

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

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	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 1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。 4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。 6. 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 7. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 體育 1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行運動服裝選擇。 2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。 3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。 4. 認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 5. 認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能運用。 6. 能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。 7. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。				
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 具備情意表達的能力，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。						
重大議題融入	【生命教育】、【性別平等】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【人權教育】、【戶外教育】、【生涯規劃】						
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 1 週	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1.引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。 2.分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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。
第 1 週	單元 4 運動穿著與防護	1c-IV-2 評估運動風險，	Bc-IV-1 簡易運動傷	1.能明白相關運動服裝穿著知識。	1.說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功	態度檢核 上課參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各

	第 1 章 跑步服裝秀	維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	害的處理與風險。	2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。 5.能選擇何時合宜的服裝產品。 6.能執行自我運動服裝選擇。	能。跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。 2.以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並加強錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。 3.說明如何選擇球鞋的基本概念。教學如何測量腳的大小，挑選適合自己穿著的尺碼。	小組討論 經驗分享	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 2 週	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1.引導學生討論與思考青春期的情緒管控，分享「最近一次和家人或好友吵架的事件」。 2.說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理會產生奇妙的變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習「如何與自己做朋友」。 3.說明每個人除了要有健康身心外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友。彼此互敬互愛，就能生活得很和諧健康。 4.引導學生了解養成健康的生活型態，提升	態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗	【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。

					自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。		
第 2 週	單元 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.能明白相關護具知識。 2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。	1.利用影片講解跑步環境的不同，肢體承受力也會有所不同，進而有可能造成運動傷害。 2.介紹常見的運動傷害。 3.說明護具是保護性質，並無治療功效以及常見護具的使用與時機。 4.藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用選擇適合的護具，以利未來實際行動。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【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。
第 3 週	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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。 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-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1.請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 2.介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。	上課參與 課堂問答	

第 3 週	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能 檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1.介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。 2.進行體適能檢測及訓練，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 4 週	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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。 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-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1.請學生在紙上畫出「人體身體器官圖」。並說明人體的組成器官與位置，使學生了解功能相似器官合作所產生的作用，就是「系統」功能。 2.解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統，並強調平時要仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最清楚身體健康問題， 3.引導學生思考，若未維持健康的行為，會造成什麼危害，並請同學分享。	上課參與 課堂問答 小組討論	
第 4 週	單元 5 體適能 第 2 章	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作	1.可使用 PPT、圖片或影片來講解田徑場地以及接力基本規則。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動

	接力 衝破終點線	則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	本技巧。	要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	2.進行各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。 3.引討學生思考哪一種起跑方式較有利?為何中心要前傾等等，並請同學示範及檢討，指出優缺點。		的良好態度與技能。
第 5 週	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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。 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-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1.讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。 2.說明追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何決定，都是因為想法而形成。依想法而產生的行為，對自己可能有正負面影響，如果行為的結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。 3.請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。	上課參與 課堂問答 小組討論	
第 5 週	單元 5 體適能	1c-IV-1 了解各項運動基	Ga-IV-1 跑、跳與	1.能認識起跑的種類。	1.教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不	上課參與 觀察記錄	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，

	第 2 章 接力 衝破終點線	礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	推擲的基本技巧。	2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	同操場長度、掉棒如何因應。 2.進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。	態度檢核	養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第 6 週	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1.強調保護眼睛很重要。臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。 2.介紹眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。	上課參與 態度檢核	

		益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。					
第 6 週	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1.進行課本「競速追逐遊戲」，遊戲後請學生分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。 2.進行課本體育課點點名「跑出黃金陣容」。	上課參與技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第 7 週	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問	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。 Fb-IV-3 保護性的健	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1.引導學生思考曾罹患眼睛疾病的情形，並請幾位學生描述治療過程有什麼感受和麻煩之處，並回想眼睛會生病的原因。 2.說明常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 3.進行 JUST DO IT「錯誤用眼找一找」	上課參與 態度檢核	

		題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	康行為。		活動，強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。		
第 7 週	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說出防溺水的方法。 4.熟記防溺水十招且能在日後運用。	1.示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。 2.介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。 3.介紹教育部宣導的「防溺水十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺水十招，進行小組分享。 4.運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第 8 週	單元 1	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛	1.認識眼睛與口腔的	1.引導學生閱讀課本的	上課參與	

	健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的方式。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 2.說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人日常生活的重要性。 3.請學生們對著鏡子仔細觀察自己的牙齒，有沒有填補、蛀痕等，以及分享有沒有吃冷熱的食物牙齒感到痠疼的經驗。 4.說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。	小組討論	
第 8 週	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	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.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	1.說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，掌握自救的基本原則是保持冷靜、設法節省體力，以及加強待援能力。 2.介紹意外落水自救法:韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水。 3.請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養教育】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第 9 週	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1.說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。 2.調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考:為何需要矯正牙齒？矯正牙齒時需注意哪些事情？矯正牙齒時感覺如何？並說明咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。 3.牙線使用教學。請學生上臺示範平日的刷牙方法，再由教師說明正確的刷牙法—貝氏刷牙法。	上課參與小組討論 紙筆測驗	
第 9 週	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲	1.請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養教育】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。

		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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		來製作成浮具漂浮。			
第 10 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1.引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？強調青春期開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己。 2.介紹乳房構造與說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 3.乳房自我檢查學習與演示。	上課參與 平時觀察	【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。
第 10 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。	1.呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作。 2.扶池壁打水復習：屈	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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】

		自己的運動技能。 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。 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。		3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水，體驗哪種較累，如何調整動作。 3.練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。 4.練習換氣，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。		品 EJU4 自律負責。
第 11 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用	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.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1.介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。 2.引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。 3.介紹月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。

		適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		4.讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。		
第 11 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	1.練習潛身打水，引導學生思考使否有看過游泳比賽，選手出發或蹬牆後有一段悶氣水下潛泳。想一想，為什麼呢？ 2.藉相機或手機，將上課所學習到的打水技巧拍下來，觀賞並反思，記錄彼此的游泳動作，共同學習。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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 EJU4 自律負責。
第 12 週	單元 2	1a-IV-1 理解	Db-IV-1 生	1.理解生殖器官構	1.介紹男性內外生殖器	上課參與	【性別平等教育】

	青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	與其功能、保健方式、夢遺與預防方式。 2.提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。 3.引導學生思考課本「專家來解惑」的問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。	平時觀察 經驗分享	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第 12 週	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	1.進行課本愛上體育課「水上樂樂棒」活動，觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。 2.進行課本體育課點點名「勇士練習帖」活動，學生學習設立練習目標，規劃運動計畫，並落實執行。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中你做了什麼樣的學習和努	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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 EJU4 自律負責。

		展專項運動技能。 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。			力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。		
第 13 週	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1.引起動機:詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？ 2.介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。	上課參與經驗分享 小組討論	【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。
第 13 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	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動作組合	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	1.介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題

		2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	及團隊戰術。	3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。	統的球隊特色以及故事。 2.拋物入籃練習。 3.拋物線與控球練習。		解決。
第 14 週	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.理解青春心理健康的概念。 2.認識青春心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1.詢問學生對青春期被形容成叛逆期的想法。並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。 2.提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。	上課參與小組討論	【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 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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		與立場。 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。					
第 14 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。	1.投籃與移位跳投練習，教師示範並引導，同時協助分組，學生練習。 2.進行課本愛上體育課「決戰六分」，協助分組，引導討論，賽後活動過程與心得分享。可將活動拍攝於下次觀看檢討。 3.說明投籃距離及進球類型。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 15 週	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的	1.理解青春期的概念。 2.認識青春期的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期的健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1.引導學生了解多元的特質並尊重不同的她／他。 2.說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【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 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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板

		進的生活型態。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	尊重態度。				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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第 15 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。	1.進行愛上體育課「叫我神射手」活動，協助分組，引導討論棒次安排，賽後活動過程與心得分享。提醒原地與移動投籃需注意的地方，讓學生去討論其不同與比較難度。引導思考成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

第 16 週	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1.進行 JUST DO IT「你的食物選擇」，說明吃點心不一定是壞事，只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。 2.復習六大類食物。說明「青春期每日飲食指南」及「我的餐盤」的內容。 3.引導學生完成食物的記錄，提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成後要提出改善的方法並在生活中實踐。 4.說明不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取都會影響健康，注意自己的飲食情況，才能讓身體獲得運作的能量。	上課參與小組討論	
第 16 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣	1.準備大小相當的球類，體驗不同球類的差別，並進行分組討論。 2.擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。 3.單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		氛。			
第 17 週	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1.說明食品與食物之間的不同。 2.進行 JUST DO IT「辨別食物與食品」活動，引導不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。 3.請學生準備食品的外包裝，並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、有效日期等資訊並解說各項食品標示的意涵。 4.說明食品標示可以了解食品的相關資訊，選購時除了考量價格跟美味程度，也要仔細看看包裝標示。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	
第 17 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球一球入魂	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。	1.進行課本愛上體育課「俄羅斯輪盤」活動，藉此加強低手控球傳球的能力，並強化注意力與反應。互相討論移動時如何準確判斷球的位置。提醒學生要取出適當的間隔距離，並大聲喊出下一位接球者。 2.在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	球，在初期可先用丟球代替互擊。		
第 18 週	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1.介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。 2.國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。 3.講解選購外食的技巧。	紙筆測驗 分組報告	
第 18 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5.能做出較完整正確	1.播放羽球比賽相關影片。說明羽球起源於亞洲，是種類似毬子的遊戲。 2.臺灣羽球名將介紹。 3.進行擲遠丟高比賽。利用比賽用、練習用以及尼龍製不同材質的羽球來擲遠丟高比賽。經由擲遠丟高來	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		的高遠球擊球。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	了解不同類型羽球飛行的軌跡。 4.讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。 5.運用手腕來進行 8 字揮拍，練習手腕靈活度。理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。 6.持拍撿球、自拋自打練習。		
第 19 週	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心	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-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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.引導學生正確判斷課本食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2.介紹化學性食品中毒。 3.化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，因此工業發展之餘也應該好好的保護環境。	上課參與小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第 19 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體正確發力來幫助擊球。	1.練習打出高遠球，兩人一組，丟球者由低至高餵球。擊球者的擊球位置需在前方，落點應由近至遠且左右變化。 2.進行課本愛上體育課活「合作積分挑戰賽」活動。提點正手	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		5.能做出較完整正確的高遠球擊球。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	及反手的握拍轉換找到甜蜜點後，可以輕鬆地發力打出有力量的球，原理也適用於高遠球。 3.練習高障礙擊球，距離可以慢慢拉開，判斷球正確落下的位置以便移動擊球。		
第 20 週	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心	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-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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.說明細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，細菌性的食品中毒，食品外觀通常沒有什麼變化，因此一定要掌握澈底清潔、高溫加熱、不吃就盡速冷藏的原則來確保吃的安全。 2.介紹天然毒素食品中毒，提醒天然毒素的中毒雖然並不多，但慎選食材的來源，才能確保吃的安心。	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第 20 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作	1.準備各種護脛供同學體驗，並實際操作跑動，了解其功能性。 2.練習運球前進、多人傳球行進。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要，有時會因為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。		挑戰之精神。			
--	--	--	--	--------	--	--	--

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 20 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。
- 3.請確認檔名為“5-3-年級-科目”並與上傳欄位相應，例如 5-3-7-數學、5-3-8-本土語文、臺灣手語。

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

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	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 1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。 2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳染病並對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。 4. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。 5. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。 6. 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。 7. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。 體育 1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。 2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。 3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。 4. 了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。 5. 能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。 6. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。				

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 具備情意表達的能力，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。							
	【生命教育】、【法治教育】、【環境教育】、【品德教育】、【防災教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】、【生涯規劃】							
	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 1 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 1 章 菸誤人生	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資	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。	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1.從課本情境引導思考「你認同情境中抽一根又不會怎樣這句話嗎？」 2.講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 3.讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 4.介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。 5.講解菸對身體、經濟與社會的危害。	上課 參與 小組 討論 分組 報告	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

		訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					
第 1 週	單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.了解臺灣棒球發展。 2.了解臺灣棒球現況。	1.介紹臺灣棒球場的進化。臺灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，共有 17 座。 2.說明時代逐漸改變，球迷的意志逐漸凝聚，應援團文化成為臺灣職棒的特色之一，應援球迷有了「棒球場上第十人」之稱。 3.請學生參考影片操作應援口號，並設計班級應援口號。 4.以嘉農的故事拋磚引玉，提供學生一個故事發想的引線。 5.介紹台灣三級棒球層級區分。	上課參與小組討論	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。
第 2 週	春節連假						
第 3 週	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康	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。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1.引導學生思考什麼情況下容易出現酒精及被勸酒的抉擇。並說明未成年禁止飲酒及拒酒的重要性。 2.介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 3.說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。	上課參與小組討論分組報告	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

		及減少健康風險的行動。					
第 3 週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	1.以健身房人形看板、北市消防猛男月曆來引導課程的核心肌群介紹與訓練。 2.說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。 3.訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。 4.將學生分成 3 大組別，進行循環訓練，平板支撐（棒式）、交替收腿，提醒學生依照自我能力採取該項次可做的動作強度。	上課 參與 紙筆 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 4 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 2 章 酒後誤事	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康	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。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1.統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。 2.要聰明的向酒說 NO 必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。	上課 參與 資料 蒐集 與整 理 紙筆 測驗	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

		及減少健康風險的行動。					
第 4 週	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	1.練習站姿肘膝轉體、側身平板支撐（棒式）、抗力球撐體屈膝、彈力帶側步平移、TRX。 2.進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享上週回家設計的核心訓練菜單，並說明設計緣由。	上課 參與 技能 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 5 週	單元 1 「癮」形 大危機 第 3 章 紅脣危機	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。 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1.配合課本圖片介紹檳榔各項添加物。說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2.進行「嚼檳榔觸感體驗」活動，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。	上課 參與 小組 討論 分組 報告	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

第 5 週	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	1.引導思考一般性體適能與競技體適能之間的差異，並討論除了運動之外，各部位肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。 2.介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 3.認知課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。 4.練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化。 5.練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。	上課參與分組檢測技能測驗	【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。
第 6 週	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1.介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 2.引導學生分享 JUST DO IT「有檳無檳差很大」，並針對吃檳榔外表是否代表帥氣發表想法。分享看到檳榔渣與檳榔汁的經驗、感受、困擾以及處理方式。 3.引導學生練習如何有效拒檳。 4.除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。	上課參與資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

		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。					
第 6 週	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	1.練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。 2.進行愛上體育課「臨機應變」活動，全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩個回合。總計最多成功者的組別即獲勝。 3.進行體育客點點名「我的肌力訓練表」學習單，實際進行一週計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於一週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全面檢視，並寫下當初課表設計的缺點。	上課參與分組檢測技能測驗	【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。
第 7 週	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	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	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-3 保護性的健康行為。	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。	1.說明國人網路使用與成癮的現況。 2.介紹四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。 3.引導學生思考自己大部分時間利用網路都在做什麼？每天上網時間大約多久？	上課參與紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		4.預防與解決網路沉迷的問題。			
第 7 週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	1.播放捷泳划手動作的影片，透過水下動作鏡頭或是慢動作播放來說明動作要領。 2.展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。哪一個的推進效果會比較好呢？3.說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。 4.練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。 5.划手練習，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。	上課 參與 技能 測驗	
第 8 週	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	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	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-3 保護性的健康行為。	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	1.說明網路沉迷的影響，並學會預防與擺脫網路沉迷的方式。 2.進行健康動起來聰明上網不迷「網」活動，講解「自我管理」的步驟與作戰計畫請學生完成。	上課 參與 經驗 分享 紙筆 測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第 8 週	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	1.呈現自由式划手動作正面圖，請學生思考自由式划手為何身體會旋轉，如果身體不旋轉會有怎樣的傷害。並讓學生反思自己游自由式是否知道該如何轉體。 2.練習逆向擺臂、交換划手與打水、空中逆向擺臂+交換划手組合動作應用。慢慢增加循環的次數和距離，來增加手腳配合的熟練度。 3.介紹手腳聯合技術。播放選手 Katie Ledecky 奧運影片，讓學生觀察聯合動作的特徵，並討論差異。 4.進行愛上體育課「捷泳追逐戰」。	上課 參與 技能 測驗	
第 9 週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	1.強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。	上課 參與 平時 觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 9 週	單元 6 展臂優游 第 1 章	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而	1.進行體育客點點名「我的游泳筆記」活動，播放上一節課幫學生拍下的捷泳動作影片，整理並提醒優缺點。詢問學生看過自己和全班的同學動	上課 參與	

	捷泳 水中協奏曲	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，解決運動情境的問題。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	作影片後，覺得自己游得如何，有沒有覺得還可以再進步的部分。 2.播放里約奧運男子游泳自由式 50 公尺比賽影片，觀察金牌選手短距與正常泳速的動作和節奏。 3.請學生思考與記錄觀察影片後的心得。	技能測驗	
第 10 週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	1.說明傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。 2.使學生了解抵抗力的重要性，並說明每個人的抵抗力與體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切關係。確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。 3.介紹預防傳染病的各個方法。	上課參與平時觀察紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 10 週	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3 應用思考與分析能	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。	1.運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。 2.介紹「救溺五步」:叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。 3.進行水中攜帶救生浮標的救生練習。 4.進行愛上體育課「救生浮標接力賽」活動。 5.講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。	上課參與技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

		力，解決運動情境的問題。		6.認識及學習陸上急救法。			
第 11 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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-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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	1.從臺灣登革熱新聞影片引導，讓學生學會操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。 2.介紹臺灣常見的傳染病:流感。詢問是否曾罹患流感而就醫？並分享就醫的過程。講解流感與一般感冒類型的異同之處。 3.介紹臺灣常見的傳染病:肺結核。說明肺結核在臺灣罹患率高，讓學生分組討論流感和肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點以及預防方法。	上課參與平時觀察經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 11 週	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋 划 援力同在	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	1.進行愛上體育課「拋繩圈救生賽」。詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢？ 2.溺水事故的岸上急救:說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。 3.學習急救「叫叫壓電」與練習 AED 的使用方法。	上課參與技能測驗	【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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第 12 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運	1.介紹臺灣常見的傳染病:腸病毒。詢問是否曾罹患腸病毒而就醫？分享就醫的過程。說明腸病毒症狀大多是發燒、咳嗽、流鼻水，症狀跟感冒相當雷同，很容易被忽略。透過影片讓學生了解預防腸病毒，消毒的原則與注意事項。 2.介紹臺灣常見的傳染病:諾羅病毒、患病毒性肝炎。詢問是否曾罹患而就醫？分享就醫的過程。說明肝病是臺灣人的國病，千萬不能掉以輕心。	上課參與平時觀察經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。		用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。			
第 12 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	1.分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2.練習基礎傳接，引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。 3.進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。 4.練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。 5.進行愛上體育課「攔截者」，引導學生先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。	上課參與實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第 13 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。	1.介紹臺灣常見的傳染病:登革熱。詢問是否曾罹患登革熱而就醫？請分享就醫的過程。講解出血性登革熱的死亡率高，要小心防範蚊蟲叮咬。 2.介紹新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。	上課參與小組討論經驗分享紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。		3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。			
第 13 週	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	1.進階練習移位傳接，並進行「攔截者進階版」遊戲。 2.進行愛上體育課「追緝者」活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析。 3.進行愛上體育課「追緝者進階版」。 4.進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。	上課參與技能測驗分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第 14 週	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1.說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。 2.引導學生思考曾在家中受傷的類型，說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		生活技能，解決健康問題。					安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 14 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.在場地用粉筆或方向標示片標記出發球與守備輪轉順序 1 至 6，帶領學生理解每個位置的主要工作。講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。 2.低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。	上課參與實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 15 週	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1.探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。 2.引導學生勾選課本有做到的安全注意事項。並分析情境圖玩鬧學生的情緒和想法，並寫下自己看到該情境的情緒和想法。思考若發生在自己周遭，可能會造成什麼影響？該如何使用同理心的方式勸誡同學？ 3.進行健康動起來「校園安全小偵探」活動，在教室外的校園區域進行搜尋，找出校園中不安全	上課參與平時觀察經驗分享	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

		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。			的設施或區域，分組討論可行的對策並完成學習單。		安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 15 週	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。3 人一組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3 人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。 2.進行愛上體育課「攻占九宮格」，遊戲目的在於促使學生控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察彼此的動作以進行回饋和策略擬定。 3.進行體育客點點名「小規則大學問」，引導學生實際演練常見之發球犯規手勢，以及換場、暫停等基本手勢。深入講解並復習常見發球規則，加強學生的感官和圖像記憶。	上課參與技能測驗分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 16 週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。	1.引導學生閱讀新聞案例，並分享曾幫助傷者的經驗。提醒學生如果看到有人受傷，應冷靜面對，並以自身安全為第一優先。 2.說明急救箱內放置的物品與功用、急救箱放置及保存的注意事項。 3.依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包	上課參與平時觀察小組討論	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

		技能的實施程序概念。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	紮的步驟。	實作評量	
第 16 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。 2.基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。 3.練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。 4.米字往返練習，移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法。 5.復習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。	上課參與實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 17 週	單元 3 安全守護神 第 2 章	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。	1.說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。	上課參與平時觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

	急救得來速	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。		經驗分享	
第 17 週	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.進行愛上體育課「四面八方」活動，增強米字跑在比賽中的應用。 2.進行愛上體育課「萬箭齊發」活動，根據組員的長處分配長距離、短距離發球。 3.進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並使學生了解動作與結果的關係，	上課參與技能測驗分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 18 週	單元 3 安全守護神	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮	1.建立正確的急救觀念與原則。	1.介紹運動傷害發生時 PRICE 的五個步驟。 2.利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。	上課參與小組	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

	第 2 章 急救得來速	技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。		討論 實作 評量	
第 18 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.詢問學生對於守門員的印象為何?並說明守門員身為防線的最後關卡，身負重任，抗壓性要非常高。 2.練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢。 3.講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 4.練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。	上課 參與 實務 操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

		力，解決運動情境的問題。					
第 19 週	單元 3 安全守護 神 第 3 章 防災御守	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1.說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。 2.日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。 3.火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。	上課 參與 資料 蒐集 與 整理 紙筆 測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第 19 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。	1.練習射門，提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。 2.進行愛上體育課「足球九宮格」活動，引導學生思考踢不同位置的格子需要如何調整動作?力量不足會造成什麼結果?球路容易偏左、偏右要怎麼微調才能順利擊中?	上課 參與 實務 操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】

		度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，解決運動情境的問題。		4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	3.進行愛上體育課「足球高爾夫」活動，引導學生從不同路徑與方向完成活動，並且在過程中運用多元的攻防策略。		戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第 20 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1.說明地震發生前可做的準備，如物品應妥善固定、擬定逃生對策以防緊急狀況出現等等。 2.進行 JUST DO IT「我的避難包」活動，說明平時應依不同地點之特性準備避難包，並放置於適當位置，以便緊急時能方便取用。 3.地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 4.介紹學校的防災地圖，並請學生繪製自己家庭的防災地圖，與同學分享。	上課參與紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。

		務，擬定健康行動策略。					防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第 20 週	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	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。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.進行愛上體育課「多門足球賽」活動，引導學生思考有沒有根據隊員的長處分配防守位置或任務？攻防轉換的時候，如何切換角色？若被守門員阻擋射門，下一個動作該做什麼？攻守交換可以促使學生相互引導、扮演不同角色。 2.進行愛上體育課「快搶快射」，透過練習，引導學生思考一開始的速度就先決定了持球機會，當速度居於劣勢時，是否第一時間進入防守狀態？搶到球時，會選擇進攻哪一方的球門？除了正面突破，還有沒有其他方式有助取得射門機會？ 3.進行愛上體育課「四對四鬥牛比賽」活動，引導學生思考組別是如何部署的？射門遭守門員攔擋，後續行動有哪些選擇等。	上課參與實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

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 20 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

3. 請確認檔名為“5-3-年級-科目”並與上傳欄位相應，例如 5-3-7-數學、5-3-8-本土語文、臺灣手語。