

111 學年度嘉義縣 大林 國民中學 七年級 第一學期 健康與體育領域 分科 教學計畫表設計者：健康與體育教師（表十二之一）

一、教材版本：奇鼎版第一冊、第二冊

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	教學重點	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					
第一週	◎健康 第 1 單元青春快樂頌 第 1 章健康的基礎	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-B3 具備審美與表現的能力,瞭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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	1. 說明世界衛生組織對「健康」的定義。 2. 認識影響健康的四大因素。 3. 引導學生思索：你覺得自己健康嗎？為什麼？ 4. 活動練習。 5. 認識人體構造、器官與人體系統。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 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	

<p>第一週</p>	<p>◎體育 第3單元運動知識與體適能第1章運動新主張～動欣賞與動家精神</p>	<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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>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 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。</p>	<p>1. 教師說明運動欣賞的管道可以讓大家瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人及社會的價值與意義。 2. 教師說明運動欣賞的四大美感內容，並分別舉例說明，引導同學瞭解有關運動競賽的美美體驗。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
<p>第二週</p>	<p>◎健康 第1單元青春快樂頌 第1章健康的基礎</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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。</p>	<p>1. 透過自我認同認識自己。 2. 知道提升自我認同的方法。 3. 透過活動分析自己的特質以及擁有更好特質的方式。 4. 應用瑄瑄在家中一天的作息，反思我們還可以在這些日常作息中做些什麼讓自己更健康，並利用九宮格活動幫自己完成。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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</p>	

		增進生活中的豐富性與美感體驗。							
第二週	◎體育 第3單元運動知識與體適能第1章運動新主張～動欣賞與動家精神	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	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 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 教師介紹在觀賞或參與運動競賽時可關注的焦點，並舉例說明各關注焦點的內容。 2. 教師說明參與運動競賽是一種學習，我們可以從中學到團隊合作，意識到自己是團體的一分子，進而發展出正面的自我概念。 3. 教師引導學生進行Let's do it。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第三週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的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	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如	1. 認識生理性別與社會性別的差異。 2. 活動練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 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。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關	

		<p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</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-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。</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>與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>			<p>係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

<p>第三週</p>	<p>◎體育 第3單元運動知識與體適能第2章活力隨堂考～認識體適能</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，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識體適能的重要性及類型。 2. 能夠利用身高體重、坐姿體前彎、立定跳遠、800 / 1600 跑走，分別可依序檢測身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能。 3. 認識個人身體質量指數。 4. 進行柔軟度測試及身體伸展。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 		
------------	---	--	--	--	---	---	--	--	--

					習。				
第四週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-C3 具備敏察和接	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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 青春期的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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。	1. 瞭解青春期的身體及心理的變化。 2. 認識女性生殖器官及功能。 3. 認識月經並能夠計算月經週期。 4. 經期的身體照顧。 5. 活動練習：認識生理用品。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 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。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文	

		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。						本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第四週	◎體育 第3單元運動知識與體適能第2章活力隨堂考～ 認識體適能	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。 4c-IV-3 規畫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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及	1. 完成立定跳遠檢測。 2. 完成仰臥起坐檢測。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

					紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。				
第五週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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劃，有效執行並發揮主動學習與創	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適	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 青春期的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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1. 認識乳房構造及胸罩類型的選擇。 2. 認識男性生殖器官及功能、陰莖的清潔方式。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 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。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，	

		<p>新求變的能力。</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-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。</p>	<p>切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>		<p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>			<p>依學習需求 選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第五週	◎體育 第3單元運動知識與體適能第2章活力隨堂考~ 認識體適能	<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、</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢</p>	<p>1. 教師以800、1600公尺跑走項目來測驗學生的心肺適能。</p> <p>2. 使用自我檢</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢</p>		

		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。	計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	核表來檢視自己的能力。	核 4. 紙筆測驗		
第六週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變	1. 要如何面對青春期的困擾。 2. 認識皮膚結構。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特	

		<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。</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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</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-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。</p>	<p>康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>Db-IV-2 青春期的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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>		<p>自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7</p>	
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	---	--

								小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第六週	◎體育 第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	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-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-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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我	1. 教師說明田徑的起源。 2. 教師介紹田賽與徑賽的項目。 3. 認識臺灣的田徑運動員及傑出動員。 4. 介紹站立式、蹲踞式起跑。 5. 說明400公尺、800公尺與接力賽適用的方式。 6. 介紹蹲踞式起跑。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					肌力的鍛鍊及跑步練習。 6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。				
第七週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅	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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	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 青春期的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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與	1. 瞭解青春期的形成。 2. 活動練習：你會洗臉嗎？ 3. 體味的形成原因。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 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。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求 選擇	

		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-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。	務，擬定健康行動策略。		青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。			適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第七週	◎體育 第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	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	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改	1. 介紹身體各部位的關鍵體能要素，如：瞬（爆）發力、敏捷性、協調性、速度等。 2. 練習反應力及專注力。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>實踐，不輕言放棄。</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>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>善動作技能表現。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>3. 介紹馬克操動作包含：抬腿走、跳動抬腿走、抬夾伸腿走、跳動抬夾伸腿走、抬腿跑、跨步跳、跨步跑。</p>	測驗		
第八週	◎健康 第1單元青春快	健體-J-A1 具備體育與健	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能	1. 能夠瞭解青春期的定義及	1. 認識紫外線對皮膚的傷害。	1. 歷程性評量	【生涯規劃教育】	

<p>樂頌 第2章成長的喜悅</p>	<p>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劃,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</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-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</p>	<p>策略、資源與規範。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期的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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>不同性別進入青春期會有的身體與心理變化,並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化,能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>2. 知道如何防曬,並選擇適合自己的防曬措施。</p>	<p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外,依學習需求選擇適當的閱讀媒材,並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所</p>
------------------------	--	--	--	--	--------------------------------	---	---

		重與欣賞其間的差異。						使用之文本。 閱 J7 小心求證 資訊來源，判讀 文本知識的正確 性。	
第八週	◎體育 第4單元自我挑戰 第1章默契大考驗～田徑	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-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-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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表	1. 進行阻力練習：增加負荷，訓練跑步時抬腿、手臂擺動的敏捷性、協調性及穩定性，如：內胎抬腿跑。 2. 認識接力棒及傳接棒的方式。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

					<p>運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>				
第九週	<p>◎健康 第1單元青春快樂頌 第2章成長的喜悅</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劃，有效執行並發揮</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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 青春期的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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策</p>	<p>1. 認識防曬產品，並能夠選購適合自己的產品。</p> <p>2. 曬傷的處理方式。</p> <p>3. 活動練習：防曬大作戰。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱</p>	

		<p>主動學習與創新求變的能力。</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-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。</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>略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>			<p>讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第九週	<p>◎體育</p> <p>第4單元自我挑戰</p> <p>第2章青春我最漾～捷泳</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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 能完整做出捷泳聯合動</p>	<p>1. 說明游泳的重要性及好處，並強調學習游泳的重要性。</p> <p>2. 說明暖身活動</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生</p>		

		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-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。	全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	換氣 5 次以上)。	作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	的重要性。 3. 進行暖身操動作。 4. 說明捷泳的打水動作要領，並示範。 5. 捷泳動作練習。	自我檢核 4. 紙筆測驗		
第十週	◎健康 第 1 單元青春快樂頌 第 2 章成長的喜悅	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不	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 青春期的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	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實	1. 生活技能練習：同理心。 2. 試著表達如何同理心。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 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。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	

		<p>與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</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-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。</p>	<p>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>的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>			<p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
--	--	---	---	---	--	--	--	--	--

第十週	◎體育 第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	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-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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 進行Let's do it! 漂浮打水接力。 2. 教師說明划水常見的錯誤動作及影響，並示範。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第十一週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2. 瞭解青春期的心理問題並	1. 透過活動練習，認識青春期的自己。 2. 以渡邊直美的例子，來看待自己的優缺點。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核		

		命意義，並積極實踐。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。		能發展適合的因應策略。 3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。		4. 紙筆測驗		
第十一週	◎體育 第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	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-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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 教師示範換氣的動作要領。 2. 教師說明換氣常見的錯誤動作及影響。 3. 換式行式的介紹及練習。 4. 進行Let' s do it! 換氣節奏大挑戰。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

第十二週	◎健康 第1單元青春快樂頌 第3章青春充電站	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	1. 檢視自己是否有青春期的心理煩惱。 2. 如何面對青春期的心理困擾。 3. 訂定自己的目標。 4. 生活技能練習：自我覺察。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第十二週	◎體育 第4單元自我挑戰 第2章青春我最漾～捷泳	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-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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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	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. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 浮板輔助划水換氣練習。 2. 蹬牆漂浮打水+划手換氣練習。 3. 進行Let's do it! 捷泳大隊接力。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		相互合作及與人和諧互動的素養。	身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十三週	◎健康第2單元「食」在很健康第1章懂吃懂買大贏家	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-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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。	1. 教師請學生試著回憶有沒有吃壞肚子的經驗，或是親朋好友有無發生過類似症狀，是怎麼處理的呢？ 2. 教師說明食品中毒對健康的危害以及處理流程。 3. 教師帶領學生觀看課本的插圖，請學生思考哪一些因素造成課前漫畫中發生食品中毒的情形，並請學生討論分享。 4. 教師教導在家備食五原則。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第十三週	◎體育第5單元球場健兒	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同	1c-IV-1 瞭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及團	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。	1. 教師介紹籃球的發展。 2. 教師說明持球	1. 歷程性評量 2. 總結		

	第1章高抬貴手 ～籃球	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-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-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。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的 身體控制能 力，發展專項運 動技能。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項 運動技能。	隊戰術。	2. 讓學生練習 評估自己與觀 察他人的動作 表現。	動作的手指動作 要領。 3. 進行活動練習 (1) Let' s do it! 持球旋轉步 練習。 (2) Let' s do it! 球感接力賽 評。	性評量 3. 學生 自我檢 核 4. 紙筆 測驗		
第十四 週	◎健康 第2單元「食」 在很健康 第1章懂吃懂買 大贏家	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-C1 具 備生活中有關 運動與健康的	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源與 規範。 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。	Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 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。 Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會	1. 關心相關的 食品中毒事 件，並從中學習 預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與 食品中毒的關 聯性，瞭解冰箱 的功用，以及食 材保存管理的 辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷 阱。	1. 可以讓學生上 臺演出冰箱的故 事。 2. 問問看同學有 沒有關心過家裡 的冰箱並教導學 生認知冰箱的功 用。 3. 問問同學家中 都是如何處理葉 菜類、肉類、海 鮮類、點心類。	1. 歷程 性評量 2. 總結 性評量 3. 學生 自我檢 核 4. 紙筆 測驗		

		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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	關懷。	4. 瞭解與飲食相關的議題。	4. 教師透過課本「Let's do it! 冰箱食材管理」引導學生思考健康可以如何被使用在冰箱的設計上，並完成活動。			
第十四週	◎體育 第5單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	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-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 瞭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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 說明並示範運球基本動作。 2. 進行Let's do it!同心協力的活動，老師藉此觀察同學的運球動作是否正確。 3. 教師說明胸前傳球與單手側邊傳球要領。 4. 觀察同學近距離胸前傳球與單手側邊傳球，動作是否正確。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

<p>第十五週</p>	<p>◎健康 第2單元「食」 在很健康 第1章懂吃懂買 大贏家</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。 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>1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源與 規範。 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。 2a-IV-3 深切 體會健康行動 的自覺利益與 障礙。 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>Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 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。 Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會 關懷。</p>	<p>1. 關心相關的 食品中毒事 件，並從中學習 預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與 食品中毒的關 聯性，瞭解冰箱 的功用，以及食 材保存管理的 辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷 阱。 4. 瞭解與飲食 相關的議題。</p>	<p>1. 教師先詢問學 生的消費經驗， 引導學生進行課 本「Let's do it! 檢視飲食消 費」，讓學生發 現消費陷阱的所 在。 2. 教師帶領學生 看乳品和果汁的 差異性。 3. 教師引導學生 認知需要與想要 的差別。 4. 教師可以選擇 一般人家中常買 的商品，如：牛 奶、雞蛋，讓學 生思考會在何處 購買？會選擇什 麼容量的？還有 哪些會影響選擇 的考量點？ 5. 教師引導學生 進行課本「Let's do it!購物選擇 大考驗」。</p>	<p>1. 歷程 性評量 2. 總結 性評量 3. 學生 自我檢 核 4. 紙筆 測驗</p>		
<p>第十五週</p>	<p>◎體育 第5單元球場健 兒</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達 的能力，能以同</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各 項運動基礎原 理和規則。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團</p>	<p>1. 認識籃球運 動，學習所需要 的動作技術。</p>	<p>1. 教師說明地板 傳球的動作要 領，並示範。</p>	<p>1. 歷程 性評量 2. 總結</p>		

	第1章高抬貴手 ～籃球	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-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-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。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的 身體控制能 力，發展專項運 動技能。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項 運動技能。	隊戰術。	2. 讓學生練習 評估自己與觀 察他人的動作 表現。	2. 進行活動練習 (1) Let' s do it!兩人兩球傳 接球。 (2)Let's do it! 行進間傳接球。 (3) Let' s do it!4對3傳接球。	性評量 3. 學生 自我檢 核 4. 紙筆 測驗		
第十六 週	◎健康 第2單元「食」 在很健康 第1章懂吃懂買 大贏家	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-C1 具 備生活中有關 運動與健康的	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源與 規範。 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。	Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 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。 Eb-IV-3 健康 消費問題的解 決策略與社會	1. 關心相關的 食品中毒事 件，並從中學習 預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與 食品中毒的關 聯性，瞭解冰箱 的功用，以及食 材保存管理的 辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷 阱。	1. 教師帶領學生 認知糧食被丟棄 與許多人處於飢 餓狀態的事實。 2. 教導學生剩食 再利用的概念， 介紹臺灣與國際 間的剩食政策， 引導學生搜尋生 活周遭是否有類 似的剩食平臺。 3. 教師引導學生	1. 歷程 性評量 2. 總結 性評量 3. 學生 自我檢 核 4. 紙筆 測驗		

		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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	關懷。	4. 瞭解與飲食相關的議題。	進行課本「Let's do it! 剩食去哪兒？」。 4. 老師透過故事引導學生認識飢餓議題與消費者的責任意識，並介紹公平貿易的概念。 5. 健康好行——倡議熱身操。			
第十六週	◎體育 第5單元球場健兒 第2章旁敲側擊 ～排球	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-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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 說明排球運動的基本觀念，包含不落地、不持球的特色。每隊在自己場內有最多三次將球擊回對手區的機會，並舉例說明單次擊球回對方場內的差異。 2. 認識球場：介紹球場界內、界外與壓線球的規則。 3. 說明低手接球移位觀念，並介紹6人比賽的站位。 4. 介紹低手傳接球的基本動作及	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			練習重點。			
第十七週	◎健康 第2單元「食」 在很健康 第2章食品消費 新趨勢	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。	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。	1. 教師可先領學生閱讀課前漫畫，介紹目前現代人飲食現況，並帶領學生回想外食經驗。 2. 分析最新「每日飲食指南」、「我的餐盤」的設計重點。並引導學生認識分量的概念，學會估算自己的飲食狀況。 3. 教師帶領學生進行課本「Let's do it!我的餐盤」，檢視學生是否有吃到足夠的營養。 4. 引導學生檢視日常的飲食習慣，並讓學生思考自己是否開始重視、比較自己的體態、身高或是外表。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			5. 引導學生討論青春期的飲食。			
第十七週	◎體育 第5單元球場健兒 第2章旁敲側擊 ～排球	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-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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 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. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 同學進行拋接動作練習。 2. 教師說明常見接球錯誤動作。 3. 說明低手擊球的動作要領。 4. 進行「Let's do it!你拋我接輪流轉」的拋接練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
十八	◎健康 第2單元「食」	健體-J-A2 具備理解體育	1a-IV-2 分析個人與群體健	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與	1. 能依據每日飲食指南與各	1. 教師藉由提問，瞭解學生外	1. 歷程性評量		

	<p>在很健康 第2章食品消費 新趨勢</p>	<p>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。</p>	<p>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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 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>健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>食的經驗。 2. 從學生的回答中歸納出外食做決定的脈絡。 3. 講述食品添加物的由來、重要性以及對健康可能產生的威脅。 4. 教師帶領學生完成課本「Let's do it! 食品添加物連連看」。</p>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
第十八	◎體育	健體-J-C2	1c-IV-1 瞭解各	1a-IV-1 徒手體	1. 瞭解體操的	1. 教師播放體操	1. 歷程		

週	第 6 單元靈活身手 第 1 章躍然紙上～體操	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。	項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	操動作組合。	運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練習過程中。	比賽的影片，與學生討論。 2. 教師提問，並請同學發表對於介紹過的體操比賽內容，有哪些部分想更進一步瞭解。 3. 教師說明常見的體操比賽項目，讓同學瞭解競賽規則、動作技巧、評分與歷史，進而提升學生的學習動機。 4. 進行單腳閉眼站立、走直線的練習，熟悉平衡感。 5. 說明跳躍的益處並訓練。 6. 進行「Let' s do it! 「操集」得分王」的活動練習。	性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第十九週	◎健康第 2 單元「食」在很健康 第 2 章食品消費新趨勢	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-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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨	1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種	1. 教師引導學生進行課本「Let' s do it! 公告想想看」，並問問看學生有沒有看過更多不同種公	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢		

		<p>適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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>	<p>決的健康技能和生活技能。</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>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>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-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>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>勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>告，問問學生為什麼會需要這些公告呢？</p> <p>2. 教師從公告引導外食選購在不同情況下，應該要注意的面向。</p> <p>3. 教師引導出臺灣的食安風暴，並介紹四個食安風暴。</p> <p>4. 教師請學生回家收集不同種食物的標章，並帶一款喜歡的零食，可以於下一節課運用。</p>	<p>核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		
<p>第十九週</p>	<p>◎體育 第6單元靈活身手 第1章躍然紙上～體操</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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原</p>	<p>1a-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>1. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2. 能學習到平衡與跳躍能力。</p>	<p>1. 教師說明旋轉與翻滾需要練習基本的支撐能力，並說明旋轉與翻滾的好處。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生</p>		

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 將練習要點融入在練習過程中。	2. 教師說明支撐三部曲的動作要領並請同學練習支撐三部曲的動作。 3. 教師說明旋轉跳躍與呼拉圈旋轉的動作要領並請同學練習旋轉跳躍與呼拉圈旋轉的動作。 4. 教師依序說明翻滾七部曲各項動作要點。	自我檢核 4. 紙筆測驗		
第二十週	◎健康 第2單元「食」 在很健康 第2章食品消費 新趨勢	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。	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。	1. 教師請學生拿出準備的各式食品標，請同學介紹自己蒐集的食品標章。 2. 引導學生認識食品標章。 3. 健康好行——健康同樂會。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
第二十週	◎體育 第6單元靈活身手 第2章繩采飛揚～跳繩	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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。 3. 將練習的要點融入在練習過程中。	1. 教師介紹跳繩的起源，並觀賞跳繩相關影片。 2. 說明如何選擇與準備適合自己的跳繩。 3. 教師指導與示範五種單人跳繩動作，並請同學開始練習。 4. 介紹單人、雙人跳繩的要領。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第二十一週	複習全冊	<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>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</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>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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4 健康</p>	<p>1. 配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的 formed 因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試</p>	<p>1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。</p> <p>2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。</p> <p>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</p> <p>4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

		<p>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> <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</p>		<p>姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成目標。</p> <p>2. 本單元將透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！</p>	<p>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。</p>			
--	--	---	--	--	---	-------------------------------------	--	--	--

		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
第二十一週	複習全冊	<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>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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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 表現利他合群的態</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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</p>	<p>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</p> <p>2. 了解運動處方設計原則。</p> <p>3. 建立使用運動設施安全意識。</p> <p>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</p> <p>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</p> <p>6. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。</p> <p>7. 了解排球的接球技巧。</p> <p>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</p> <p>9. 認識體操的</p>	<p>1. 參加與體適能力有關的活動時，若本身體適能不足，會導致什麼情況？評量家人或朋友運動前健康狀況、風險分級，並提出運動建議。</p> <p>2. 詢問學生是否曾在校園內運動？校園裡有哪些運動設施？教師說明運動設施安全檢核表的使用方法，並與學生討論可以填上什麼內容。</p> <p>3. 請學生分享學習騎乘自行車的經驗及姿勢，或者因為不良騎乘姿勢所導致的特別經驗。</p> <p>4. 請學生分享一</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

		<p>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> <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-C1 具備生活中有關運動與健康的</p>	<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用</p>	<p>救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>跳躍、翻滾等技巧。</p> <p>10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</p> <p>11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</p>	<p>則未遵守交通規則而發生交通事故的新聞引導出安全行車，以及良好騎乘禮儀的觀念。</p> <p>5. 請學生分享騎乘自行車時發生鏈條脫落的經驗，並說明如何解決。請學生分享自行車旅行的經驗。</p> <p>6. 請學生發表印象深刻的選手表現，並請學生發表提升跑步能力的方法。</p> <p>7. 詢問學生運動會中 100 公尺比賽，該怎麼測量起跑架。思考影響短距離跑成績的重要因素為何。思考正式田徑 4x100 公尺接力項目與運動會中的大隊接力，兩者接力方式有何不同？</p> <p>8. 教師利用溺水</p>			
--	--	---	--	---	---	---	--	--	--

		<p>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>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。</p>	<p>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>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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>事件統計或新聞，喚醒學生重視水上安全活動問題。倘若自己不小心落水，該如何自救？</p> <p>9. 投籃時，是否曾因一直投不進球而感到懊惱，甚至一再練習也無法有效率的提高投籃命中率？引導學生說出困難點。幫學生找出及了解適合自己的投籃方式。</p> <p>10. 詢問學生是否有欣賞的排球員以及欣賞的原因。</p> <p>11. 詢問學生認識哪些羽球選手，是否欣賞過羽球比賽？國內每年舉辦最大型的羽球國級賽事為何。</p> <p>12. 學生分組討論三種發球的差異(特點、方式)。高遠球擊球</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--

					<p>時，為什麼非持拍手必須指著來球？</p> <p>13. 請學生發表常見的跳躍動作、翻滾動作、手翻動作、相關動作組合，又該如何提升速度及穩定性。</p> <p>14. 請學生發表最常看到的創意啦啦舞動作，講解創意啦啦舞的基本認知。</p> <p>15. 播放優秀選手影片或演示繞腳連續動作，使同學有進一步的認識並躍躍欲試。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

第二學期

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	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					
第一週	◎健康 第1單元健康檢查放大鏡 第1章視力保健	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。	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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。	1. 教師協助學生回憶舊經驗，詢問學生新生入學的健康檢查情況，做過了嗎？當時做了哪一些項目呢？ 2. 教師說明健康檢查的重要性，並說明健康檢查項目的意義。 3. 教師播放約3分鐘的《誰偷走我的光？》（高度近視防治宣導影片【綠園版】），帶領學生討論下列問題，甘仲維為什麼會失去視力？失去視力帶給他生活哪些困境？從影片中讓學生發表觀察到哪些會影響視力的行為呢？	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
第一週	◎體育 第4單元舞蹈與民俗運動 第1章舞動青春～有氧舞蹈	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-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	1. 有氧舞蹈的簡介。 2. 說明有氧舞蹈的起源。 3. 教師介紹不同種類的有氧舞蹈與其特性，並引導學生思考其中的差異。 3. 說明有氧舞蹈基本動作要領。並示範手部動作及基本步伐。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第二週	◎健康 第1單元健康檢查放大鏡 第1章視力保健	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。	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	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	1. 認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2. 因應家中	1. 幾乎所有的視力疾病都與用眼習慣有關聯，教師帶領學生思考，尋找自己容易威脅視力健康的生活習慣並改善。 2. 進行課本「Let	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。	的實施程序概念。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	關疾病。	與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。	’s do it! 畫出我的未來」，讓學生在看過甘仲維的心聲後，想像自己失去視力前後的未來會如何？ 3. 教師帶學生看看小夥伴們保護視力的方法 4. 說明眼睛的重要性及構造。			
第二週	◎體育 第4單元舞蹈與民俗運動 第1章舞動青春～有氧舞蹈	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的	1. 教師引導學生練習組合動作，並提醒同學練習時，要思考該如何能才能展現動作的力道、整齊度與流暢度。 2. 教師可詳細說	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	明並舉例何謂空間範圍的概念，並讓學生分組討論、練習。 3. 進行「Let ' s do it! 舞力全開」活動，引導學生分組創作。			
第三週	◎健康 第1單元健康檢查放大鏡 第2章口腔保健	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。	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。 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-2 自	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。	1. 教師詢問學生是否有蛀牙(齲齒)的經驗呢? 為什麼有些時候蛀牙(齲齒)會酸痛有時卻又沒有感覺呢? 從學生的經驗中，說明齲齒發生的進程、部位與感受。 2. 詢問牙齒為什麼會發生齲齒呢? 提示學生琺瑯質的組成以及弱點，引導出牙菌斑對牙齒的威脅。 3. 說明牙菌斑具有黏性，會附著在牙齒的表面，除了有酸蝕牙齒的威脅之外，隨著時間	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			牙菌斑會鈣化成牙結石，引發牙周病，進而說明牙周病的危險性。 4. 帶領學生完成課本「Let's do it! 刷牙習慣大調查」作為檢視學生對於有效且正確潔牙的學習成果。			
第三週	◎體育 第4單元舞蹈與民俗運動 第2章一擲乾坤～飛盤	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-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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。	1. 說明飛盤運動中常見的競賽項目。 2. 介紹飛盤的正反面與背面構造。 3. 說明飛盤使用的安全須知。 4. 說明反手投擲的預備、引盤、擲盤動作，並示範正確動作。 5. 教師講解飛盤飛行時的原理，並引導學生如何擲彎盤。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。				
第四週	◎健康 第1單元健康檢查放大鏡 第2章口腔保健	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。	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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。	1. 教師引導學生回憶自己平時刷牙大致花了幾分鐘，順序又是如何？ 2. 教師介紹「貝氏刷牙法」，並請學生思考若是按照「貝氏刷牙法」刷完牙應該要花多久時間。 3. 教師可親自示範或請學生示範刷牙換手時機。 4. 教師介紹正確的刷牙時機。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
第四週	◎體育 第4單元舞蹈與民俗運動 第2章一擲乾坤～飛盤	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-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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合	1. 說明正手投擲的預備、引盤、擲盤動作，並示範正確動作。 2. 說明三明治夾接盤、上手接盤及下手接盤的使用時機與動作要領並引導同學練習。 3. 進行「Let ' s do it! 三角跑動傳接」、「Let ' s do it! 迷你飛盤爭奪賽」活動練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			展適合個人之專項運動技能。		作的精神。				
第五週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第1章成癮故事館	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。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1. 教師先引導學生思考菸、酒、檳榔會帶來什麼樣的後果？ 2. 教師帶領學生認識平生與菸的故事。 3. 思考想想看中三個提問。 4. 教師介紹菸的成分，以及各種成分對人體的危害。 5. 教師介紹二手菸與三手菸的定義與對環境與他人的危害。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第五週	◎體育 第5單元挑戰性活動 第1章長驅直入～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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解800公尺及1500公尺的	1. 說明中距離跑的由來，並引導學生思考為何古代奧運會將中距離跑設計在直線跑道上。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核		

		和諧互動的素養。	<p>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、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>競賽屬性。</p> <p>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>2. 說明臺灣田徑的發展歷史及認識臺灣鐘距離跑的競賽選手。</p> <p>3. 說明中距離跑不易訓練的原因。</p> <p>4. 說明中距離跑的動作要領並演練。</p> <p>5. 認識心肺適能及肌肉適能。</p>	4. 紙筆測驗		
第六週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第1章成癮故事館	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、</p>	<p>1. 教師帶領學生認識小詹與酒精的故事。</p> <p>2. 思考想想看中三個提問。</p> <p>3. 教師介紹酒精</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>		

		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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	檳榔等成癮物質。	的成分，以及各種成分對人體的危害。 4. 介紹胎兒酒精症候群。 5. 教師介紹飲酒造成的社會問題，「酒駕肇事」、「酒後性侵」和「酒醉暴力」，也可以請學生分享自己聽過或看過的酒後釀禍的事件。	4. 紙筆測驗		
第六週	◎體育 第5單元挑戰性活動 第1章長驅直入～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。	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊	1. 進行「Let ' s do it! 多方向折返跑」活動。 2. 進行「Let ' s do it! 速耐力練習賽」活動。 3. 進行「Let ' s do it! 彎道跑練習」活動。 4. 進行「Let ' s do it! 肌肉練習」活動。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		及心肺耐力提升的跑步練習。 5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。				
第七週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第1章成癮故事館	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。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1. 教師帶領學生反思檳榔作為經濟作物對臺灣有哪些影響。 2. 教師介紹檳榔的成分，以及各種成分對人體的危害。 3. 介紹口腔癌等口腔病變疾病，透過口腔癌警示圖，接著帶領學生認識檳榔對個人、家庭及社會有哪些危害。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。	嚴重性。			4. 健康好行—拒癮大明星 (1) 教師帶領學生判斷菸在媒體中出現的時機，並教導學生批判性思考的步驟。 (2) 引導學生以酒精情境練習批判性思考的步驟，並思考媒體中出現成癮物質對青少年有什麼影響。			
第七週	◎體育 第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發	1. 暖身活動。 2. 介紹泳池環境及安全守則。 3. 介紹蛙泳的歷史。 4. 講解蛙泳打水的技術分析並示範。 5. 說明蛙泳打水常見的錯誤姿勢。 6. 分組練習打水動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。		學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。				
第八週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔 防制情報網	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	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。	1. 教師先詢問學生如果要防制菸、酒、檳榔會想到什麼？ 2. 教師帶領學生認識保護兒童與青少年不受菸、酒、檳榔危害的法律護盾。 3. 說明法律對菸、酒、檳榔販售者與使用者的規範。 4. 認識禁菸環境和各種禁菸標誌。 5. 教師帶領學生完成課本「Let's do it!無菸環境在哪裡？」。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		互合作及與人和諧互動的素養。			4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。				
第八週	◎體育 第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1. 做暖身操。 2. 蛙泳路上、水上打水練習。 3. 進行「Let ' s do it! 浮板蛙泳踢腿接力賽」活動。 4. 說明蛙泳划水的技術分析並請同學體驗划水動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			控制能力，發展專項運動技能。						
第九週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔 防制情報網	<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-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>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	<p>1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</p> <p>4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>1. 教師可舉幾個菸、酒、檳榔的邀約情境，引導學生理解菸、酒、檳榔與社交的關聯性。</p> <p>2. 教師可帶領學生瀏覽e連結介紹的各個菸害防制網頁。</p> <p>3. 教師介紹課本中協助戒癮者的方法，並請學生分組討論還有沒有其他方法。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

<p>第九週</p>	<p>◎體育 第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳</p>	<p>健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 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 瞭 解各項運動 基礎原理和 規則。 1d-IV-1 瞭 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。 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>Gb-IV-2 游 泳前進 25 公尺（需換 氣 5 次以 上）。</p>	<p>1.瞭解蛙泳 打水之動作 技巧，並做 出蛙泳打水 動作。 2.瞭解蛙泳 划水換氣之 動作技巧， 並做出蛙泳 划水換氣動 作。 3.能完整做 出蛙泳聯合 動作，具備 長距離游泳 的能力。 4.培養自發 學習與相互 合作學習的 能力，並共 同支持鼓 勵，以建立 良好的學習 氛圍。</p>	<p>1.做暖身操。 2.說明蛙泳划水 常見的錯誤姿 勢，並引導學生調 整。 3.蛙泳划水動作 陸上、水中練習。</p>	<p>1.歷程性 評量 2.總結性 評量 3.學生自 我檢核 4.紙筆測 驗</p>		
<p>第十週</p>	<p>◎健康 第2單元癮藏的秘密 第2章菸、酒、檳榔</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全</p>	<p>2a-IV-1 關 注健康議題 本土、國際</p>	<p>Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。</p>	<p>1.能在面對 各項菸、酒 與檳榔的邀</p>	<p>1.教師帶領學生 回憶課前漫畫中 小鼎提到的電子</p>	<p>1.歷程性 評量 2.總結性</p>		

	防制情報網	<p>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。</p>	<p>現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>		<p>約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>煙，並按課文中批判性思考的步驟，先對學生提問電子煙能不能幫助戒菸呢？ 2. 教師介紹電子煙結構與成分，並提醒學生電子煙對人體的危害。 3. 教師帶領學生進行課本「Let's do it! 表達拒絕立場」。 4. 健康好行—批判思考試看看。</p>	<p>評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
第十週	◎體育 第5單元挑戰性活動 第2章哇哇哇哇～蛙泳	<p>健體 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活 度，並在體育活 度，並在體育活 動和健康生活中培育</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之</p>	<p>1. 做暖身操。 2. 教師說明蛙泳聯合動作技術分析並示範動作。 3. 練習蛙泳聯合動作。 4. 說明蛙泳常見</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測</p>		

		<p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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。 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>動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>的錯誤姿勢。 5. 分組進行蛙泳競速賽活動。</p>	<p>驗</p>		
<p>第十一週</p>	<p>◎健康 第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄</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。 健體-J-C2 具備利他及合群</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與</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。 Bb-IV-4 面</p>	<p>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒</p>	<p>1. 教師述說何晏與五石散的故事、鴉片戰爭的故事等歷史事件，進而導入人類成癮藥物的歷史。 2. 說明並毒品對個人、家庭和社會的影響。 3. 說明中樞神經</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德</p>	

		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。	嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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。	害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑等不同種類的毒品。 4. 教師帶領學生一起認識新興毒品，並請學生思考自己生活周遭還有哪些東西可能偽裝成毒品，要如何避免誤食毒品。		思辨。	
第十一週	◎體育 第6單元運動教室 第1章你來我往～桌球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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，	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球相關知識與規則。 2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。	1. 介紹桌球的發展緣由與有別於其他運動的特點。 2. 介紹球桌、球拍與比賽相關規定。 3. 說明直拍與橫拍握拍法的優缺點並示範握拍。 4. 教師先示範動作，並說明拍面的穩定度與力道控制的重要性。 5. 球感練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			發展專項運動技能。						
第十二週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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。	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 閱讀課本中的例子阿忠的故事，並分析阿忠接觸毒品的因素。 2. 引領學生一起轉念思考，解救陷入毒品誤區的阿忠。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	
第十二週	◎體育 第6單元運動教室 第1章你來我往～桌球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	1. 能瞭解桌球相關知識與規則。 2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到	1. 教師說明並示範揮拍預備姿勢。 2. 同學練習揮空拍動作熟悉後，可由教師餵球讓同學體驗實際擊球的動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測		

			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。		正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。	3. 說明反拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範。在帶領同學持拍做揮空拍練習。 4. Let ' s do it! 正反拍擊球闖關大作戰。	驗		
第十三週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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。	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。	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	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，	1. 教師帶領學生學習拒毒八招的拒絕技能，並引導學生理解拒絕技巧的原則與重要性。 2. 教師提供不同情境，請學生分組利用拒毒8大招進行劇本書寫，並上台演出。 3. 教師提醒學生要如何自保。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	

			4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	並關懷吸毒者，給予適時的協助。				
第十三週	◎體育 第6單元運動教室 第2章一觸即發～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。 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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。	1. 說明排球的規則與戰術特點。 2. 概述不同的發球方式及其優缺點。 3. 介紹正面低手發球基本動作並請同學練習。 4. 教師說明正面低手發球常見的錯誤動作。 5. 介紹側面低手發球基本動作及常見錯誤動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			技能。						
第十四週	◎健康 第2單元癮藏的秘密 第3章反毒真英雄	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。	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 教師介紹染毒四徵兆，告訴學生如果有親友沾染毒品，一定要立即用正確的方法給予協助，在對方染毒未深時趕快制止，才不會愈陷愈深。 2. 教師給予分組任務：如果想拒絕毒害，讓同校同學理解吸毒的害處，要如何設計宣傳口號？請各組將設計的口號書寫在海報紙上。 3. 健康好行—拒絕成癮我最行。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。	
第十四週	◎體育 第6單元運動教室 第2章一觸即發～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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手	1. 說明肩上發球的動作及注意事項。 2. 說明接發球的動作要領。 3. 低手發球並結	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核		

		<p>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</p>	<p>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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>發球。</p> <p>3. 學習排球低手接發球。</p>	<p>合接發球練習。</p> <p>4. 肩上發球並結合接發球練習。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>		
<p>第十五週</p>	<p>◎健康</p> <p>第3單元防疫新生活</p> <p>第1章常見傳染病</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</p> <p>2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</p>	<p>1. 教師詢問學生從小到大自己或是身旁的人是否得過常見的傳染病？</p> <p>2. 教師說明傳染病須具備病原體、傳染途徑與宿主三個要素，可形成傳染鏈。</p> <p>3. 教師說明傳染</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			<p>識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>途徑因不同的方式可分成五種。</p> <p>4. 詳細說明傳染病的三大要素。</p>			
<p>第十五週</p>	<p>◎體育 第6單元運動教室 第3章投傳而去～籃球</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-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 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>4d-IV-1 發</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. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>1. 教師說明並示範投籃預備動作與完整投籃動作的過程。</p> <p>2. 練習對牆投籃。</p> <p>3. 教師示範雙手投籃、單手立定投籃的動作。</p> <p>4. 教師介紹與示範原地跳投的動作流程及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			展適合個人之專項運動技能。						
第十六週	◎健康 第3單元防疫新生活 第1章常見傳染病	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。 1b-IV-1 分析健康技能和對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識何謂傳染病,並瞭解傳染鏈。 2. 學習常見的傳染病,瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1. 教師說明流行性感冒的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2. 教師說明腸病毒的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 教師說明登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第十六週	◎體育 第6單元運動教室 第3章投傳而去~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	1c-IV-1 瞭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及團隊	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2. 培養挑戰	1. 教師說明傳接球在籃球比賽時的重要性並進行一拋一接練習移	1. 歷程性評量 2. 總結性評量		

		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。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	戰術。	自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	動傳接球。 2.教師介紹與示範常見的違例情況。 3.說明與示範兩人快攻與三人快攻之動作要領，並讓同學實地演練。	3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第十七週	◎健康 第3單元防疫新生活 第1章常見傳染病	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。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1. 說明五種肝炎病毒的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2. 說明肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3. 健康好行—疫苗知識+：利用手機查詢該疫苗所預防的傳染病，再將此傳染病的資	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			訊記錄下來。			
第十七週	◎體育 第6單元運動教室 第4章揮拍自如～羽球	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。	1d-IV-1 瞭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-2 運用運動比賽中的各種策	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1. 介紹臺灣知名羽球選手及。認識羽球歷史緣由。 2. 講解正反手握拍方式。 3. 進行球感練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十八週	◎健康 第3單元防疫新生活 第2章新興傳染病	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 教師詢問學生是否知道有哪些新興傳染病曾造成全球大流行？ 2. 介紹新興傳染病的歷史。 3. 簡單說明 COVID-19 並詢問學生覺得 COVID-19 對我們的生活造成哪些影響？請學生分享。 4. 面對疫情的快速傳播，我們應該如何面對。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
第十八週	◎體育 第6單元運動教室 第4章揮拍自如～羽球	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。	1d-IV-1 瞭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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1. 介紹正手發球的準備姿勢及擊球動作。 2. 示範說明羽球發球常見錯誤。 3. 正手發高遠長球及短球練習。 4. 介紹正手擊高遠球的預備動作及擊球動作。 5. 示範說明正手擊高遠球常見錯誤。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			動。						
第十九週	◎健康 第3單元防疫新生活 第2章新興傳染病	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。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 教師說明不同居住地區可能有不同的傳染病正在流行,若要前往旅遊,須事先查詢旅遊地區常發生的傳染病,事前做好預防,才能減少染疫風險。 2. 請學生依據課堂所學,利用手機進入「臺灣傳染病標準化發生率地圖」,並完成課本的「Let's do it! 傳染病離我們這麼近」。 3. 請學生分享他的預防方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

<p>第十九週</p>	<p>◎體育 第6單元運動教室 第5章防患未然～運動安全停看聽</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。 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>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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1. 瞭解運動安全注意事項 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>	<p>1. 教師說明具備正確的運動安全觀念，才能降低運動傷害的發生機率。 2. 教師要提醒同學注意自己的身體狀況。 3. 進行Let's do it! 運動安全知識大挑戰。 4. 教師說明造成運動傷害的原因，與應具備的正確觀念，才能降低運動傷害發生率。 5. 引導同學討論及分享運動會產生的傷害種類和困擾。 6. 認識運動傷害的分類與處理方法。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
<p>第二十週</p>	<p>◎健康 第3單元防疫新生活 第2章新興傳染病</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，</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解COVID-19對生活的影響。</p>	<p>1. 說明國外旅遊防疫須注意事項。 (1) 前往國外旅遊前，先瞭解旅遊當地安全概況，帶領學生瞭解「國際旅遊處方箋」使用</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		

		不輕言放棄。	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	方法，讓學生瞭解如何查詢國外即時疫情。 (2) 行前可針對該地區的疫情接種疫苗，也可以打造專屬的「旅遊健康包」。 (3) 學生實際操作「國際旅遊處方箋」，完成課本「Let's do it! 行前準備保健康」。	驗		
第二十週	◎體育 第6單元運動教室 第5章防患未然～運動安全停看聽	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-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	Bc -IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 瞭解運動安全注意事項 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。	1. 說明運動傷害的防護原則。 2. 教師舉出發生熱痙攣、熱衰竭的實例，讓學生瞭解熱傷害發生的原因及症狀。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。	度。 3d -IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。				
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八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。