

110 學年度嘉義縣新港國民中學七年級第一、二學期健康與體育領域教學計畫表 設計者：尤佳琪（表十二之一）

- 一、教材版本：翰林版第一、二冊
- 二、本領域每週學習節數： 3 節
- 三、本學期課程內涵：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	預備週								
第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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-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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。	一、健康的身體 二、健康的心理 三、健康的社會	1. 問答:是否認真回應教師的問題。 2. 觀察:是否認真地參與討論。 3. 實作:根據課文提問寫下自己的意見與看法。		
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。	一、分站健康體適能檢測 二、評估體適能等級 三、設計體適能運動處方 四、總結活動	1. 問答:能正確說出體適能的類別和要素。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週	第一篇健康滿點 第二章健康靠	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運	一、人體城市 二、影響健康的因素 三、小芳的一日生活紀錄	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 實作:是否能	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文	

	自己	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	維持與實踐策略。	動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。		確實找出不良生活型態對健康的影響。	學了解自然環境的倫理價值。	
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能執行體適能運動處方。 2.能分析運動計畫執行成效。	一、運動計畫執行成果 二、運動計畫修正 三、總結活動	1.實作:能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作:能正確的設計體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	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。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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-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。	一、健康促進生活型態 1 二、健康促進生活型態 2 三、健康生活行動家 四、我的健康契約書	1.觀察:是否能認真聆聽。 2.實作:是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	【環境教育】 環J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析	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	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 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	【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	

		畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。			自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	護。	
第五週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	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。	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. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。	一、教師講解 二、人體外部結構 三、正確姿勢看過來	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。	
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	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。 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. 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。	
第六週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	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	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。	1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。	一、人體器官 二、人體系統 三、人體器官與系統的運作 四、維護器官的保健方法	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。		

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。							
第六週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	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。 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。	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。	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。	【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。	
第七週	第一次段考								第一次段考
第八週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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。	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。	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. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。	一、月經週期怎麼算 二、經痛怎麼辦？ 三、月經週期要注意哪些個人衛生 四、如何選購內衣	1. 觀察: 是否能認真聆聽。 2. 實作: 是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。	【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。	
第八週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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	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	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，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的	一、介紹傳球動作要領 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。	【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。	

		與解決體育與健康的問題。	運動比賽的各項策略。		傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。				
第九週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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-4 提出健康自主管理的行動策略。	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。	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。	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、男性的衛生保健該怎麼做 五、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。	【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。	60 年校慶
第九週	60 年校慶								60 年校慶
第十週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。	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。 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。	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. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3. 讓學生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、特質樹 五、優點大轟炸 1. 說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己。 2. 實作：請學生找個同學或朋友，請這些同學寫下對我的看法。 3. 講解：希望能藉由這樣的活動，同學間彼此分享，體會每個人都是獨一無二的，每個人都有不同的優點與特質。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。 3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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。	
第十週	第五篇健康動起來 第一章籃球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解	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	一、轉身運球 二、活動「運球我最行」 三、活動「我會作選擇」	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重	

		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。	各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。		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。		球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	並欣賞其差異。	
第十一週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。	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。	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.讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。	一、我並非完美小孩 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。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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。	
第十一週	第五篇健康動起來 第二章排球	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。	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。	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.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 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。	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。 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。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	【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	第二篇快樂青春行	健體-J-C1 具備生活	3a-IV-2 因應不同的生活情	Db-IV-3 多元的性別特質、角	1.讓學生思辨性別刻板印象	一、城城的玩偶 二、跳出性別框架	觀察：是否能認真聆聽。	【性別平等教育】	

	第三章打破性別刻板印象	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。	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。	色與不同性傾向的尊重態度。	的內涵。 2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。			性J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。	
第十二週	第五篇健康動起來 第二章排球	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。	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。	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. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。	一、活動「瞻前顧後」 二、低手發球的動作要領 三、活動「低手發球手感練習」	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。	【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。	
第十三週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、批判性思考技能練習 二、破除性別刻板印象	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動	【性別平等教育】 性J2 釐清身體意象的性別迷	

		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。	健康技能。				內容做填寫。	思。 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第十三週	第五篇健康動起來 第二章排球	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。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 障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。	一、活動「低手發球及接發球」 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	【 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。 【	
第十四週	第二次段考								第二次段考
第十五週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	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。	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、選購當季、當地蔬果 二、加工食品如何把關	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否懂得食材清洗技巧。 3. 觀察：對於食品添加物之了解。	【 環境教育 】 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。	
第十五週	第五篇健康動起來 第三章羽球	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊	1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步	一、米字步法 二、羽球基本步法 三、講解與示範羽球步法	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	【 人權教育 】 人J5 了解社會上有不同的群	

		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。	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。	戰術。	法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。	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、引起動機 十、活動「半場單打比賽」	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。	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。	
第十六週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	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。	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、食品添加物 二、食品添加物停看聽	1. 問答:能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察:小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 環J7 透過「破循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。	
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球(樂樂棒球)	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。	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。	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。	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	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。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十七週	第三篇實在有健康 第一章食安中	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當	一、消費者如何把關 二、食品標示	1. 問答:能依照所指定的任務選出適當的食	【環境教育】 環J15 認識產品的生命週	

	學堂	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。	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。		地當季的食材。		材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第十七週	第五篇健康動起來 第四章棒球(樂樂棒球)	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。	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。 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、活動「擲準得分王」 五、踩壘包技術及傳球動作	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。	【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。	
第十八週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	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。	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。	健康生活行動家——健康料理達人	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 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。	
第十八週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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	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	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 二、說明擺臂動作要領 三、活動「擺臂動作練習」 四、活動「擺臂必要性體驗」	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	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	

		合作及與人和諧互動的素養。		技巧。			領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。	尊重他人的身體自主權。	
第十九週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	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。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。	一、晚餐吃什麼？ 二、均衡飲食 三、六大類食物 四、一日菜單	1. 觀察：學生發表意見的參與度。 2. 實作：能依自己的情況認真填寫活動。		
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。	一、蹲踞式起跑 二、活動「絕佳拍檔」 三、活動「沒有最快，只有更快」	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。	
第二十週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	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。 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。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒	一、健康外食技巧 二、外食兼顧環保 三、製作並發表健康外食指南 四、鼓勵與建議	觀察：能說出外食技巧。	【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。	

					風險的行動。				
第二十週	第六篇健康跑 跳碰 第一章田徑	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。	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. 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。	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 五、傳接棒秘訣 六、活動「使命必達」 七、活動「絕佳夥伴」 八、出奇制勝、堅持到底	1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 性。 2. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	【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。	
第二十一週	第三次段考								第三次段考

註1：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。

110 學年度嘉義縣新港國民中學七年級第二學期健體領域 教學計畫表 設計者：尤佳琪

一、教材版本：翰林版國中健體 7 下教材 二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規 劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	準備週								
第二週	第一篇健康照護 第一章窺 eye 百分百	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-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。	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的矯治。	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、活動「我有眼睛困擾嗎？」 二、常見的眼睛問題（一）	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第二週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	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。	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. 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。 2. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、探究運動對學習效益的影響 二、案例評析 三、探究運動對心理的影響 四、理解學校SH150活動 五、探究運動對心理的影響	問答 行動	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

第三週	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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-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。	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的矯治。	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、常見的眼睛問題（二） 二、珍惜所eye視界無礙	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第三週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	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。	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. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。	一、案例評析 二、理解終身運動的重要性 三、擬定終身運動計畫	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第四週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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-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。	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的矯治。	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、牙齒經驗分享 二、牙齒的構造 三、常見的口腔問題	觀察	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

第四週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	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。	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。	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	【國際教育】 國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
第五週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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-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。	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的矯治。	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、牙線的使用 三、牙間刷介紹 四、牙齒照護一起來 五、檢視我的護齒習慣	觀察 實作	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第五週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	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。	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	【國際教育】 國J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第六週	第一篇健康照護	健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 認識皮膚構	一、皮膚問題好困擾	觀察	【家庭教育】	

	護 第三章護膚保 衛戰	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。	內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟 的操作健康技 能。	保健習慣的實 踐方式與管理 策略。	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。	二、介紹皮膚構造 三、介紹常見皮膚問題 四、檢視是否做到皮膚照護工作 五、介紹正確洗臉方式 六、為什麼流汗會臭？ 七、皮膚防晒		家J7 運用家庭 資源，規劃個人 生活目標。	
第六週	第五篇球類真 好玩 第一章籃球	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。	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。	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。	一、講解不同投籃技巧的差異與使 用時機 二、投籃姿勢的示範與講解	認知 觀察	【生涯規劃教 育】 涯J3 覺察自己 的能力與興趣。	
第七週	第一次段考								第一次段考
第八週	第二篇從心開 始 第一章與情緒 壓力做朋友	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 性與嚴重性。 2a-IV-3 深切 體會健康行動 的自覺利益與 障礙。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調適 技能。	Fa-IV-4 情緒 與壓力因應與 調適的方案。	1. 探究情緒壓 力對健康的衝 擊與影響。 2. 熟悉情緒控 制與壓力調適 的技巧。 3. 自我監督並 持續執行解壓 技能。	一、青少年的煩心事 二、了解自己的壓力源 三、壓力反應 四、適度壓力讓表現更好	觀察 發表	【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。	

第八週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	一、切傳練習 二、四人一組，開始練習	觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	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。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	一、嘗壓力來敲門 二、解壓步驟	觀察 發表 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。
第九週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.給球跟進投籃練習。 2.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	一、基本小組戰術與動作示範 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。
第十週	第二篇從心開始	健體-J-C2 具備利他	1a-IV-2 分析個人與群體健	Fa-IV-5 心理健康的促進方	1.能夠辨識異常行為。	一、情緒是什麼 二、情緒萬花筒	觀察 發表	【生命教育】 生J2 探討完整

	第二章遠離情緒困擾	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。	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。	法與異常行為的預防方法。	2. 尋求預防異常行為發生的策略。	三、情緒來了怎麼辦 四、做情緒的主人——自我調適技能 五、什麼是異常行為 六、攻擊行為 七、強迫症 八、焦慮症		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。	
第十週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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。	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。	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。	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」 四、活動「高手傳球投籃練習」	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十一週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	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-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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	一、憂鬱症 二、走出藍色情緒風暴	觀察 實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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	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。	1. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	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	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	原理。			位方式介紹			
第十二週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 評估自己的心理健康狀態。 2. 熟練正向思考技能。 3. 持續執行促進心理健康的方法。	一、誰的心理狀態較趨於健康 二、心情溫度計 三、保持規律作息 四、均衡飲食 五、建立規律運動習慣	觀察 發表	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	第五篇球類真好玩 第二章排球	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。	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。 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」 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。	
第十三週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	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	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 評估自己的心理健康狀態。 2. 熟練正向思考技能。 3. 持續執行促進心理健康的方法。	一、學習正向思考 二、正向思考演練 三、幫助別人 四、身心鬆弛練習 五、健康生活行動家	觀察 發表 實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		的能力。	康及減少健康風險的行動。						
第十三週	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 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」	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。	
第十四週	第二次段考								第二次段考
第十五週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	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	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。	Bb-IV-1 正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。	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	一、正確用藥五核心（一） 二、正確用藥五核心（二） 三、正確用藥五核心（三）	觀察 實作	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第十五週	第五篇球類真好玩 第四章足球	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	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。	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	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		的素養。							
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	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。	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。	Bb-IV-1 正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。	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	一、藥害救濟 二、健康生活行動家(一) 三、健康生活行動家(二)	觀察 發表 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、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十六週	第五篇球類真好玩 第四章足球	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1. 了解並學會傳球的動作要領。 2. 傳接球的綜合運用。 3. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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」 七、問題與討論	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Bb-IV-1 正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。	1. 了解藥品選購與使用的迷思。 2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3. 練習正確選購藥品的好決定。	一、廣告辨真偽 二、批判性思考練習	觀察 發表 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、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

第十七週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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. 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使用區域。	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 二、投籃姿勢的示範與講解 三、運用身體協調提昇命中率	認知觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	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。	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、引起動機 二、了解健保 健康有保 三、認識健保IC卡	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、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十八週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。	一、對投籃常見錯誤動作加以修正 二、活動「激戰 21」 三、上籃動作要領示範與講解 四、活動「後有追兵上籃練習」 五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		略，處理與解決體育與健康的問題。	動。						
第十九週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	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。	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（一） 二、善用健保好撇步（二）	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、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十九週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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-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。	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。	一、切傳練習 二、四人一組，開始練習	觀察	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	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	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. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使	一、生活技能：做決定 二、珍惜醫療資源契約書	觀察 實作	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作	

		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。	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。		用醫療服務與資源。			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。	
第二十週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 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 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。	
第二十一週	第三次段考								第三次段考

註 1：起迄日期可依疫情或實際需要彈性調整。