

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣嘉新國民中學七年級第一學期健康與體育領域健康體育科教學計畫表

設計者： 邱文成

一、教材版本：南一版本第一冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協 同教學規劃 (無則免填)
			學習表現	學習內容				
8/30-9/5 第一週	預備週							
9/6-9/12 第二週	單元一 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康王	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-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	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。	Fb-IV-1 全人健康 概念與健 康生活型 態。	1. 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。	態度檢核 上課參與 小組討論	課綱：生 J4 課綱：生 J6	

		<p>察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p>			
<p>單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 第 2 章 護具大集合</p>	<p>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</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。</p>	<p>上課參與課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>課綱：生 J5 課綱：安 J2 課綱：閱 J3</p>		

		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。	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。		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。 7. 能明白相關護具知識。 8. 能明白護具的運動需求。 9. 能自信表達自我護具的運動需要。 10. 能選擇何時合宜的運動護具。			
9/13-9/19 第三週	單元 1 健康加油 「讚」 第 1 章 全能健康王	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	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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 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。	態度檢核 上課參與 紙筆測驗	課網：生 J4 課網：生 J6	

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。</p> <p>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</p> <p>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</p> <p>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

		活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	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-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。	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。	實作評量 上課參與 觀察記錄	課綱：閱 J3	
9/20-9/26 第四週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統	上課參與 課堂問答 小組討論		

		<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>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。</p>			
<p>單元五 體適能 第2章 接力 衝破 終點線</p>	<p>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-C2 具備利他</p>	<p>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。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 觀察記錄 態度檢核</p>	<p>課綱：戶 J5</p>		

		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。	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。		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。			
9/27-10/3 第五週	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	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。	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	上課參與 課堂問答 紙筆測驗		

					佳健康狀態。			
	單元五 體適能 第2章 接力 衝破 終點線	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-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。	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。	上課參與 技能測驗 態度檢核	課綱：戶 J5	
10/4- 10/10 第六週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保 健康	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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	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	上課參與 態度檢核		

		<p>執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對 健康維護 的重要 性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操 作健康技 能。</p>	<p>腔保健策 略與相關 疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的 健康行 為。</p>	<p>培養正確的 保健態度。</p> <p>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。</p>			
<p>單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-A2 具備理解</p>	<p>1c-IV-2 評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。</p> <p>2c-IV-1 展現運動 禮節，具 備運動的 道德思辨 和實踐能 力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動 設施的安 全使用規 定。</p> <p>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。</p>	<p>1. 認識全臺 危險水域及 成因。</p> <p>2. 認識水域 環境特性與 評估水域的 安全。</p> <p>3. 認識溺水 的發生原因 並能說出防 溺的方法。</p> <p>4. 熟記防溺 十招且能在 日後運用。</p>	<p>資料蒐集 整理 小組討論 上課參與</p>	<p>課綱：生 J5 課綱：人 J8 課綱：品 J8 課綱： 海 J1 課綱：海 J12 課綱：安 J1 課綱：安 J4</p>		

		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。	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。					
10/11-10/17 第七週	第一次段考							
10/18-10/24 第八週	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	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。	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	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齒行動，並定期健康檢查。	上課參與 小組討論 紙筆測驗		

			<p>的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>					
<p>單元六 安心暢游 第2章 自救求生- 臨危自保</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出自救的基本原則。</li> <li>2. 評估與加強自己的自救能力級別。</li> <li>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。</li> <li>4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。</li> <li>5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。</li> </ol>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>課綱：海 J1 課綱： 安 J1 課 綱：閱 J10</p>		

<p>10/25-10/31 第九週</p>	<p>單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健康</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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齒行動，並定期健康檢查。</p>	<p>上課參與 分組報告 紙筆測驗</p>		
	<p>單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進</p>	<p>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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>課綱：海J1 課綱：品EJU4</p>	

		<p>人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p>	<p>的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>			
11/1-11/7 第十週	<p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<p>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</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>課綱：性 J1</p>	

		我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	<p>的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p>	<p>心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>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。</p>	<p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>			
<p>單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線 直進</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p> <p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</p> <p>3. 能積極參與活動，充分展現自我。</p> <p>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<p>課綱：海J1</p> <p>課綱：品EJU4</p>		

		執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。					
11/8-11/14 第十一週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。	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 青春期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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱：性 J1	

	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線 直進	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-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。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱：海 J1 課綱：品 EJU4	
11/15- 11/21	單元二 青春事件簿	健體-J-A1 具備體育	1a-IV-1 理解生	Db-IV-1 生殖器官	1.理解生殖 器官構造、	上課參與 平時觀察	課綱：性 J1	

第十二週	第1章 這一站，青春	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。	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。	的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-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。	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。	經驗分享		
	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	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。	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，	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。	上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱：品J1 課綱：品J8	

			<p>發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>			
11/22-11/28 第十三週	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>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。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-1 主動並公</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1. 理解青春期心理健康的概念。</p> <p>2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。</p> <p>3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</p> <p>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>課綱：性 J1 課綱：性 J3 課綱：性 J6 課綱：性 J11</p>	

			<p>開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>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。</p>					
<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手 得分</p>	<p>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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>課綱：品 J1 課綱：品 J8</p>		

					7. 相互合作的班級氣氛。			
11/29-12/5 第十四週	第二次段考							
12/6-12/12 第十五週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	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與立場。	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尊重態度。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期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期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	法定:性 J1 法定:性 J3 法定:性 J6 法定:性 J11	

			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。					
單元七 球類入門 第2章 排球 一球 入魂	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。	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，發展專項運動技能。 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。	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之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8		
12/13- 12/19	單元三 健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-1 飲食的源	1. 認識青春期的營養需	上課參與 小組討論			

第十六週	健康「食」 行力 第1章 吃出好 「食」力	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。	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。	頭管理與健康的外食。	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。			
	單元七 球類入門 第2章 排球 一球 入魂	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。	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	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之原理原則。 4. 學習運用身體部位來	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8	

			<p>通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</p>		
12/20-12/26 第十七週	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	<p>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。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>上課參與小組討論 資料蒐集整理 觀察記錄</p>	

			擬定健康行動策略。					
	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球 高手	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。	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。	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. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8 課綱:國 J3	
12/27-1/2 第十八週	單元三 健康「食」 行力 第1章 吃出好 「食」力	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	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	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	紙筆測驗 分組報告		

		適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。		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。			
單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球 高手	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。	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制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人	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. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8 課綱:國 J3		

			運動計畫，實際參與身體活動。		6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。			
1/3-1/9 第十九週	單元三 健康「食」 行力 第2章 食在安心	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。	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。	上課參與 小組討論 資料蒐集 整理 觀察記錄	課綱:安 J3 課綱:安 J4	
	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下 功夫	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	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	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	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8	

		<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p>	<p>動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>之原理原則。</p> <p>4. 加強練習身體協調性。</p> <p>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</p> <p>6. 小組相互合作挑戰精神。</p>		
1/10-1/16 第二十週	<p>單元三 健康「食」行力</p> <p>第2章 食在安心</p>	<p>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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調</p>	Ea-IV-2	<p>飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到</p>	<p>紙筆測驗</p> <p>分組報告</p>	<p>課綱:安J3</p> <p>課綱:安J4</p>

		與解決體育與健康的問題。	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。		預防食物中毒的效果。			
單元七 球類入門 第4章 足球 腳下 功夫	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-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。	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	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. 小組相互合作挑戰精神。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8		

			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。					
1/17-1/23 第二十一週	第三次段考 結業式							

110 學年度嘉義縣嘉新國民中學七年級第二學期健康與體育領域健康體育科教學計畫表

設計者： 邱文成

一、教材版本：南一版本第二冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

第二學期：

教學進度	單元名稱	對應能力指標		教學目標	評量方式	融入議題	核心素養	跨域統整或協同教學規劃 (無則免填)
		學習內容	學習表現					
2/20— 2/27 第一週	單元 1 「癮」形 大危機 第 1 章 菸誤人生	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【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。	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-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。	
	單元 4	Cb-IV-1 運動精神、運	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧	1. 了解臺灣棒球發展。	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2 具備理解體	

<p>Baseball 運動誌 第1章 從棒球看 臺灣 第2章 臺灣棒球 名人堂</p>	<p>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。</p>	<p>，體驗生活的 美感。 2d-IV-3 鑑賞本 土與世界運動 的文化價值。 4c-IV-1 分析並 善用運動相關 之科技、資 訊、媒體、產 品與服務。</p>	<p>2. 了解臺灣棒 球現況。 3. 了解臺灣棒 球起源及發 展。 4. 體會古今臺 灣優秀棒球選 手奮鬥精神。</p>	<p>小組討論 經驗分享</p>	<p>品 EJU6 欣 賞感恩。 品 J2 重視 群體規範與 榮譽。 【多元文 化】 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。 【閱讀素 養】 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。 閱 J6 懂得 在不同學習 及生活情境 中使用文本 之規則。 【國際教 育】 國 J2 具備 國際視野的 國家意識。</p>	<p>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-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-C3 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與</p>	
--	--	---	---	----------------------	--	---	--

							國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	
2/28-3/6 第二週	單元1 「癮」形 大危機 第1章 菸誤人生	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。	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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【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。	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-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。	
	單元5 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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	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。	上課參與 實務操作		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。	

			<p>動技能的運動計畫。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8. 相互合作的班級氣氛。</p>				<p>健體-J-B3</p> <p>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。</p>	
<p>3/7-3/13</p> <p>第三週</p>	<p>單元 1</p> <p>「癮」形</p> <p>大危機</p> <p>第 2 章</p> <p>酒後誤事</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>態度檢核</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1</p> <p>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。</p>	

	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。	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。	上課參與實務操作技能測驗		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-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。
3/14— 3/20 第四週	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	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	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	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。	上課參與平時觀察小組討論經驗分享	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【法治教育】</b>	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互

		與支持性規範、戒治資源。	生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			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。	動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	
單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。	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。	上課參與實務操作技能測驗	【閱讀素養】 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。	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-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。	
3/21— 3/27 第五週	<p>單元 1 「癮」形 大危機 第 3 章 紅脣危機</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核</p>	<p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	
	<p>單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>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。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹</p>	<p>上課參與 實務操作 技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】 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。</p>	<p>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。</p>	

			<p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>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。</p>			<p>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。</p> <p>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。</p>	
3/28-4/3 第六週	<p>單元 1 「癮」形 大危機 第 3 章 紅脣危機</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享</p>	<p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	

		範、戒治資源。	或行為的影響力。			法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	
單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中 協奏曲	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）。	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。	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。	上課參與實務操作觀察記錄			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-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-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。	
4/4-4/10 第七週	第一次段考週							
4/11-4/17 第八週	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告		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。	
	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學	上課參與 實務操作 技能測驗		健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	

		公尺（需換氣5次以上）。	<p>身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>習和技能表現。</p> <p>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	
--	--	--------------	---	--	--	---	--

							合作及與人和諧互動的素養。	
4/18-4/24 第九週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情 報站	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。	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。	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。	上課參與 平時觀察 資料蒐集 整理 小組討論	【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。	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。	
	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋 划 接力同 在	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	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。	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。	上課參與 實務操作 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。	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。	

		動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。		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。		安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	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。	
4/25-5/1 第十週	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情 報站	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。	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。	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。	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。	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。	
	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋 划 接力同 在	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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	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。	上課參與 實務操作 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	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	

		<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p>	<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>3. 認識救溺五步並加以熟習之。</p> <p>4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。</p> <p>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</p> <p>6. 認識及學習陸上急救法。</p>		<p>種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	
5/2-5/8 第十一週	<p>單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>1. 了解台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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>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。</p>	

	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉 乾坤	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	上課參與實務操作 分組競賽 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。 【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。	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-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。	
5/9-5/15 第十二週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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。	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。	1. 了解台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	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。	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。	

				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。				
	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉 乾坤	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	上課參與實務操作 分組競賽 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。 【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。	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-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。	
5/16— 5/22 第十三週	單元 3 安全守護 神 第 1 章 安全伴我行	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。	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	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。	上課參與 平時觀察 觀察記錄 小組討論	【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。	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	

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。	4. 能對安全問題提出可行的解決方法。		【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。 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。	與健康的問題。	
單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手 過招	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	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。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【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。	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-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		

			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。	6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。			中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
5/23-5/29 第十四週	第二次段考週							
5/30-6/5 第十五週	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。	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。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	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。	
	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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	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 J2 重視群體規範與榮譽。	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	

			<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>		<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	
6/6-6/12 第十六週	<p>單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>1. 建立正確的急救觀念與原則。</p> <p>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。</p> <p>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4. 了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5. 培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實務操作</p> <p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	

	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發 制人	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	上課參與分組競賽	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	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。	
6/13— 6/19 第十七週	單元 3 安全守護 神 第 2 章 急救得來 速	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。	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。 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。	上課參與平時觀察紙筆測驗	<b>【安全教育】</b> 安 J11 學習創傷救護技能。	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	

			3a-IV-1 精熟地操作健康技能。				動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	
	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	上課參與分組競賽技能測驗	【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。	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。	
6/20— 6/26 第十八週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	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。	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。	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	上課參與經驗分享		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	

			<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>慣，並改善缺失。</p> <p>4. 正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7. 繪製家庭防災地圖。</p>			<p>，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
<p>單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於</p>	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的</p>	<p>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。</p>		

			<p>挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>		良好態度與技能。	
6/27-7/3 第十九週	<p>單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</p> <p>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> <p>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>4. 正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7. 繪製家庭防災地圖。</p>	上課參與經驗分享 紙筆測驗	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及</p>	

							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。
單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與分組競賽技能測驗	【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。 【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。	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。	
7/4-7/10 第二十週	第三次段考						
7/13-7/17 第二十一週	(休業式)						

註1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域

（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。