

彰化縣縣立線西國民中學 114 學年度第 一 學期 七 年級 健康與體育 領域／科目課程

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。 體育 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
重大議題融入	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】				

人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

【環境教育】

環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。

環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

【生命教育】

生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

【生涯規劃教育】

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

【國際教育】

國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。	一、健康的涵義 1. 說明：請學生看完四位同學對健康的定義，以提問來引導	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、

		康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	2. 因應生活情境的健康需求,尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 4. 能了解健康包含身體、心理與社會三大層面,且三大層面會互相影響。 5. 理解並覺察生理、心理與社會各層面的健康。	學生思考哪一個人是健康的? 2. 提問:你覺得誰說的才符合健康? 3. 講解:教師歸納學生分享的內容。 二、全人的健康 1. 說明:讀完課文,我們知道評估自己健康與否,須考慮生理、心理、社會三大面向。 2. 實作:學生勾選「表1-1-1全人健康參考選項」。 3. 歸納:老師分生理、心理、社會三大面向統計班上各層面的健康狀態,並給予回饋。	認真地參與討論。 3. 實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。	理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。 【議題融入與延伸學習】 生命教育:幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好,更是身體心理的綜合狀況;每個人都可以依照自身的狀況選擇適合自己的健康方式,培養適合自己的健康觀念。
第一週	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 二、說明體適能的重要性 三、總結活動	1. 問答:能正確說出體適能的定義。 2. 問答:能理解體適能的重要性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:幫助學生在學習科技與體適能的同時,增強對自身興趣、能力與健康的覺察,並進一步規劃適合的生活方式與生涯方向。

		運動技能的運動計畫。					
第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4. 理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 6. 自我監督促進健康的行動，並反省修正。	一、影響健康的因素 1. 提問：請分析人體機器出現健康問題的原因是什麼？ 2. 發表：讓學生分組討論，並請各組發表想法。 教師講解影響我們健康的四個因素： A. 生活型態 B. 環境 C. 醫療服務系統 D. 生物遺傳 4. 歸納：其實影響個人健康最大的因素為「生活型態」，生活型態關係著自己的健康，也代表健康是掌握在自己的手裡。	1. 觀察 2. 實作 3. 問答 4. 觀察 5. 實作	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：幫助學生認識健康不僅是身體狀況的良好，更是身體心理的綜合狀況；每個人都可以依照自身的狀況選擇適合自己的健康方式，培養適合自己的健康觀念。
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人	一、分站健康體適能檢測 1. 佈置體適能檢測分站（量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10 公尺折返	1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 培養學生對健

		體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 進行 1600 公尺或 800 公尺跑走測驗。 3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 二、評估體適能等級 三、設計體適能運動處方 四、總結活動 記錄自己執行結果。	檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	康體適能的認識與關注，並學會設計運動處方。 2. 幫助學生從檢測與計畫中發掘自身能力與興趣，並將其與生涯規劃相結合。 3. 增強學生的團隊合作與健康管理能力，為未來的生涯選擇奠定基礎。
第三週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或尋求專業醫療人員協助。 2. 能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。	一、引起動機 二、良好的姿勢 1. 說明：讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀？	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 健康不僅僅是避免疾病，而是要在生活中保持積極的態度。 2. 透過正確的姿勢、飲食、運動等行為來維持身體心靈的平衡。
第三週	第四篇運動好健康	4c-IV-1 分析並善用運動相	Ab-IV-2 體適能運動處方基	1. 能執行體適能運動處方。	一、運動計畫執行成果	1. 實作：能評估自己的體	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己

	第一章體適能	關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	礎設計原則。	2. 能分析運動計畫執行成效。	引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 二、運動計畫修正 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 三、總結活動	適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。	的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 幫助學生了解運動計畫執行與修正的重要性，提升健康管理能力。 2. 學生透過健康管理，覺察自身能力與興趣，進一步探索相關職涯可能性。 3. 增強學生的團隊合作與問題解決能力，為未來生涯規劃奠定基礎。
第四週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	一、正確姿勢看過來 良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體的改變。鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享身體的改變。 二、人體外部結構 身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：請學生根據自我檢測的結果，設定一個包含身體、心理與社交方面的提升健康計劃，並設定具體的執行的目標。

第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	一、良好的身心狀況 生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 二、注意環境安全與氣候 三、暖身運動與緩和運動 四、遵守運動規則	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【議題融入與延伸學習】 安全教育： 1. 幫助學生掌握運動安全的基本原則，提升運動過程中的自我保護能力。 2. 強化學生對身心狀況、環境安全與規則意識的認知，融入日常生活與生涯發展。
第五週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	一、人體器官 1. 你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？ 2. 發表：學生討論並指出正確位置。 3. 講解：我們認識自己器官的位置與功能，才能進一步保護這些器官。身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生在學習身體系統後，進一步了解如何透過綜合運動、飲食、作息等方式促進身體各系統

		康及減少健康風險的行動。			切，都是身體缺一不可的器官。		的良好工作。
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	一、正確的運動技巧 二、適當的保護措施 三、活動「運動安全我最行」 1. 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【議題融入與延伸學習】 安全教育： 1. 培養學生正確運動技巧。 2. 提升學生對運動保護裝備的認識與使用能力，強化運動安全意識。
第六週	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 2. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 3. 能知道查詢健康訊息的可靠網站。 4. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的	一、人體器官與系統的運作 二、維護器官的保健方法 三、要知道的一健事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。 4. 分析自己的一日生活的健康行為，並說出改善	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生學習了人體器官和系統的運作，以及維持器官健康的方法，在日常生活中，學生可能會遇

		康及減少健康風險的行動。		威脅感與嚴重性。		自身不健康行為的方式。	到許多健康迷思，這些迷思可能會影響他們的健康行為。
第六週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	一、夏日高溫對影動的影響 二、紫外線對健康的影響說明 三、夏日運動的注意事項 四、說明空氣汙染對身體的影響 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 六、適當的保護措施	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【議題融入與延伸學習】 安全教育： 1. 提升學生在高溫與空氣汙染下運動的自我保護能力，培養運動安全意識。 2. 鼓勵學生利用科技與知識，設計科學有效的運動計畫，減少運動相關風險。
第七週	第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、眼球的構造 二、視覺的產生 視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞

		不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			大腦的視區，進而產生影像。		彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生了解視覺生理過程和保護視力的重要性。
第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、介紹持球三威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 四、活動「球感練習」	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4. 觀察：能否做出正確的持球動作。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：認識籃球運動中的性別平等，尊重並欣賞多元性別在運動中的貢獻。
第八週	第二篇健康照護	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 能覺察自己	一、常見的視力問題	1. 觀察：是否	【生命教育】 生 J5 覺察生活

	第一章寵 eye 百分百	內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	的視力健康情形。 2. 能認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	常見的視力問題有下列幾項： (1)近視(2)遠視 (3)散光(4)乾眼症 (5)白內障(6)麥粒腫(7)急性結膜炎 二、珍惜所eye 視界無礙	能認真聆聽。 2.發表:是否能說出眼睛各部位的構造與作用。 3.觀察:是否確實檢視自己的用眼習慣。 4.實作:是否確實檢核自己的護眼習慣。 5.觀察:	中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 反思如何以積極的方式保護自己的視力。
第八週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識各種傳球技能與方法。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	一、介紹傳接球動作要領 二、胸前傳球 三、地板傳球 四、過頂傳球 五、側邊傳球 六、介紹傳球動作要領 七、活動「突破防守的傳球練習」	1. 觀察:是否能認真參與活動。 2. 觀察:傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3. 觀察:手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】

第九週	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	一、牙痛經驗分享 二、牙齒的構造 三、常見的口腔問題 1. 齲齒： 2. 牙周病：	1. 觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2. 觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【議題融入與延伸學習】 安全教育：深化學生對牙齒健康的理解，還能幫助他們認識口腔護理與安全教育的密切關係。
第九週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 傳接球基本概念介紹。 2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	一、傳接球基本概念介紹 1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機	1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。 2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3. 觀察：是否能認真練習運球動作。 4. 觀察：學生的運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】

					會。 4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。		
第十週	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	一、口腔清潔的重要 二、刷牙 三、牙線的使用 四、牙間刷介紹 五、牙齒照護一起來	1. 觀察：是否能正確說出自己的牙齒。 2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。 3. 實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【議題融入與延伸學習】 安全教育
第十週	第五篇健康動起來 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識換手運球的目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	一、轉身運球說明： 1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己

		運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 二、活動「運球我最行」 三、活動「我會作選擇」		的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：尊重並欣賞多元性別在運動中的貢獻。 人權教育：尊重不同文化與出身的同胞。 生涯規劃教育：幫助學生發現籃球相關興趣與能力，思考進一步未來職業可能
第十一週	第二篇健康照護 第三章護膚保健戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	一、皮膚問題好困擾 二、介紹皮膚構造 1. 保護作用 2. 防水特性 3. 排泄功能 4. 調節體溫 5. 感覺作用 三、介紹常見皮膚問題 四、檢視是否做到皮膚照護工作	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能正確說出皮膚的構造。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：學生能夠從多角度認識皮膚健康的重要性。
第十一週	第五篇健康動起來 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重	一、情境式的引導 二、低手傳球 三、靈活的步伐	1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重

		各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。		2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。	他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	一、介紹正確洗臉方式 二、為什麼流汗會臭？ 三、皮膚防晒	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能正確說出青春痘的成因。 3. 觀察：是否能正確操作洗臉步驟。 4. 觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。【議題融入與延伸學習】 生命教育：是否受到外在壓力（如社交需求、廣告影響）所驅動，並思考如何平衡健康需求與社會期待。學會反思與自我管理，增進健康促進與人際關係的技能。
第十二週	第五篇健康動起來 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合	一、活動「瞻前顧後」說明： 3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位	1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主

		原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	於同一條直線上。 操作： 二、低手發球的動作要領 三、活動「低手發球手感練習」	球。 2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 人權教育：在排球教學中體會多元文化。 生涯規劃教育：探索的能力。
第十三週	第二篇健康照護 第四章聽力保健	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	一、引起動機 1. 提問 2. 發表 3. 說明： 二、認識耳朵構造 三、認識耳朵問題	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能判斷健康習慣。 3. 觀察：是否能正確說出耳朵的構造。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過課程學習耳朵健康的重要性與護理方法，結合生命教育的價值思辨與行動實踐，能夠在日常生活中採取正確的健康行為。

第十三週	第五篇健康動起來 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	一、活動「低手發球及接發球跑動練習」 二、活動「9 人制排球比賽」	1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育尊重不同性別間的合作與差異。 人權教育
第十四週	第二篇健康照護 第四章聽力保健	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	一、護耳好方法 二、健康促進計畫書 【議題融入與延伸學習】 生命教育：讓學生了解耳朵問題的預防方法，養成良好的用耳習慣。引導學生透過迷思反思、價值討論與行動實踐，進一步體會健康與生命意義的關聯。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能了解耳朵常見問題。 3. 觀察：是否能判斷健康習慣。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

第十四週	第五篇健康動氣來 第三章羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	一、學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 二、簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 三、介紹球拍各部位名稱 四、正手握拍法 五、反手拍握拍法 六、握拍方式 七、發球基本概念 八、正拍發高遠球 九、反拍發網前短球 十、活動「羽球九宮格」 十一、發球策略應用	1. 觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作:能夠具備正確的握拍動作。 3. 觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 4. 實作:能夠成功發出有效球。 5. 實作:能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 6. 問答:能具體說出發球應遵守的規則。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】
第十五週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春健康促進的生活型態。	一、青春期的轉變 二、認識女生生殖器官 三、為什麼會有「月經」 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 幫助學生掌握身體與心理變化的科學知識，消除疑慮並正視改變。	1. 問答:能說出自己青春期的身體的改變。 2. 觀察:是否能認真聆聽。 3. 實作:是否能根據圖片勾選出自己進入青春後出現的改變。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

		應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。			2. 引導學生思考自我價值與生命的意義，培養積極正向的自我觀與能動性。		
第十五週	第五篇健康動起來 第三章羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。 4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學會平抽球。 6. 基本擊球策略的認識。 7. 結合發球與平抽球的擊球練習。 8 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	一、米字步法 二、羽球基本步法 三、講解與示範羽球步法 四、實際操作 五、平抽球講解 六、引起動機 七、講解擊球的基本概念 八、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 九、活動「半場單打比賽」	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。 3. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4. 問答：能具體說出米字步法的要領。 5. 問答：平抽球的特性為何？ 6. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：促進學生在羽球運動中建立尊重與合作的態度。 人權教育：體會多元文化與個人價值的相互尊重與包容。 生涯規劃教育：探索羽球相關的潛能與發展機會。
第十六週	第三篇快樂青春行	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 自主思考青	一、月經週期怎麼算	1. 觀察：是否	【生命教育】 生 J2 探討完整

	第一章蛻變的你	內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	春期的健康問題。 2. 提出青春保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春健康促進的生活型態。	1. 提問：是否了解自己的月經週期。 2. 說明：利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。 3. 實作：請學生先以小琳的例子做練習，再請女生針對自己的生理狀況計算週期。 4. 歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。 二、經痛怎麼辦 三、月經週期要注意哪些個人衛生 三、如何照顧乳房 四、學習乳房自我檢查	能認真聆聽。 2. 實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。	的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 幫助學生掌握月經週期、經痛處理、青春衛生及乳房健康的基礎知識與實用技巧。 2. 促進對自身與他人生理經驗的理解，培養尊重與包容的態度。
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 二、活動「自我傳接球」 三、介紹棒球的握球方式 四、活動「你拋我接」 五、接球動作要領 六、手套接球要領 七、活動「桌球拍代	1. 發表：能指出棒球守備位置。 2. 實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套接	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣

		運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	替手套練習傳接球」	球。 4. 認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5. 認知：能正確的將手指握在縫線上。	賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 在棒球運動中學會尊重他人的身體。 生涯規劃教育：幫助學生
第十七週	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春健康促進的生活型態。	一、認識男生生殖器官 二、面對夢遺我該怎麼做 三、「勃起」、「夢遺」是什麼 四、關於性衝動我了解多少	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 了解男性性健康的知識與實踐方法。 2. 學會分辨網路上的性健康資訊，避免受到不正確訊息的影響。 3. 建立正確的性價值觀，學會對自己與他人的行為

第十七週	第五篇健康動起來 第四章棒球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	一、高肘傳球動作要領 二、活動「對牆投擲練習」 三、投手投球動作要領 四、踩壘包技術及傳球動作 五、活動「壘包爭奪戰」	1. 認知:能藉由轉身動作，將球投出。 2. 情意:了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 技能:藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4. 認知:能正確的說出投球的動作要領。 5. 技能:能表現出不同種類的投球動作表現。	負責。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育。 人權教育:體會多元文化中的運動價值，並學習包容與欣賞差異。 生涯規劃教育:為未來可能的生涯選擇奠定基礎。
第十八週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	一、我的心走向 二、自我認同 三、自我認同量表 四、認識自己的特質 五、優點大轟炸	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 實作:是否能認真填寫活動中的問題。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往培養適切的自我觀。 【議題融入與延伸學習】 生命教育:

		實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。					1. 深入了解青春 期心理特徵、自 我認同形成的理 論基礎與實踐方 法. 培養學生正向 看
第十八週	第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑	1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰學習態 度。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-3 應與 思考能力與分 析能力，解決 運動情境問 題。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	1. 了解起跑的 重要性，並體 驗短距離的蹲 踞式起跑、中 長距離跑的站 立式起跑的動 作要領。 2. 體驗不同的 短距離起跑、 中長距離起跑 方式，並熟悉 其動作的要 領。	一、長短距離大不同 說明： 1. 短距離選手因比 賽距離較短，必須在 較短的時間決定勝 負，在跨步動作上， 需要將雙腿抬高、向 前跨出，來加速身體 前進的頻率；在擺臂 動作上，短距離選手 雙手需較大幅度的 擺動，以帶動雙腿加 快頻率，並列舉短跑 選手需要的身體素 質，突顯短跑的動作 技術上的特色。 2. 長距離選手因比 賽距離較長，擺臂動 作上是隨著步伐的 前進，雙手做較小幅 度且輕鬆自然的擺 動；在跨步動作上是 盡可能保持一致的 跨步幅度，來維持身 體前進的速度，並列 舉長跑選手需要的 身體素質，突顯長跑 的動作技術。	1. 問答:能夠 比較出短跑、 中長跑動作 上的差異。 2. 實作:能作 出短距離跑 的動作要領。 3. 實作:能作 出長距離跑 的動作要領。 4. 觀察:能理 解擺臂的動 作要領。 5. 實作:能做 出正確的擺 臂姿勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體 自主權相關議題， 維護自己與尊重 他人的身體自主 權。 【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並欣 賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

第十九週	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	一、我並非完美小孩 沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正面積極的面對人生。 二、正向思維 三、自我實現 四、我的伸展台	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 提供更多案例，讓學生分析，如果沒有正向思維，故事的結論可能會有所不同。
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	一、蹲踞式起跑 說明： 1. 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 2. 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 操作： 1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。	1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：

		3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。					1. 讓學生分析不同性別選手的短跑技術影片，分享學習心得。
第二十週	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、城城的玩偶 如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 3. 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 二、跳出性別框架 三、批判性思考技能練習 四、破除性別刻板印象 五、看重自己尊重他人	觀察 是否能認真聆聽。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑 第二章街舞	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	第一章： 1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的	第一章： 一、站立式起跑 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 三、活動「起跑姿勢大比拚」 四、同心協力-接力賽跑 引導：「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4	第一章： 1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體

		於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。		策略。 第二章： 1. 引導學生了解街舞的相關概念舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?)」 五、傳接棒秘訣 1. 請學生實際練習蹲踞式起跑「第一棒握棒方法」的姿勢。 2. 請學生進行「傳接棒練習」：下壓式接棒、上挑式接棒。 六、活動「使命必達」 說明： 1. 介紹「第一棒握棒方法」以及「棒次間的傳接方法」。 2. 分人四個人一組，將全班分成若干組，不規範每個組別的學生傳接棒的方式。	誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚 4x100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。	和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。
--	--	---	--	---	---	--	---

備註：

1. 總綱規範議題融入：**【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】**
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立線西國民中學 114 學年度第 二 學期 七 年級 健康與體育 領域／科目課程

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	健康教育 學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。了解用藥安全、藥物選購；認識全民健保，並珍惜醫療資源。 體育 了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
重大議題融入	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。				

【生命教育】

生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

【法治教育】

法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。

【安全教育】

安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

【家庭教育】

家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

【生涯規劃】

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、引起動機 提問：教師引導學生閱讀課文中的對話，並詢問學生以下兩個問題： 1. 你對吸菸的人有什麼想法？ 2. 法律規定青少年是禁止抽菸的，為什麼還是有人會去嘗試？ 歸納：教師歸納學生的答案，並且給予適當的引導，並連結到後面的課文。	觀察 問答 發表	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 引導學生反思

		4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。		二、菸的成分與危害 三、菸的危害 四、電子煙比較健康？ 五、新興菸品的新風險		吸菸如何影響健康、人際關係、生活作息，並探討戒菸或拒菸的正向價值。 2. 學生分享自身經歷，如何通過正確的選擇，面對生活中的迷思或挑戰，並成為更好的自己。
第一週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	理解學校 SH150 活動 講解：透過課文講解 SH150 政策的意義，並引導學生發表對學校 SH150 活動的理解。 實作：利用課文的範例分析學校 SH150 活動推廣成效，提出自己的想法。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過課程活動，學生不僅能認識運動的多元功能，還能結合自身的人格特質與價值觀，發展對運動的興趣與動機，進一步延伸到職涯規劃與未來的思考活動。
第二週	農曆春節						
第三週	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思	一、戒菸行動家 提問：請同學先閱讀課本案例，想一想，是什麼原因讓小杰下定決心戒菸呢？	觀察 問答 發表	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	發表：學生自由分享。 歸納：物質成癮就像一種慢性病，一般來說，光靠自己的力量獨自維持長久的戒除，是一件很不容易的事。所以一定要懂得求援，找到戒菸的資源，成功的機會更大。 說明：不易戒菸的元兇就是尼古丁成癮 四、戒菸資源哪裡找		【議題融入與延伸學習】 家庭教育： 1. 理解人際關係和家庭支持對健康行為的重要性。 2. 強調溝通與衝突處理技巧在家庭中的作用，尤其在面對戒菸等挑戰時。 3. 戒菸行動與人際互動的關係，並應用於實際生活中。
第三週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、學習引導 二、簡介奧林匹克運動會起源 三、簡介奧林匹克運動會旗的意義 四、探究奧林匹克運動會理念 五、最佳運動員報導	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：引導學生以學習奧運選手的精神，培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。
第四週	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅	喝酒在交際應酬上很重要嗎？ 在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，	觀察 問答 討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思

		感與嚴重性。	響。	感與嚴重性。	所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。 二、酒的成分及危害 提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子？請同學描述 三、未成年喝酒好嗎？ 四、酒後駕車害人不淺		辦，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育： 1. 學生反思自己或身邊親友的飲酒行為及其影響。 2. 結合生命教育，進一步探討生活中其他健康促進的選擇與可能性。
第四週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、探究奧林匹克運動會理念 二、奧林匹克運動精神宣導活動	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 理解奧林匹克運動會的核心價值。 2. 學習如何將奧運精神內化到日常生活和職業規劃中。 3. 激發學生實踐公平競爭、尊重多元、和平共處的價值。

第五週	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、拒絕檳榔，不當紅脣族 檳榔對身體的危害甚大，讓我們一起來了解。 二、檳榔的成分與危害 1. 當人們嚼食檳榔，口腔發生什麼變化呢？ 2. 口腔癌對個案的生活造成什麼影響？ 三、檳榔對環境的影響 四、檳榔迷思	觀察 問答 討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨。 【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：了解檳榔對健康的危害及成癮性。 環境教育： 1. 認識檳榔種植對自然環境的破壞與自然災害（如土石流）的關聯性。 2. 探討個人行為如何影響環境保護。
第五週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分 3. 投籃之於籃球運動的重要性。 4. 講解籃球運動特性	認知 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：

		互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。	為得分多者獲勝。 二、投籃姿勢的示範與講解 1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。 2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。 3. 原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。		1. 掌握籃球投籃的技巧、姿勢與規則，提升動作的流暢度與命中率。 2. 意識自身在籃球運動中的能力與興趣，進一步思考其與職涯規劃的關聯性。 3. 透過團隊合作與實際工作活動，建立自我認知能力與問題解決能力。
第六週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。	一、引起動機 依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。 二、成癮藥物知多少 三、常見的成癮藥物	觀察 問答	【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 【議題融入與延伸學習】法治教育：結合基礎教育與藥物防治，幫助學生了解成癮藥物的濫用、相關法律責任及行為規範，增強拒絕毒品的能力與法律意識，並透過知識與實踐。
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成	一、講解並提醒常見投籃錯誤動作 說明：配合課本實	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	照，講解常見的投籃錯誤動作，提醒學生注意。 二、上籃動作要領示範與講解 三、活動「後有追兵上籃練習」 四、四人一組，開始練習		能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 掌握籃球上籃與切傳的動作技巧與要領，提升進攻效率與配合能力。 2. 意識到自身在籃球運動中的能力與興趣，思考籃球技能與個人職涯規劃的關聯性。
第七週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、藥物成癮傷很大一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯。 二、毒「藥」會判斷講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。 三、批判性思考練習	觀察 問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：貫穿生命教育的本質，讓學生從知識思維、實踐到全面學習，為健康生活奠定基礎並避免藥物濫用。

第七週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。	一、基本小組戰術與動作示範 說明： 1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。 2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。 二、給球後跟進投籃練習 三、講解活動操作原則與練習流程 四、進行主要活動練習	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 掌握基本小組合作技巧，提升團隊配合能力。 2. 意識自己在籃球活動中的能力與興趣，反思其與未來目標的關聯性。
第八週	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒	一、面對毒品我可以自主 二、抗毒基本功 1. 讓生活有目標 2. 找出造成自己困擾的原因 3. 遠離高危險場所 4. 絕不利用成癮物質提神或減重 三、接觸毒品的法律規範 說明：教師說明毒品的分級，以及法律規範，提醒學生製造販	觀察 問答	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：將毒品防治與家庭教育結合起來，透過建立健康信念、法律認識與家庭支持，幫助學生全面抵禦毒

		不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	運毒品的罪刑，比吸食毒品的罪刑嚴重很多。 四、戒毒行動家 一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。		品誘惑並維持健康生活。
第八週	第五篇球類真好玩 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術。 2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 二、高手傳球的動作要領 三、活動「高手對牆傳球練習」 1. 說明2. 講解3. 示範4. 操作 四、活動「高手傳球投籃練習」 動作越晚做動越好，讓兩者動作產生隱蔽性。	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 掌握球員技能與角色特質，了解其在比賽中的重要性與影響力。 2. 從隊員技能中，學習精細操作與佈局的關鍵。 3. 培養技能與未來職業生涯的啟示與應用。
第九週	第二篇防疫總動員	1a-IV-2 分析個人與群體健	Fb-IV-3 保護性的健康	1. 讓學生明白傳染病是	一、引起動機 1. 2019年底出現的新	觀察 發表	【生命教育】 生 J1 思考生活、

	第一章新興傳染病	康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	冠肺炎，為什麼會造成全球大流行呢？ 2. 防疫歷程中，生活有哪些限制與改變？ 二、認識新興傳染病 早在1918年歐洲就曾發生流感大流行，且造成嚴重疫情，天花、鼠疫等傳染病也都帶來恐慌與死亡，人類與傳染病的戰爭是無止境的。且尚不能完全避免傳染病的威脅。 新興傳染病，例如：SARS、茲卡病毒、H1N1、MERS、新冠肺炎。	問答	學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：結合生命教育與新興傳染病知識，幫助學生在理解健康挑戰的同時，培養理性思辨與合作能力，為未來的公共議題做好準備。
第九週	第五篇球類真好玩 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。	一、活動「高手傳球跑動練習」 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹 四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 熟練隊友及技能，掌握排球比賽中隊形輪轉與戰術運用。 2. 提升學生協作與策略執行能力，培養觀察力與判斷力。

第十週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、傳染病的發生 二、阻斷傳染病三要素——增強人體抵抗力 三、阻斷傳染病三要素——排除感染源 四、阻斷傳染病三要素——阻斷傳染途徑	觀察 發表 問答	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：結合生命教育的核心概念，以實現身體健康與社會責任的教育目標。
第十週	第五篇球類真好玩 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	一、活動「比手畫腳趣味活動」 1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。 3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。 4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。 二、活動「六人制排球比賽」	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 認識世界盃裁判與積分，理解其在比賽中的作用。 2. 掌握排球比賽的基本規則、隊形輪替及策略執行方法；從比賽中探索個人興趣與能力，學習團隊合作與策略應用，延伸至職涯規劃教育。

第十一週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、防疫工作無國界 當傳染病蔓延與擴散時，除了擔心得病外，生活上也會受到極大的影響，所以各國都訂定防治傳染病的法律，也需要全民配合才能有效防堵疫情擴散。 二、隔離與檢疫 1. 居家隔離 2. 居家檢疫 三、出國的注意事項	觀察 發表 問答	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【議題融入與延伸學習】品德教育：課程貫穿防疫知識與品德教育的結合，引導學生了解傳染病的科學背景與社會責任，培養關注生命、尊重自然的價值。
第十一週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 使從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。 2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3. 持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。	提問 觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 1. 了解桌球運動的發展歷史及不同握拍方式的技術特點，從桌球練習中發現興趣

		項運動技能。		4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。	二、正手發不旋轉長球的動作要領 三、活動「連續正手發不旋轉長球」 四、正手平擊球的動作要領 五、活動「正手平擊球循環練習」		與能力，學習思考如何將運動中的經驗用於職業規劃。
第十二週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、引起動機 「臺灣傳染病標準化發生率地圖」網站，並查出該縣市去年10大傳染病。 2. 請列出第一名的傳染病。並找出該疾病的病原體與傳染途徑。 二、蚊子的逆襲——登革熱 三、登革熱的預防 四、拒絕「感」流行——認識流感 五、流感的預防 六、流感與一般感冒的不同	觀察發表問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育： 病毒防治不僅需要公共衛生知識，還需要提升判斷與分析資訊的能力。
第十二週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組	一、反手發不旋轉長球的動作要領 二、活動「發球進藍」 三、反手推擋球的動作要領 四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 五、活動。	發表實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過學習反手技巧、學生不僅掌握了基本的桌球

		運動比賽中的各種策略。		合的動作要領。			技能，還學會觀察、反思與自我評估，並啟發未來的職涯規劃方向。
第十三週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、肺結核的嚴重性 二、小心TB就在你身邊——肺結核病 三、肺結核的預防與治療 四、不洗手就搗蛋——腸病毒	觀察 發表 問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育： 1. 提升學生對肺結核及腸病毒的認識及預防意識。 2. 培養跨文本比較與分析的閱讀素養；強化學生的健康行為和社會責任感。
第十三週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要	一、活動「班級桌球個人單打排名賽」 二、桌球個人單打比賽紀錄表	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：把這些經驗，使學生自我對價值的深刻探索與發現。

		各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		領。 4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。			
第十四週	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、不可不防——病毒性肝炎 二、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式 三、病毒性肝炎的預防與治療 四、防疫行動我最行 五、要知道的一健事	觀察發表問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 【議題融入與延伸學習】閱讀素養教育： 提高學生對病毒性感冒的認識，了解其種類、傳染途徑和預防措施。
第十四週	第五篇球類真好玩 第四章足球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 激發學生學習動機及參與感。 2. 認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 二、活動「練習控球」 三、盤帶球技術果。 四、請學生參照課本，於踢球時留意腳踢球部位。 五、活動「看誰帶球速度快」	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育： 透過足球運動的歷史學習、技術練習與活動體驗，學生能夠深入了解個人能力與興趣的多樣性。
第十五週	第三篇醫療新世	1a-IV-4 理解	Bb-IV-1 正	1. 讓學生了	一、引起動機	觀察	【生命教育】

	代 第一章用藥安全	促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	解常見用藥迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。	二、常見用藥迷思 三、常見用藥迷思 四、藥品分級	實作	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：引導學生日常生活中的感知觀察與相關的迷思，提升正確的健康觀念與知識。
第十五週	第五篇球類真好玩 第四章足球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。	一、傳球技術 二、活動「傳球練習」 三、活動「小組控球對抗賽」 四、活動「通過目標過五關」 五、自我檢核表 六、活動「足球對抗賽」	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過足球傳控技術與比賽活動，學生不僅能提升身體能力，還能探索自身興趣與專長，並實現自我價值。
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行	1. 讓學生了解常見用藥迷思的澄	一、正確用藥五核心 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改	觀察 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在

		與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	清。 2. 讓學生了解正確的用藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。	善，有五大核心能力 1. 清楚表達自己的身體狀況。 2. 看清楚藥品標示。 3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。 4. 做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5. 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。		生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：透過實作、反思與價值思辨，幫助學生正確認識生命的重要性，珍惜生命的價值。
第十六週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 學習游泳認識。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習，提升划手效能。	一、水域安全宣導 二、自救與救人 三、SOP 四、水上活動種類 五、活動安全及注意事項	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。【議題融入與延伸學習】海洋教育。生涯規劃教育：培養對水域安全的意識。
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、	1. 讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用	一、藥害救濟 二、健康生活行動家 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論	觀察 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、

		與批判技能。 4a-IV-1 運用 適切的健康資 訊、產品與服 務，擬定健康 行動策略。	文化、媒 體、廣告等 傳達的藥品 選購資訊。	藥行動。 3. 讓學生熟 悉藥品廣告 訊息的識讀 與批判技 能。	課文中的案例，並以 同學自己找的藥品廣 告，練習一次。 發表：請同學分組發 表案例三的討論結 果。		人我關係等課題 上進行價值思 辨，尋求解決之 道。 【議題融入與延 伸學習】 生命教育： 1. 提升法律與健 康知識素養。 2. 認知誇大不實 的健康廣告，增 強批判性思考與 媒體素養。
第十七週	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動 情境。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。 4d-IV-1 發展 適合個人之專 項運動技能。	Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Gb-IV-2 游 泳前進 25 公 尺（需換氣 5 次以上）。	1. 藉由側身 完成換氣。 2. 捷泳划 手，提升換 氣效能。 3. 表現局部 或全身性的 身體控制能 力。 4. 游泳前進 25公尺（需 換氣5次以 上）。	一、游泳學習方法 1. 說明：藉由划手換 氣練習，提升換氣表 現。 2. 操作： (1)練習一：原地站 立，手扶池邊，轉頭 換氣練習。 (2)練習二：雙手扶 池邊，打水加轉頭換 氣練習。 (3)練習三：打水前 進，手持浮板，划手 轉頭換氣練習。 二、如何練習 捷式踢水、划手及換 氣動作，為國中階段 挑戰換氣游完25公尺 做準備。	發表 實作 觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海 洋休閒與水域活 動，熟練各種水 域求生技能。 【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 【議題融入與延 伸學習】海洋教 育：掌握游泳換 氣技巧，提升學 生水中活動的表 現與信心。 生涯規劃教育： 引導學生參與多 元海洋休閒活 動，熟悉水域求 生技能，探索個 人興趣與未來發 展方向。

第十八週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 讓學生認識全民健保與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、了解健保 健康有保 二、認識健保IC卡 講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。	觀察實作	【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【議題融入與延伸學習】品德教育： 1. 認識全民健保的基本內涵與服務內容，強調珍惜 2. 結合實務應用，學習使用「健 IC 卡」及「健康存摺」進行健康管理。
第十八週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。	一、常見水域發生意外的原因 二、認識水域遊憩活動警示 三、離岸流注意事項 說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？ 四、俯漂與仰漂 五、自製浮具 失足落水時，身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙，但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。 六、有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援	認知情意發表觀察實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【議題融入與延伸學習】安全教育：掌握水域安全觀念及警示標誌的判讀，提升學生的安全意識與判斷能力。 海洋教育：熟悉離岸流判斷與應變技巧

					任務。		
第十九週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、善用健保好撇步 (1)轉診保障重大病症者 (2)厝邊好醫生，顧我尚安心 說明：同一地區健保特約診所5~10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。 (3)慢性病人多利用慢性病連續處方箋 (4)善用社區藥局 (5)把急診留給需要的人	觀察實作	【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【議題融入與延伸學習】品德教育： 1. 了解全民健保 2. 啟發學生珍惜健保資源、實踐自助互助的精神。
第十九週	第六篇就是愛運動 第三章體操	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。	一、學習引導 強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 二、體操起源與項目 三、地板的基本技術 四、地板靜態技術 五、地板跳躍技術	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：結合體操技能訓練與職業規劃教育，讓學生在掌握基本技術的同時，探索體操技能的應用與自身潛力。
第二十週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 讓學生認識全民健保與醫療制度。	一、生活技能：做決定 二、珍惜醫療資源契	觀察實作 問答	【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及

		值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	療服務與資源。	度。 2. 讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。	約書	討論	其實踐與反思。 【議題融入與延伸學習】品德教育： 1. 學習「做決定」資源合理運用的自覺。 2. 培養學生對健保制度的珍惜與感恩，並認識其對分區群的幫助。
第二十週	第六篇就是愛運動 第三章體操	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。	一、地板直膝前、後滾翻技術 二、體操動作組合的技巧與原則 三、地板動作組合	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育探索個人興趣與能力，結合生涯規劃培養教育多元能力。

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。