

113 學年度嘉義縣中埔國民中學七年級第一二學期健康與體育領域健康科 教學計畫表 設計者：洪 琬 瑜

一、教材版本：翰林版第一二冊

二、本領域每週學習節數：1 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(學習引導內容及實施 方式)	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	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 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。 3. 自我監督促進健康的行動並反省	一、健康的涵義 1. 說明：請學生看完五位同學對健康的定義，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？ 2. 提問：你覺得誰說的才符合健康？ 3. 講解：教師歸納學生分享的內容。 二、健康語詞接龍 1. 腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 2. 遊戲規則：教師提問「你們覺得健康是什麼？」用一句話說明或形容，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 三、全人的健康 1. 說明：教師說明健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。再利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康	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。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人	

					修正。	負責任。		健康與幸福的方法。
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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 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。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。	一、健康的身體 1. 說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作，那你的身體健康嗎？ 2. 發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。 二、健康的心理 1. 提問：健康的心理指的是能喜歡自己、肯定自己、知道自己的潛力、可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？ 2. 實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。 三、健康的社會 1. 說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？ 2. 實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。	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。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡	一、人體城市 1. 提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？ 2. 發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。 二、影響健康的因素	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是	【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

	自己	<p>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學習與創新求變的能力。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>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>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>與實踐策略。</p> <p>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。</p>	<p>眠不足等造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</p>	<p>1. 說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。</p> <p>2. 說明：教師講解影響我們健康的四個因素：(1)生活型態 40%(2)生物遺傳 20%(3)環境 30%(4)醫療服務系統 10%。</p> <p>3. 歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。</p> <p>三、小芳的一日生活紀錄</p> <p>1. 提問：看完小芳的一日生活記錄，你覺得她的生活型態出了什麼問題？</p> <p>2. 發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。</p> <p>3. 總結：教師歸納學生討論及發表的內容並總結。</p>	<p>否能確實找出不良生活型態對健康的影響。</p>	<p>值。</p>	
第四週	<p>第一篇健康滿點</p> <p>第二章健康靠自己</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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-2 健康</p>	<p>1. 分析影響健康的因素。</p> <p>2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>一、健康促進生活型態 1</p> <p>1. 實作：找出小芳不利健康的生活型態後，請學生勾選可能造成的健康影響。</p> <p>2. 總結：教師說明從小芳的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅。</p> <p>二、健康促進生活型態 2</p> <p>1. 提問：既然小芳的不良生活型態，對她的健康帶來了這麼多的傷害與影響，那麼你知道怎樣才是健康促進生活型態嗎？</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實找出不良生活型態</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>	

		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。	健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	2. 說明：教師說明健康促進生活型態，包含均衡飲食、規律運動、管理壓力與情緒、良好人際互動、充足睡眠等。 3. 實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與勾選，藉以了解自己是否達成健康促進生活型態。 三、健康生活行動家 1. 講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。 2. 實作：請同學運用問題解決生活技能，找出對自己影響最大、最難做到的項目、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。 3. 講解：想養成規律運動的習慣，或其他健康促進的生活習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。	對健康的影響。		
第五週	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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審	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、	1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不	一、教師講解 1. 說明：教師利用拼圖讓學生想想看拼圖中是否是由姿勢不良產生的問題。 2. 提問：長期的駝背、姿勢不良會導致身體健康出現什麼問題？ 3. 說明：引導學生思考平時是否也有和拼圖中類似的症狀，其實這些健康問題如腰酸背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。 二、人體外部結構	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分	【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	

		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。		規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。	1. 說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。 2. 講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。	享討論結果。	課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。	一、人體器官 1. 說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。 2. 提問：你們知道自己的每個器官在身體的哪裡嗎？請指出心臟在哪裡？請指出肺臟在哪裡？ 3. 發表：學生討論並指出正確位置 二、人體系統 1. 提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。 2. 說明：配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。 三、人體器官與系統的運作 1. 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？ 2. 發表：學生踴躍發表意見。	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。	
第七週	第二篇快	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Db-IV-1 生殖	1. 讓學生自主	一、青春期的轉變 1. 說明：教師利用課本上男孩與女孩的	1. 觀察：是	【性別平等教育】	

	樂青春行第一章蛻變的你（第一次段考）	態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。	康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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。 3. 讓學生樂於實踐青春健康促進的生活型態。	圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？ 2. 實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？ 二、認識女生生殖器官 1. 說明：利用課本女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明女生生殖器官的名稱與功能。 2. 統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 三、為什麼會有「月經」 1. 提問：「月經」是什麼？ 2. 分享：學生自由分享。 3. 說明：女生還是胎兒時，卵巢裡大約有六百萬個卵，出生時卵剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個卵，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵。隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分泌，最後是內膜的剝落形成月經。	否能認真聆聽。 2. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。	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	第二篇快樂青春行第一章蛻	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	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。	一、月經週期怎麼算 1. 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？ 2. 說明：教師利用活動範例中的月曆來說明月經週期的計算。 3. 實作：請同學確實針對自己的生理狀	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與	

	變的你	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。	略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	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。	2. 讓學生提出青春保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春健康促進的生活型態。	況計算週期，並記錄在活動記事簿中。 二、經痛怎麼辦？ 1. 實作：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。 2. 說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。 三、月經週期要注意哪些個人衛生 1. 提問：詢問學生是否知道自己在青春時期時如何保持衛生？ 說明：教師講解女生在青春時期時的衛生處理方式：	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。	尊重他人的身體自主權。
第九週	第二篇快樂青春第一章蛻變的你	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 生殖器官的構造、功能與懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青	一、認識男生生殖器官 1. 說明：利用課本男生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。並詳細說明男生生殖器官的名稱與功能。 2. 統整：說明青春男生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 二、面對夢遺我該怎麼做？ 1. 提問：你是否也有 A 的困擾呢？ 2. 實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。 三、「勃起」、「夢遺」是什麼？ 1. 說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有	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。

		<p>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-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>	健康技能。	健康因應的策略。	<p>春期健康促進的生活型態。</p> <p>一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。</p> <p>2. 講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。</p> <p>說明：教師說明夢遺的現象。</p> <p>3. 提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」</p>				
第十週	第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我	<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-B1 備情意表達的能力，能以</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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</p>	<p>1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。</p> <p>2. 讓學生運用正向思維充分地肯</p>	<p>一、我的心走向</p> <p>1. 實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。</p> <p>2. 說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富、情緒易波動等。</p> <p>3. 講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察</p>	

		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-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。	自我實現。	定自我。 3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。	際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 二、自我認同 1. 提問：詢問學生是否了解自己？ 2. 說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 3. 舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。	否能認真填寫活動中的問題。	自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十一週	第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我	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-B1 備情意表達的能力，能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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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	一、我並非完美小孩 1. 說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。接著請學生閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。 2. 實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示 3. 講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。 二、正向思維 1. 閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。 2. 提問：瑪麗亞娜如何正向看待她的黑痣？如果發生在自己身上會怎麼做？	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。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的特質與價值	

		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。			現的生活型態。	3. 實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。 4. 講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。		觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十二週	第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 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。	一、城城的玩偶 1. 實作：教師利用「城城的玩偶」作為引起動機。 2. 提問：如果我是城城的家人，我會給城城洋娃娃嗎？為什麼？如果城城的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？ 3. 講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。 二、跳出性別框架 1. 說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。 2. 討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？ 3. 統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充	觀察：是否能認真聆聽。	【性別平等教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關

						分發展，進而能欣賞他人的表現。 4. 歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。	係。	
第十三週	第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象	<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-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>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土</p>	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</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>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。</p> <p>2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。</p> <p>3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p>一、批判性思考技能練習</p> <p>1. 說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。</p> <p>2. 實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。</p> <p>3. 統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。</p> <p>二、破除性別刻板印象</p> <p>1. 說明：教師引導學生要破除現今社會的性別刻板印象，需要大家共同努力。</p> <p>2. 思考：請學生看完左邊三則對話，想一想是否認同人物的想法，試著發表自己的想法。</p> <p>3. 引導：教師說明我們必須打破性別刻板印象、尊重不同性別特質，才能進一步消除歧視，創造友善環境，讓我們從自己做起，再去影響家人朋友。</p> <p>三、看重自己尊重他人</p> <p>1. 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。</p> <p>2. 實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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。</p>

		與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				3. 統整：葉永鋇的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。		
第十四週	第三篇實在健康第一章食安中學堂（第二次段考）	<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-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</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>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、食物的旅行</p> <p>1. 說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。</p> <p>2. 提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？</p> <p>3. 討論：學生自由討論或發表自己想法。</p> <p>4. 統整：「食物從產地到餐桌」除了美味的考量，更要注意安全，每個人都應該清楚知道自己吃進去的是什麼，懂得選擇安全美食。現在外食機會太多，所以要避免少吃農藥殘留過的食物，就變得很重要。多吃在地食物，不只要減少食物里程，更重要的是減少對外國的依賴。依賴愈多，一旦國外發生天災，我們的食物價格，馬上跟著變動。在地食材，也許長相不俊俏，顏色暗淡，賣相很抱歉，但相對上安全許多。</p> <p>二、源頭如何把關—認識食品安全標章</p> <p>1. 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？</p> <p>2. 統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，才符合安全衛生。</p>	<p>1. 問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。</p> <p>2. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> <p>3. 實作：是否懂得食材清洗技巧。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>

		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>三、農藥殘留量比一比</p> <p>1. 提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？（教師可利用蔬果圖卡讓學生比一比或搶答）</p> <p>2. 說明：結果期使用套袋的蔬果、表面不含蠟的蔬果、表面光滑的蔬果、生長在地面下的蔬果，皆較不易附著農藥。教師向同學說明安全採收期的定義。</p>		
第十五週	第三篇實在健康第一章食安中學堂	<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-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</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>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、選購當季、當地蔬果</p> <p>1. 活動：教師請學生發表自己最喜歡吃的蔬果，並請同學依照圖表找一找此蔬果在甚麼季節是當季？</p> <p>2. 說明：選購當季、當地蔬果，不僅環保且安全，網路上都能查詢到當季蔬果有哪些，也有相關免費 APP 可下載，如「當令蔬果生鮮」，主要功能為查詢臺灣當季蔬菜、水果和漁產肉類花卉價格資訊。</p> <p>3. 統整：在適合的季節裡栽種的蔬菜，即適時適地種植，蔬菜往往可以生長良好，比較不會有病蟲害的問題，自然無需用藥，加上產量多，價格自然便宜，大家不僅可以省荷包，也可以吃得比較安心。</p> <p>二、加工食品如何把關</p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？冬天白菜、蘿蔔過剩，農民們會如何處理？</p> <p>2. 說明：當食材產量較大時，希望可以保存到其他季節也可以吃到，就需要進行食品加工，食品加工是為了延長食品</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否懂得食材清洗技巧。</p> <p>3. 觀察：對於食品添加物之了解。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>

		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。				壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。 3. 提問：請學生思考食品加工有那些好處？ 4. 發表：學生自由發表。 5. 說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。		
第十六週	第三篇實在有健康第一章食安中學堂	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-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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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 1. 說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題： (1)泡麵為何要加入抗氧化劑？ (2)魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？ (3)市面的糖果添加色素的目的為何？ 2. 發表：學生踴躍發表意見。 3. 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色彩和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。 4. 講解：任何食物不論是否為天然或加工食品，只要過量就會危害健康，即便是鹽巴，短時間內大量食用仍有致命的危險。因此每種化學物質（如食品添加物等）都有其「安全劑量」，也就是在肝、腎正常功能範圍內，可以被身體代謝排除，不會對人體造成傷害的，消費者當然可以安心食用。 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「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。			
第十七週	第三篇實在健康第一章食安中學堂	<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-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-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>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>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、消費者如何把關</p> <p>1. 說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。</p> <p>2. 提問：為什麼要購買此食品，是需要還是想要？了解此食品是否對健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？</p> <p>3. 分享與發表：各組將討論結果分享並發表。</p> <p>二、食品標示</p> <p>1. 實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。</p> <p>2. 說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。</p> <p>3. 總結：除了要選購有食品標示的食品外，也能透過政府的食品履歷平臺，查詢與食品相關的所有資訊。</p>	<p>1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。</p> <p>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。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	
第十八週	第三篇實在有	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭	<p>1. 運用精確的資訊，</p>	<p>健康生活行動家——健康料理達人</p> <p>1. 說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。</p>	<p>1. 問答：能依照所</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J7 透過</p>	

	健康第一章食安中學堂	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。	的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	管理與健康外食。	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。	2. 提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務選出適合符合的食材。 3. 教師總結：我們都希望可以吃到新鮮農藥少的食材，可以總和本章節所教導的清洗方法與料理方式，讓我們活得更健康。	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。	「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第十九週	第三篇實在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。 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，	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。 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。	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	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	一、晚餐吃什麼？ 1. 提問：放學後小華肚子好餓，他和同學一起吃晚餐，晚餐吃了四樣食物，請同學勾選課本下頁的問題？ 2. 發表：學生自由發表意見。 3. 講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「均衡營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，還可以參考每日飲食指南，確認吃進的食物份量夠不夠。 二、均衡飲食 1. 提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，因此我們再複習一次六大類食物，教師以搶	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。	【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。	

		<p>應用於日常生活中。</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>		方法。	地執行減少食品中毒風險的行動。	<p>答方式讓學生複習。</p> <p>2. 提問：了解了每日所需分量後，讓我們來學習各種食物的份量是多少。</p> <p>3. 解說：全穀雜糧類 1 碗=1 碗米飯=2 碗熟麵條=全麥饅頭 1 又 1/3 個=全麥吐司 2 片蔬菜類一份=可食部分 100g</p> <p>三、一日菜單</p> <p>1. 提問：雖然國小就已經學過每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以阿東、阿美的一日菜單來練習食物份量的換算。</p> <p>2. 總結：全面來看，阿美各項的份量都不足，可在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿；阿東除豆魚蛋肉類都不足。(此為學生自由發揮，教師不要設定標準答案)</p>		
第二十週	第三篇實在健康第二章吃出好健康	<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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互</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>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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少</p>	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	<p>1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。</p> <p>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食</p>	<p>一、健康外食技巧</p> <p>1. 提問：詢問學生選擇外食種類的考量點是什麼？</p> <p>2. 說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。</p> <p>3. 教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。</p> <p>二、外食兼顧環保</p> <p>1. 說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，</p>	觀察：能說出外食技巧。	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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</p>

		<p>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-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>	健康風險的行動。	中毒預防處理方法。	<p>行動。</p> <p>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。</p> <p>2. 提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？</p> <p>3. 分享：學生自由分享與發表。</p> <p>4. 歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。</p> <p>三、製作並發表健康外食指南</p> <p>1. 說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。</p> <p>2. 提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。</p> <p>3. 實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。</p>	利。	
第二十一週	第三篇實在健康第二章吃出好健康（第三次段考）	<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 備情表達的能力，能以</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>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>4a-IV-3 持續地執</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</p> <p>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球</p>	<p>一、食品中毒</p> <p>1. 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。</p> <p>2 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3. 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。</p> <p>二、食品中毒的原因與症狀</p> <p>1. 說明：教師介紹食品中毒的原因：</p> <p>(1)細菌性食品中毒</p> <p>(2)病毒性食品中毒</p>	<p>觀察：對於食品中毒之了解。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並</p>

	<p>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-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>行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>的外食行動。</p> <p>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>(3)化學性食品中毒 (4)天然毒性食品中毒</p> <p>2. 講解：食物中毒時，因為身體的自我保護反應，會把入口的食物先以「上吐」的方式排除，吐不出來的部份食物，會經過腸胃到達下方，到了這裡才會出現「下瀉」的情形。而急性食物中毒時，因為身體的反應激烈，所以上吐下瀉經常很快的先後出現。有些慢性食物中毒，除了緩和的上吐或下瀉外，也會合併出現皮膚的反應，就像過敏一樣。因食品中毒原因很多，所以症狀也會有所差異。</p> <p>三、食品中毒的處理流程</p> <p>1. 提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>2. 講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。</p>	<p>關切動物福利。</p>	
--	--	-------------------------	---------------------	---	--	----------------	--

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	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。 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。 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。	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、引起動機 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有不一樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？ 二、眼睛的構造 1. 講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 2. 說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 三、視覺的產生 1. 提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 2. 發表：學生自由發表意見。 3. 說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將	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。	

						影像傳至大腦的視區，進而產生影像。			
第二週	第一篇健康照護第一章寵eye百分比	<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>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>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>	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。	<p>1. 覺察自己視力健康情形。</p> <p>2. 認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p>	<p>一、活動「我有眼睛困擾嗎？」</p> <p>1. 實作：請學生回想自己在過去的生活習慣並發表。</p> <p>2. 說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來中學生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。</p> <p>二、常見的眼睛問題（一）</p> <p>1. 提問：請學生說說看常見的眼睛問題？</p> <p>2. 發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>3. 講解：眼睛常見的問題有下列幾項：</p> <p>4. 近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。</p>	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	第一篇健康照護第一章寵eye百分比	<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</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>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</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	<p>1. 覺察自己視力健康情形。</p> <p>2. 認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3. 有效進行視力保健，養成</p>	<p>一、常見的眼睛問題（二）</p> <p>1. 遠視：眼球的前後徑過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。</p> <p>2. 散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。</p> <p>3. 乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。</p> <p>二、珍惜所eye視界無礙</p> <p>1. 請同學思考減緩視力惡化或是維持良</p>	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。	

		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。	種生活技能，解決健康問題。	病的矯治。	成護眼好習慣。	好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。 2. 請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。		
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。 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	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	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 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。 二、牙齒的構造 1. 提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換牙？ 2. 說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28~32顆恆齒，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。 (1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。 (2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。 三、常見的口腔問題 1. 齲齒： 提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？ 講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。 2. 牙周病：	觀察	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

		與創新求變的能力。				發表：學生自由發表意見 說明：教師解釋牙周病的形成及影響。 3. 咬合不正： 說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。 發表：學生自由發表意見。		
第五週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	<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學習與創新求變的能</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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3. 精熟潔牙方法。</p> <p>4. 實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p>發表：學生自由發表意見</p> <p>說明：教師解釋牙周病的形成及影響。</p> <p>3. 咬合不正： 說明：教師講解咬合不正會帶來的問題及處理方法。</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>一、口腔清潔的重要</p> <p>1. 提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見</p> <p>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。</p> <p>二、牙線的使用</p> <p>操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>三、牙間刷介紹</p> <p>教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。</p> <p>四、牙齒照護一起來</p> <p>1. 提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？</p> <p>2. 發表：學生自由發表意見。</p> <p>3. 說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。</p> <p>五、檢視我的護齒習慣</p> <p>說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能</p>	觀察實作	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

		力。				中的問題解決技巧。		
第六週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	<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。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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>	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	<p>1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。</p> <p>2. 熟練洗臉、防晒方法。</p> <p>3. 實踐照護皮膚好習慣。</p>	<p>中的問題解決技巧。</p> <p>一、皮膚問題好困擾</p> <p>1. 提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？</p> <p>2. 發表：學生自由發表生活經驗。</p> <p>3. 說明：教師解釋皮膚的構造及功能。</p> <p>二、介紹皮膚構造</p> <p>說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。</p> <p>三、介紹常見皮膚問題</p> <p>說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。</p> <p>四、檢視是否做到皮膚照護工作</p> <p>提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。</p> <p>發表：請同學分享自己的皮膚照護方法。</p> <p>五、介紹正確洗臉方式</p> <p>提問：請同學分享平常的洗臉方式？</p> <p>發表：請一到二位同學出來操作洗臉。</p> <p>說明：教師介紹正確洗臉方式和先前出來操作同學的方式做對照，並說明差異性。</p> <p>六、皮膚防晒</p> <p>提問：請有晒傷經驗的同學分享晒傷的經驗以及晒後的處理方式？</p> <p>說明：我們的身體需要陽光將維生素D前驅物轉變成維生素D，進而幫助鈣質的增生，但是陽光中有紫外線，皮膚吸收太多紫外線會造成晒傷，適度的晒太陽是好的，但是要掌握好不要晒傷。</p>	觀察	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

第七週	第一篇健康照護第四章聽力保健(第一次段考)	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行,並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	一、引起動機 1. 提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？ 2. 發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式,例如使用耳機與否,音量大約都調到多少,每天都聽音樂嗎？ 二、認識耳朵構造 說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。 三、認識耳朵問題 1. 提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？ 四、護耳好方法 提問：了解了耳朵常見的疾病,我們要怎樣預防呢？	觀察	【家庭教育】 家J7 運用家庭資源,規劃個人生活目標。	
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。 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	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	一、青少年的煩心事 提問：看完課文中五個同學的煩心事,試著想想在自己的生活中,是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 二、了解自己的壓力源 提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。 三、壓力反應 說明：生活中當我們發現現實與理想有差距,又無法解決時,就會產生壓力,而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反	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	

			健康風險的行動。		持續執行解壓技能。	應，包括生理反應、心理反應、行為反應。		觀。	
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。	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。 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。	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。	<p>一、當壓力來敲門</p> <p>提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。</p> <p>發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。</p> <p>二、解壓步驟</p> <p>引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。</p> <p>說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。</p> <p>1. 「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。</p> <p>2. 「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。</p> <p>3. 「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。</p> <p>4. 「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力解決時再來處理。</p> <p>實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力。</p>	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。	

第十週	第二篇從心開始第二章遠離情緒困擾	<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>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>1. 能夠辨識異常行為。</p> <p>2. 尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p>一、情緒是什麼 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。</p> <p>二、情緒萬花筒 引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。 提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？</p> <p>三、情緒來了怎麼辦 實作：利用小育和阿芳吵架的例子，來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？</p> <p>四、做情緒的主人——自我調適技能 實作：利用小育和阿芳的例子，學習運用自我調適技能來處理負面情緒。 討論：讓學生互相討論演練自我調適技能，並找一至二位同學上台分享。 總結：學習情緒調適並非要壓抑負面情緒，而是當負面情緒出現時，我們懂得如何去面對與處理。</p>	觀察發表	<p>【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。</p>	
第十一週	第二篇從心開始第二章遠離情緒困擾	<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-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>1. 能夠辨識異常行為。</p> <p>2. 尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p>一、憂鬱症 1. 引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？ 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？ 3. 發表：學生自由回答。 4. 說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。</p> <p>二、走出藍色情緒風暴</p>	觀察實作	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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。				引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助： 1. 幫自己整理情緒 2. 學習調適壓力 3. 及早發現及早治療 4. 尋求專業協助		
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。 3a-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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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 1. 提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？ 2. 發表：學生自由分享。 二、心情溫度計 實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。 說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。 三、保持規律作息 提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？ 說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。	觀察發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進	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-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	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	一、學習正向思考 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 二、正向思考演練 實作：請學生以小琳的案例作為範例，	觀察發表 實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

	行曲	<p>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>康的行動，並反省修正。</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>能。</p> <p>3. 持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p>試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。</p> <p>分享：找幾位自願的同學進行分享。</p> <p>三、幫助別人</p> <p>提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。</p> <p>四、身心鬆弛練習</p> <p>說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。</p> <p>實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。</p>		
第十四週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全（第二次段考）	<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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣</p>	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>一、引起動機：常見錯誤用藥</p> <p>1. 引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小瀚的選擇。</p> <p>2. 發表：請同學上臺發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。</p> <p>3. 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。</p> <p>二、常見用藥迷思（一）</p> <p>1. 說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：</p> <p>(1) 吃藥，有病治病沒病補身？</p> <p>(2) 藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？</p>	觀察實作	<p>【家庭教育】</p> <p>家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

		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。		告等傳達的藥品選購資訊。		(3)病症消失了就可以不吃藥？ (4)介紹「好藥」給好朋友？		
第十五週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。 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） 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力 1. 清楚表達自己的身體狀況。 二、 正確用藥五核心（二） 2. 看清楚藥品標示。 3. 清楚用藥方法、時間及保存方式。 三、 正確用藥五核心（三） 4. 做身體的主人。（不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則） 5. 與醫師、藥師做朋友。 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。	觀察實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十六週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	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-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。 4a-IV-1 運用適切	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。	一、 藥害救濟 提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？ 二、 健康生活行動家（一） 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討	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、

	全	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。	的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	論課文中的案例。 發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。 三、健康生活行動家（二） 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。		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	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。 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. 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方法。	一、廣告辨真偽 1. 提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 2. 討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 二、批判性思考練習 1. 實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。 2. 總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。	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。
第十八	第三	健體-J-A2 具備理	2b-IV-1 堅守健康	Fb-IV-	1. 體認	一、引起動機	觀察	【生命教

週	篇醫療新世代第二章我愛健保	<p>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 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>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，擬定健康行動策略。</p>	5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<p>全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>1. 提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？</p> <p>2. 說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。</p> <p>二、了解健保 健康有保</p> <p>1. 提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？</p> <p>2. 發表：請同學自由發表意見</p> <p>3. 說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了，仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。</p> <p>三、認識健保IC卡</p> <p>講解：教師介紹「健保IC卡」、「健康存摺」，並實際操作給同學看。</p>	實作	<p>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>	
第十九週	第三篇醫療新世代第二	<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</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</p>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫	<p>1. 體認全民健保與醫療制度的重</p>	<p>一、善用健保好撇步（一）</p> <p>說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老</p>	觀察實作	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在</p>	

	<p>章我愛健保</p> <p>的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</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>服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>療服務與資源。</p>	<p>要。</p> <p>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>師一一來介紹1轉診保障重大病症者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。</p> <p>二、善用健保好撇步（二）</p> <p>提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。</p> <p>討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目的是？</p> <p>發表：請同學上臺發表。</p> <p>2厝邊好醫生，顧我尚安心</p> <p>同一地區健保特約診所5~10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。</p> <p>3善用社區藥局，小病自我照護說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。</p> <p>4慢性病人多利用慢性病連續處方箋</p> <p>5把急診留給需要的人</p> <p>提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。</p> <p>說明：急診是有生命危險的人優先處理的醫療前線，因為臺灣健保急診收費相較各國來說較為低廉，有些民眾就把急診當門診使用，反而占用醫療資源，影響急重症病患的救治時間，我們應該落實醫療分級制，才能讓健保資源善用。</p> <p>小結：臺灣健保的成果是大家繳納健保費共同建立起的，希望大家可以更珍惜，避免醫療浪費。</p>	<p>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>		
第二十	第三	健體-J-A2 具備理	2b-IV-1 堅守健康	Fb-IV-	1. 體認	一、生活技能：做決定	觀察	【生命教

週	<p>篇醫療新世代第二章我愛健保（第三次考）</p>	<p>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 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-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>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，擬定健康行動策略。</p>	<p>5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。</p> <p>練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。</p> <p>二、珍惜醫療資源契約書</p> <p>教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。</p>	實作	<p>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>	
---	----------------------------	---	---	-----------------------------	---	--	----	---	--

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。

一、教材版本：翰林版第一二冊

二、本科目每週學習節數： 2 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(學習引導內容及實施方式)	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	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。 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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	一、說明科技進步和身體活動量的關係 1. 利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2. 如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3. 展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4. 教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 二、說明體適能的重要性 1. 利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2. 引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。	1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個	一、分站健康體適能檢測 1. 佈置體適能檢測分站(量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2. 進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 3. 教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4. 引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何	1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	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。		人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	解決。 二、評估體適能等級 1. 利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。 2. 引導學生填寫身體狀況自我檢核表。 3. 利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。 4. 利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 三、設計體適能運動處方 1. 利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。 2. 引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。	源，分析與評估個人體適能表現。		
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。 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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與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-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 1. 引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2. 各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3. 引導學生思考執行成效佳的原因。 二、運動計畫修正 1. 利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2. 鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 三、總結活動 1. 鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2. 歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。	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	第四篇 運動好健康 第二章	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確	一、良好的身心狀況 1. 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。 2. 提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？	1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的	

	運動安全	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。	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。	的運動安全觀念。	3. 歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。 二、注意環境安全與氣候 1. 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？ 2. 發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？ 3. 統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。	統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
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 1. 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 2. 提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ 二、適當的保護措施 1. 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。 2. 提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ 三、活動「運動安全我最行」 1. 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
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	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，	一、夏日高溫對影動的影響 1. 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。 2. 提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？ 二、紫外線對健康的影響說明 1. 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。 2. 提問：紫外線為何會造成身體的傷害？	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	【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。	

				理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	三、夏日運動的注意事項 1. 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。 2. 提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ 四、說明空氣汙染對身體的影響 1. 說明：空氣汙染為何對身體會有影響 2. 提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？	全事項。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。	
第七週	第五篇 健康動起來 第一章 籃球（第一次段考）	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-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。	一、籃球歷史與規則介紹 說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。 二、裁判手勢與狀況解說 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例。 三、介紹持球三威脅動作 說明： 1. 三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。 2. 三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。 四、介紹球感練習 說明： 1. 球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。 2. 手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。 3. 讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。 4. 讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4. 觀察：能否做出正確的持球動作。 5. 觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

							的連結使用。		
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-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識各種傳球技能與方法，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傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接球的重要性。 4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	一、介紹傳接球動作要領 說明： 1. 好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。 2. 傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。 二、胸前傳球 說明： 1. 胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。 2. 將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。 三、地板傳球 說明： 1. 在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。 2. 持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位。通過對球旋轉還可以改變球的運行軌跡。透過練習，地板傳球能夠傳出許多好球幫助隊友得分。 四、過頂傳球 說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。	1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 4. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 5. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	
第九週	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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1. 傳接球基本概念介紹。 2. 與隊友合作運用傳接	一、傳接球基本概念介紹 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。以下內容將介紹面對防守者時，如何接到球的基本概念。	1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，	

		能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	戰術。	球完成進攻。	1. 持球者有三種傳球時機，尚未運球之前、運球當中以及停止運球收球後。 2. 尚未運球前能將球傳給隊友，表示隊友擺脫了防守者，或是站在一個有利接球的位置。 3. 當開始需要運球時，表示持球者被自己的防守者緊密防守並沒有好的位置或是角度來傳給隊友，需要藉著運球移動來找尋傳球的機會。而此時的隊友也面對沒有好的接球位置而需要移動。 4. 運球過程中發現與隊友出現了能夠傳接球的好時機，立刻收球並傳出。 二、活動「要球單打我最行」 1. 利用全身的每一個部位擋住對手。 2. 傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。 3. 接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。 4. 完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。	2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3 觀察：是否能認真練習運球動作。 4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十週	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-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 認識換手運球的目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	一、轉身運球 說明： 1. 此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。 2. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。 3. 轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。 4. 鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。 二、活動「運球我最行」 說明： 1. 本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。 2. 當拿球的同學面臨防守者時，在大約 10 秒的時間裡	1. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差	

			各種策略。			需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。 3. 活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。		異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	一、情境式的引導 1. 以中華隊近年來參與 2015 年亞洲排球俱樂部錦標賽奪得第一名、2018 年印尼雅加達亞運獲得第三名的佳績作為本堂課的排球低手傳球的開端的介紹。 2. 引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些?是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略? 3. 引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些?過去學習這些排球技術的過程為何?哪些是屬於排球基礎的技術?哪些是屬於較高階的排球技術?以喚起學生過去的學習經驗。 二、低手傳球 說明:低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。 操作: 1. 引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。 2. 引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。 提醒:提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。	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。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	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	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	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他	一、活動「瞻前顧後」 說明： 3 位同學一組，2 位同學做拋球，1 位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作： 1. 2 位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球	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。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與

		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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。 2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。 提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。 二、低手發球的動作要領 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。 示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。	2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週	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。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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	一、活動「低手發球及接發球」 1. 說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 示範：發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。 2. 操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 3. 提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。 二、活動「9 人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。	1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4. 發表：了解 9 人制排球比賽規	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

			3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			2. 示範：在學生發生失誤時，能給予學生正確的回饋。 3. 操作：分析己方團隊的優、缺點，來擬訂發球及接發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。	則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十四週	第五篇 健康動氣來 第三章 羽球（第二次段考）	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	一、學習引導 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。 二、簡介羽球的起源 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。 三、介紹球拍各部位名稱 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。 四、正手握拍法 1. 講解：正手拍握拍的方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。 五、反手拍握拍法 1. 講解：反手拍握拍方式及注意事項。 2. 實作：分組練習，並互相觀摩。 3. 提問：二種不同握拍法的使用時機為何？ 六、握拍方式 1. 講解：正手與反手握拍的動作要領。 2. 互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4. 實作：能夠成功發出有效球。 5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十五週	第五篇 健康動	健體-J-A2 具備理解體育與	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 學會羽球基本步法。	一、米字步法 講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成	1. 觀察：是否能夠熱烈	【性別平等教育】	

	<p>起來 第三章 羽球</p>	<p>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。</p>	<p>原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。 4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學會平抽球。 6. 基本擊球策略的認識。 7. 結合發球與平抽球的擊球練習。 8 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。</p>	<p>了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。 二、羽球基本步法 說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 三、講解與示範羽球步法 說明： 1. 從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。 2. 緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 四、實際操作 說明： 1. 將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。 2. 先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。 五、平抽球講解 說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。 2. 對角路線的進攻戰術：當對手擊出直線來球，就以對角斜線回擊；如對手以對角斜線來球，則以直線回擊。往前的三角形移動路線。</p>	<p>的參與討論。 2. 問答：能具體說出網前短球的發球要領。 3. 實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4. 問答：能具體說出米字步法的要領。 5. 問答：平抽球的特性為何？ 6. 實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p>	<p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第十六週</p>	<p>第五篇 健康動起來 第四章 棒球</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</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。 3c-IV-1 表現</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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</p>	<p>一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 1. 講解：說明不同手套的特性。 2. 提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？ 3. 發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。 4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 二、活動「自我傳接球」 1. 講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確</p>	<p>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。</p>	<p>【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</p>	

		與解決體育與健康的問題。	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。		識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	的將球接入球檔處。 2. 示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。 3. 操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。 三、介紹棒球的握球方式 1. 講解：說明不同球路的特性。 2. 提問：直球與變化球的差異性？ 3. 發表：引導學生了解棒球規則。 4. 統整：棒球攻守交換的目的與時機。 四、活動「你拋我接」 1. 講解：漸進式認識不同球種的差異性。 2. 說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。 3. 操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。	3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4. 認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5. 認知：能正確的將手指握在縫線上。	身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	第五篇 健康動起來 第四章 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	一、高肘傳球動作要領 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。 說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。 1. 高肘動作 說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。 操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。 2. 轉身動作 說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。 操作：透過腰部進行左右旋轉。 3. 球離手動作 說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。 操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性。 4. 餘勢動作 說明：收尾點應與出手點成對角。 操作： 1. 腰部旋轉帶動手臂的重要性。 2. 強調 11 點鐘出手，5 點位置為收尾動作的重要性。 二、活動「對牆投擲練習」 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。 說明：對牆投球動作練習。	1. 認知：能藉由轉身動作，將球投出。 2. 情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4. 情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察

						<p>操作：藉由對牆投球接反彈球</p> <ol style="list-style-type: none"> 將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。 將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。 		自己的能力與興趣。	
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合作及與人和諧互動的素養。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	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。	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>一、長短距離大不同</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 短距離選手因比賽距離較短，必須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，需要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。 長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 <p>二、說明擺臂動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。 以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 <p>三、活動「擺臂動作練習」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可。 要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。 	<ol style="list-style-type: none"> 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 實作：能作出短距離跑的動作要領。 實作：能作出長距離跑的動作要領。 觀察：能理解擺臂的動作要領。 實作：能做出正確的擺臂姿勢。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
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	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推	<p>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</p>	<p>一、蹲踞式起跑</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。 說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。 	<ol style="list-style-type: none"> 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 實作：在操作蹲踞式 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與</p>	

		作及與人和諧互動的素養。	溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	擲的基本技巧。	立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	操作： 1. 蹲踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。 2. 可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。 二、活動「絕佳拍檔」 說明： 1. 2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的蹲踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。 2. 在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。 操作： 2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。	起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與	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。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	一、站立式起跑 說明： 1. 說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2. 直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。 操作： 1. 準備動作：雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2. 各就位：上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後。 3. 起跑：後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。	1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚 4x100	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

			思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			操作： 提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。	公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	第六篇 健康跑 跳碰 第二章 街舞（第三次段考）	健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	一、介紹街舞的起源與流行文化 1. 利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2. 利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3. 請學生發表對街舞的餐與與理解。 二、進行 Hip-Hop 基本動作練習（一） 1. 利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2. 引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3. 引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 三、小結活動 1. 統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2. 鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。	1. 問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。

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(學習引導內容及實施方式)	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	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. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊,建立正確的運動價值。	一、學習引導 利用 88 頁課本情境,引導學生事前利用網路資源或書籍,蒐集攸關運動功能的資料,再進行個人或分組發表。 二、簡介運動功能 講解:運動具備許多正面的多元的功能,可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能,這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 三、評估運動功能 1. 自評:引導學生利用課本運動功能評估表,分析自己對運動功能重要性的排序,並和同學分享。 2. 統整:說明每個人對運動功能認知的差異,會影響他運動參與的動機和選擇,鼓勵學生多了解運動的相關功能,也能從參與運動中去體驗。	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 1 講解:零時運動實驗計畫的效益,引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的,強化運動的多元功能。 2. 發表:學生分享自己參與運動後對學習影響的效益,或是不參與運動的原因。 二、案例評析 1. 自評:根據課本兩個案例,引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。 2. 統整:鼓勵學生試驗在學校上課前或課間,進行運動,體驗運動對學習的影響。	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	第四篇 運動大 視界 第一章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用	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	一、案例評析 1. 發表:分組閱讀課本林義傑和林書豪短文,分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2. 自省:根據課本兩個案例,引導學生反思運動技	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質	

	運動新視野	運動與保健潛能，探索人與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。		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。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。	能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。 二、理解終身運動的重要性 1. 講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2. 講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。		與價值觀。	
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。 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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、學習引導 利用 94 頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。 二、簡介奧林匹克運動會起源 講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 三、簡介奧林匹克運動會旗的意義 1. 講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。 2. 統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。 四、探究奧林匹克運動會理念 1. 講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。 2. 發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。	問答 實作	【國際教育】 國 J5 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	第四篇運動大視界 第二章	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。	一、探究奧林匹克運動會理念 1. 講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。	問答 實作	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

	奧林匹克運動會	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。	運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	2. 案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 二、奧林匹克運動精神宣導活動 1. 講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。 2. 分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。		【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。 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，解決運動情感的問題。	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。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 說明： 1. 離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。 2. 籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。 3. 投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。 4. 講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 二、投籃姿勢的示範與講解 說明： 1. 投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。 2. 從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。 3. 指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。	認知觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		作。	4. 持球並試著將球投出，教師從旁指導與糾正。			
第七週	第五篇 球類真好玩 第一章 籃球（第一次段考）	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。 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. 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。 3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。	一、對投籃常見錯誤動作加以修正 說明： 1. 每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。 2. 在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。 二、活動「激戰 21」 說明 1. 結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。 2. 除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。 3. 籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。 三、上籃動作要領示範與講解 說明： 1. 以右手上籃為例，站立位置距離籃框 3-4 公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。 2. 注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 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	一、切傳練習 說明： 1. 持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。 2. 切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。	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。	<p>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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>隊友獲得投籃的空檔。</p> <p>3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>	<p>3. 另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。</p> <p>二、四人一組，開始練習</p> <p>1. 擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。</p> <p>2. 進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。</p> <p>3. 提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。</p>			
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。	<p>1c-IV-1 了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>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，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1. 給球跟進投籃練習。</p> <p>2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。</p> <p>3. 基本小組戰術介紹。</p> <p>4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p>	<p>一、基本小組戰術與動作示範</p> <p>說明：</p> <p>1. 與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。</p> <p>2. 複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。</p> <p>3. 一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。</p> <p>二、給球後跟進投籃練習</p> <p>說明：</p> <p>1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。</p> <p>2. 先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。</p> <p>3. 傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。</p> <p>4. 本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。</p> <p>5. 接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。</p>	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			<p>項運動技能。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p> <p>2. 學會正面高手傳球的動作要領。</p> <p>讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</p> <p>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。</p>	<p>一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色</p> <p>1. 說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。</p> <p>2. 講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。</p> <p>3. 提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？</p> <p>4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>5. 統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。</p> <p>二、高手傳球的動作要領</p> <p>1. 說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。</p> <p>2. 示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。</p> <p>3. 操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後，再慢慢增加顆數，並且將球越推越高。</p> <p>三、活動「高手對牆傳球練習」</p> <p>1. 說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。</p> <p>2. 講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，操作時要盡可能靠牆，才能讓雙肘撐開、下巴抬起、在額頭上方觸球。</p> <p>3. 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。</p> <p>4. 操作：進行步驟二個人彈地遠距離傳球動作時，提醒學生觸球瞬間，運用雙腳推蹬、手臂完全伸直、手腕手掌外翻，瞬間將球彈出。</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第十一週</p>	<p>第五篇 球類真好玩 第二章 排球</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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。</p>	<p>一、活動「高手傳球跑動練習」</p> <p>1 說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球，不但可以增加樂趣、也能增加練習量。</p> <p>2 示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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-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。</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>原理。</p> <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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。</p> <p>3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。</p> <p>4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。</p>	<p>3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線，跑動時盡快抵達指定位置，傳球位置也要盡量精準才能有效執行。</p> <p>二、活動「模擬比賽中舉球員練習」</p> <p>1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。</p> <p>2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網，作為排球攻擊的先備經驗。</p> <p>3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。</p> <p>三、六人制排球比賽方式及隊形介紹</p> <p>1說明：六人制排球隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。</p> <p>2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。</p>			
第十二週	第五篇 球類真好玩 第二章 排球	<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 備情意表達的能</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。</p> <p>2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</p>	<p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>1. 說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。</p> <p>2. 示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。</p> <p>3. 操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。</p> <p>4. 提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。</p> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p> <p>1. 說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲</p>	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。			及手勢判例控制比賽。 2. 示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。 3. 操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。 4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。		
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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特性 1. 講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。 2. 提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？ 3. 發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。 統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 二、正手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。 2. 示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 三、活動「連續正手發不旋轉長球」 1. 操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。 四、正手平擊球的動作要領 1. 說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，	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。

					4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5. 學會正手平擊球的動作要領。	重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。			
第十四週	第五篇 球類真好玩 第三章 桌球（第二次段考）	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-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 1. 說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。 2. 示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 二、活動「發球進籃」 操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。 三、反手推擋球的動作要領 1. 說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。 2. 示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。	發表實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十五週	第五篇 球類真好玩 第四章 足球	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	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	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。 2. 引導學生了解足球基本技	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色 1. 講解：說明足球運動的發展與特色。 2. 提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？ 3. 發表：引導學生了解足球規則與發展。 4. 統整：了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」	認知情意技能	【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。 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。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。	1. 講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。 2. 示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。 3. 操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。			
第十六週	第五篇 球類真好玩 第四章 足球	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-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技術動作。 6. 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 (一) 活動：腳內側傳球 1. 說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。 2. 分解動作要領： (1) 注視目標物。 (2) 支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。 (3) 踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。 (4) 踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。 3. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。 (二) 活動：腳背傳球 1. 說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度，常用來射門及長傳。踢球時，眼睛應注視著球，並將支撐腳立於最佳位置，踢球點偏左或偏右將造成弧線	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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-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。			球 (所謂：香蕉球)。支撐腳位於球側，使球路偏低，若支撐腳位於球後，則球路偏高。 2. 分解動作要領： (1) 注視目標物。 (2) 支撐腳立於足球左側約15公分，腳尖朝前，踢球腳以髖關節為軸心，盡可能向後擺。 (3) 踢球時，踢球腳腳尖應下壓，朝著地面並緊繃，此時膝關節應在球體上方，以利踢出偏低球路。如：利用鞋子鞋帶之中心點踢球。 (4) 踢球後，身體跟隨踢球腳擺動前移，以增加力量。 3. 注意事項： (1) 支撐腳位置不夠精準。 (2) 踢球時，腳背未繃緊，造成腳趾觸球。 4. 指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領，能掌控踢球的方向，才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球，並積極回傳練習。			
第十七週	第六篇 就是愛運動 第一章 游泳	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習，提升划手效能。	一、蹬牆漂浮與水中站立 1. 說明：身體應放鬆漂於水上。 2. 示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 二、陸上與水上踢水練習 1. 說明： (1) 陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。 (2) 水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2. 示範：踢水練習。 三、活動「合作無間」 1. 說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。 2. 示範：兩人一組共同踢水完成任務。 四、陸上划手動作分析 1. 說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。 2. 操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。	發表實作觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第十八週	第六篇就是愛運動第一章游泳	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手，提升換氣效能。 3. 表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	一、換氣練習 1. 說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2. 操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1. 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完25公尺做準備。 2. 示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。	發表實作觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十九週	第六篇就是愛運動第二章水上安全與自救	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技	一、常見水域發生意外的原因 1. 教師提問：常見的戲水環境有哪些？ 2. 學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。 二、認識水域遊憩活動警示 教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。 三、討論活動 說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？ 請列舉可行的判斷方式？ 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水？	認知情意發表觀察實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

					<p>能操作。</p> <p>7. 叫叫伸拋划救援法。</p>	<p>2. .看到黃色旗幟該注意什麼？</p> <p>四、離岸流注意事項</p> <p>說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？</p> <p>2. 介紹：介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。</p> <p>3. 反思：</p> <p>(1)請學生發表看過哪些浮具？</p> <p>(2)找一適當材料練習自製浮具。</p> <p>八、活動「救援任務 ing」</p> <p>說明：藉由叫叫伸拋划練習救援。</p> <p>示範：有人發生溺水時，該如何以快速、安全的方式達成救援任務。</p>		
第二十週	第六篇 就是愛運動 第三章 體操（第三次段考）	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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</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>1. 認識體操起源。</p> <p>2. 認識競技體操的種類。</p> <p>3. 了解體操地板的基本技術。</p> <p>4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。</p> <p>5. 表現旋轉的地板技術。</p> <p>6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。</p> <p>6. 理解體操動作組合的技巧與原則。</p>	<p>一、學習引導</p> <p>利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。</p> <p>二、體操起源與項目</p> <p>1. 講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。</p> <p>2. 講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。</p> <p>3. 發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。</p> <p>三、地板的基本技術</p> <p>1. 講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。</p> <p>2. 發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。</p> <p>四、地板靜態技術</p> <p>1. 示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。</p> <p>2. 實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。</p>	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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。

一、教材版本：奇鼎版第三冊、第四冊

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(學習引導內容及實施方式)	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 1 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 1 章友誼來敲門	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2. 介紹人際互動的四個模式。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「我的互動定位」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第 2 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有	1. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2. 瞭解人際溝	1. 以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，	

	第1章友誼來敲門	動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	2. 以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。	2. 總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3. 紙筆測驗：完成課本上的問答。	並嘗試表達自己的想法。	
第3週	◎健康 第1單元 愛的你我他 第1章友誼來敲門	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 2. 網路交友如何保護自己。 3. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	1. 請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2. 介紹網路溝通會遇到的各種狀況。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第4週	◎健康 第1單元	健體-J-A2 具備理解體育與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Db-IV-5 身體自主權維	能以行動和態度維護身體自	1. 帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對	1. 歷程性評量：課堂認真	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議	

	<p>愛的你我他 第2章尊重他人 珍愛自己</p>	<p>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。</p>	<p>康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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>主權。</p>	<p>性騷擾的先備知識。 2. 介紹身體界線，說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。 3. 介紹界線紅綠燈，並請學生完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」。 4. 播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。</p>	<p>聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。</p>	<p>題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。</p>	
<p>第5週</p>	<p>◎健康 第1單元 愛的你我他 第2章尊重他人 珍愛自己</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。 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</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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 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。</p>	<p>能以行動和態度維護身體自主權。</p>	<p>1. 配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊重他人身體界線的重要。 2. 說明哪些行為屬於性騷擾，提醒學生無論加害者是誰，受害者皆有權利拒絕。 3. 介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷擾的行為。 (2)認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。</p>	<p>【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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。</p>	

		技、資訊、媒體的互動關係。	生活技能，解決健康的問題。						
第 6 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 2 章 尊重他人 珍愛自己	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康的問題。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1. 說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2. 請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與上臺演練。 2. 總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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 7 週	復習評量	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉	能以行動和態度維護身體自主權。	1. 說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2. 請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與上臺演練。 2. 總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面	

		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。	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	擇。 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。				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 8 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 3 章 愛的練習曲	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-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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技	能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，引導思考下方的四個問題。 2. 介紹青春期開始可能對性感到好奇，也可能對身旁的人產生情愫。 3. 藉由卡牌配對樂的方式，讓學生進行配對，並以此延伸思考活動過程與尋找伴侶過程的關聯。 4. 介紹感情發展的過程。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解親密關係建立過程。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能

				巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。				力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
第 9 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 3 章 愛的練習曲	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-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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	能說明經營感情的方法。	1. 請學生思考什麼是愛情、什麼是友情。 2. 說明喜歡與愛的定義，並請學生完成 Let' s do it! 「如果這都不算愛」，分享個人想法。 3. 介紹三個感情經營的妙方，請學生思考除此之外感情經營還有哪些好方法。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能說出愛與喜歡的定義。 (2) 能瞭解感情經營的三個好方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培

								養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷
第 10 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 3 章愛的練習曲	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-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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保	能評估自身建立親密關係後的生活變化。	1. 說明約會前後可能經歷的抉擇以及約會守則，並請學生完成 Let' s do it! 「約會的選擇」。 2. 說明親密關係也需要經過抉擇，強調我國對未滿十六歲者發生性行為有所規範，再請學生完成 Let' s do it! 「思考我的親密關係」。 3. 藉由課本中的三個情境教導學生面對不同的邀約情境時該如何拒絕不想要的親密關係。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能學會拒絕不想要的親密邀約。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】

				護性的健康行為。				安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
第 11 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 3 章 愛的練習曲	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-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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	能列舉感情結束時溝通的適當方法。	1. 利用三個與分手相關的話題來引導學生進行思考。 2. 介紹四個分手面向，再請學生分享自己最能接受與最無法接受的分手方式。 3. 全組討論統整出相同或互異的論點，再請各組上台發表各自觀點。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與組內討論並上台分享。 2. 總結性評量：能瞭解分手的不同方式。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【生命教育】 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做

								出理性判斷。	
第 12 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 3 章 愛的練習曲	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-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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	能說明面對感情結束後負面情緒的方法。	1. 討論分手後的情緒，思考應該如何抒發。 2. 強調感情結束後要讓自己沉澱再接受新戀情。 3. 藉由小夥伴的日記請學生完成健康好行的問答。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與組內討論並上台分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。	

								【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第 13 週	◎健康 第 1 單元 愛的你我他 第 4 章 意外的新生命	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-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。 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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。	1. 帶領學生閱讀漫畫後，分組討論下方的四個問題。 2. 請學生完成 Let' s do it!「親密關係你我他」，讓學生思考交往關係會因為是否發生性行為產生哪些變化。 3. 介紹非預期懷孕可能遇到的狀況與問題。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。	
第 14 週	復習評量	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-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。 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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。	1. 帶領學生閱讀漫畫後，分組討論下方的四個問題。 2. 請學生完成 Let' s do it!「親密關係你我他」，讓學生思考交往關係會因為是否發生性行為產生哪些變化。 3. 介紹非預期懷孕可能遇到的狀況與問題。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。	
第 15 週	◎健康	健體-J-A1	1a-IV-3 評估內在與	Db-IV-8 愛	1. 建立性傳染	1. 請學生閱讀課前漫	1. 歷程性評	【性別平等教育】	

	第2單元 防治大作 戰 第1章親 密的接觸 者	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。	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-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。	滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	病防治的基本觀念。 2. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 3. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。	畫並思考下方的提問。 2. 複習第二冊學過的傳染病三要素，引導進入課程將要教導的傳染病。 3. 介紹非經由性行為感染的性病有哪些。 4. 舉例性病防治的困難，並提出幾個與性病相關的迷思讓學生思考。 5. 介紹披衣菌與尖形濕疣的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。	量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能說出非經由性行為感染的性病。 (3)能簡述衣菌與尖形濕疣的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。	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。 【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16週	◎健康 第2單元 防治大作 戰 第1章親 密的接觸 者	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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。	1. 介紹淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 2. 於黑板上列出表格，請學生將這兩節課所學到的性病做整合，並思考這些性病可能對生活造成哪些影響。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「性病迷思大破解」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。 【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17週	◎健康 第2單元 防治大作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防	理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性	1. 說明 ABC 防護守則，並強調未成年發生性行為是違法的。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發	【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	

	戰 第1章親 密的接觸 者	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。 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。	方法與關 懷。 Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。	行為生活規範 與態度。	2. 請學生分組完成健 康好行。	言。 2. 總結性評 量：能瞭解 ABC 防護原 則。 3. 紙筆測驗： 完成健康好 行。	體自主權。 【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18週	◎健康 第2單元 防治大作 戰 第2章愛 滋病防治	健體-J-C1 具備生活中有關 運動與健康的道 德思辨與實踐能 力及環境意識， 並主動參與公益 團體活動，關懷 社會。 健體-J-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。	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。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價 值觀。 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。	Db-IV-8 愛 滋病及其它 性病的預防 方法與關 懷。 Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。	認識愛滋病與 愛滋病的傳染 途徑及症狀。	1. 請學生閱讀漫畫並 思考漫畫下方的四個 問題。 2. 說明何謂愛滋病以 及愛滋病的傳染途 徑、潛伏期、症狀以及 治療方式。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「愛滋病大哉 問」。	1. 歷程性評 量：課堂認真 聽講並踴躍發 言。 2. 總結性評 量：能簡述愛 滋病的傳染途 徑、潛伏期、 症狀與治療方 式。 3. 紙筆測驗： 完成 Let' s do it。	【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。 人 J6 正視社會中的各種歧 視，並採取行動來關懷與保護 弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略， 及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群 體的人權與尊嚴。	
第19週	◎健康 第2單元 防治大作 戰 第2章愛 滋病防治	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	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	Db-IV-8 愛 滋病及其它 性病的預防 方法與關 懷。 Fb-IV-3 保 護性的健康	1. 理解現階段 國內外愛滋感 染的盛行率與 發生趨勢，正視 愛滋病對於個 人與社會各層 面的衝擊。	1. 講述愛滋病被發現 的故事，並介紹臺灣、 中國與非洲愛滋病的 現況。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「如果愛滋賴上 我」。	1. 歷程性評 量：課堂認真 聽講並踴躍發 言。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解不	【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。 人 J6 正視社會中的各種歧 視，並採取行動來關懷與保護 弱勢。 【法治教育】	

		<p>社會。</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>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>行為。</p>	<p>2. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p>	<p>3. 說明為預防愛滋，因避免不安全性行為與共用針具。</p> <p>4. 說明正確使用保險套的步驟並示範。</p>	<p>同國家的愛滋病現況。</p> <p>(2)能正確使用保險套。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>法 J2 避免歧視。</p> <p>【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p> <p>【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>	
第 20 週	<p>◎健康</p> <p>第 2 單元 防治大作戰</p> <p>第 2 章 愛滋病防治</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-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>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>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>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>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p> <p>2. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。</p>	<p>1. 介紹魔術強森，說明正確認識愛滋病的重要，破除愛滋病的迷思。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it!「換位思考看愛滋」。</p> <p>3. 介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。</p> <p>4. 說明愛滋篩檢、治療與協助管道。</p> <p>5. 請學生完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。 (2)能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it 與健康好行。</p>	<p>【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。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p> <p>【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p> <p>【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>	
第 21 週	期末評量	<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</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>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保</p>	<p>1. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p> <p>2. 公平看待愛</p>	<p>1. 介紹魔術強森，說明正確認識愛滋病的重要，破除愛滋病的迷思。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it!「換位思考看愛</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：</p>	<p>【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。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	

		<p>團體活動，關懷社會。</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>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>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>護性的健康行為。</p>	<p>滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。</p>	<p>滋」。</p> <p>3. 介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。</p> <p>4. 說明愛滋篩檢、治療與協助管道。</p> <p>5. 請學生完成健康好行。</p>	<p>(1) 認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。</p> <p>(2) 能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it 與健康好行。</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p> <p>【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。</p> <p>【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</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	跨領域 統整規 劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第1週	◎健康 第1單元 醫藥大 哉問 第1章健 康的隱 形破壞 者	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。 1a-IV-4 理解促進 健康生活的策略、資 源與規範。 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。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺利 益與障礙。 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。	Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性 病的防治 策略。	1. 建立慢性病的 基本觀念，並 關注我國的十 大死因。 2. 瞭解代謝症 候群判定的標 準與衍生的疾 病。 3. 認識常見的 慢性病的病因 與症狀，並避免 接觸各慢性病的 危險因子。	1. 請學生閱讀漫畫後思考下 方的提問。 2. 介紹臺灣近年的十大死 因，詢問學生從數據上有什 麼發現，再帶入慢性病的說 明，並請學生完成 Let' s do it! 「盤點我的健康生活」， 檢視自己與慢性病的距離。 3. 說明代謝症候群的定義與 五項標準。 4. 介紹惡性腫瘤與冠心病的 成因、症狀以及預防方法。	1. 歷程性評 量：專心聆聽並 認真思考。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣 近年十大死因。 (2)能簡述代謝 症候群的定義 與標準。 (3)能簡述惡性 腫瘤與冠心病 的成因、症狀以 及預防方法。 3. 學生自我檢 核：檢核自己與 慢性病的距離。	【家庭教育】 家J5了解與家人溝通互 動及相互支持的適切方 式。 家J6覺察與實踐青少年 在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與 生命意義之間的關係。	
第2週	◎健康 第1單元 醫藥大 哉問 第1章健	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	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	Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染	1. 認識常見的 慢性病的病因 與症狀，並避免 接觸各慢性病的 危險因子。	1. 介紹糖尿病與腎臟病的成 因、症狀以及預防方法。 2. 講述慢性病照護的概念以 及相關的社會資源。	1. 歷程性評 量：專心聆聽並 認真思考。 2. 總結性評量： (1)能簡述糖尿	【家庭教育】 家J5了解與家人溝通互 動及相互支持的適切方 式。 家J6覺察與實踐青少年	

	康的隱形破壞者	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。	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。 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。	病與慢性病的防治策略。	2. 能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。		病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 (2)能認識慢性病照護的社會資源。	在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第3週	◎健康 第1單元 醫藥大 哉問 第1章健康 的隱形破壞者	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。	能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。	1. 列舉預防慢性病的健康行為，建立預防方法的觀念。 2. 請學生選擇一項危險因子來做改善計畫，確實執行這項計畫並完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	【家庭教育】 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
第4週	◎健康	健體-J-A1	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-1	1. 能運用正確	1. 請學生閱讀課前漫畫後回	1. 歷程性評	【生命教育】	

	<p>第1單元 醫藥大 哉問 第2章藥 你健康</p>	<p>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 具備善用健康與體育的資源，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>與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>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。</p>	<p>用藥方式。 2. 能理解購藥安全原則。</p>	<p>答下方的問題。 2. 說明正確用藥原則，以及藥袋或藥盒上需注意的指示事項。 3. 透過服藥 Q&A 講述正確的用藥概念。</p>	<p>量：專心聆聽並踴躍分享。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解用藥原則。 (2) 能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (3) 能瞭解正確的用藥概念。</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。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
<p>第5週</p>	<p>◎健康 第1單元 醫藥大 哉問 第2章藥 你健康</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-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現</p>	<p>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</p>	<p>能辨識藥品的類別。</p>	<p>1. 說明藥品使用方法、服藥標準以及解惑忘記服藥應如何做。 2. 講述藥品分三級，並請學生分組完成 Let' s do it! 「全面瞭解正確用藥」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述用藥方法與服藥標準。 (2) 能簡述不同</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求</p>	

		<p>健體-J-A3 具備善用健康與體育的資源，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>健康技能。</p>	<p>藥品選購資訊。</p>			<p>藥品的種類。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。</p>	<p>所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
<p>第 6 週</p>	<p>◎健康 第 1 單元 醫藥大哉問 第 2 章藥 你健康</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-A3 具備善用健康與體育的資源，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。 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>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。</p>	<p>1. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 2. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 3. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。</p>	<p>1. 介紹藥品不同的保存方式，並請學生分組完成 Let' s do it! 「藥品大檢視」。 2. 教師說明廢棄藥品的六個步驟。 3. 介紹食藥署網站的關藥專區，示範查詢的方式，並請各組實際上網搜尋選擇最有感的一則關謠消息來分享。 4. 配合課本例子請學生分組操作批判性思考四步驟後完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1) 能認識藥品的保存方式。 (2) 能簡述廢棄藥品的六步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資</p>

								料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
第 7 週	復習評量	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 具備善用健康與體育的資源，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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。	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. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 2. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 3. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	1. 介紹藥品不同的保存方式，並請學生分組完成 Let' s do it! 「藥品大檢視」。 2. 教師說明廢棄藥品的六個步驟。 3. 介紹食藥署網站的關藥專區，示範查詢的方式，並請各組實際上網搜尋選擇最有感的一則闢謠消息來分享。 4. 配合課本例子請學生分組操作批判性思考四步驟後完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1)能認識藥品的保存方式。 (2)能簡述廢棄藥品的六步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
第 8 週	◎健康 第 1 單元 醫藥大 哉問 第 3 章全	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 2. 能妥善運用	1. 請學生拿出健保卡，介紹健保卡的功能與晶片記載的就醫資料。 2. 介紹健康存摺的功能，請學生分組討論完成 Let' s do	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。

	民健保與醫療服務	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。	益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		轉診制度與相關的醫療資源。	it!「健康急轉彎」並上臺分享。 3. 說明分級醫療，講解雙向轉診的概念。 4. 說明就醫諮詢時的三件注意事項。	2. 總結性評量： (1)能瞭解健康存摺的功能。 (2)能瞭解分級醫療的概念。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第 9 週	◎健康 第 1 單元 醫藥大哉問 第 3 章全 民健保 與醫療 服務	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1. 分組完成 Let' s do it!「醫起來挑戰」並上臺分享。 2. 請學生分享自己或家中長輩的就醫觀念，糾正錯誤觀念並說明正確的就醫觀念。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

第 10 週	◎ 健康 第 1 單元 醫藥大 哉問 第 3 章全 民健保 與醫療 服務	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。	1a-IV-4 理解促進 健康生活的策略、資 源與規範。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺利 益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部 份的決策與批判技 能。 4b-IV-2 使用精確 的資訊來支持自己 健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保 與醫療制 度、醫療服 務與資源。	1. 能認識醫療 分級制度的服 務範圍與善用 資源。 2. 能妥善運用 轉診制度與相 關的醫療資源。	引導學生閱讀課本案例，針 對案例分組討論健康好行的 題目。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並 踴躍分享。 (2)積極參與分 組討論。 2. 紙筆測驗：完 成健康好行。	【 品德教育 】 品 J3 關懷生活環境與自 然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反 省。 品 J7 同理分享與多元接 納。 【 生命教育 】 生 J1 思考生活、學校與 社區的公共議題，培養 與他人理性溝通的素 養。	
第 11 週	◎ 健康 第 2 單元 安身立 命大作 戰 第 1 章安 全裝備 總體檢	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	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-3 深切體會 健康行動的自覺利 益與障礙。 4a-IV-3 持續地執 行促進健康及減少 健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學 校、社區環 境潛在危 機的評估 方法。 Ba-IV-2 居家、學校 及社區安 全的防護 守則與相 關法令。	1. 評估環境與 人為因素對居 家安全、交通安 全、校園安全的 影響與衝擊。 2. 體會遵守居 家安全、交通安 全與校園安全 的防護守則對 健康的好處與 困難。 3. 能在日常生 活中持續檢視 並解決造成居	1. 學生閱讀完課前漫畫後， 思考漫畫下方的提問。 2. 透過新聞案件說明校園中 的意外事件有哪些。 3. 說明事故傷害的兩大類。 4. 說明居家環境中的故事危 機，並請學生完成 Let' s do it! 「浴室危險放大鏡」，檢 視自家浴室環境後寫下安全 守則。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並 踴躍發言。 (2)熱絡討論且 積極分享。 2. 總結性評 量：能瞭解事故 傷害的兩大類。 3. 學生自我檢 核：檢視居家環 境安全。	【 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。 【 安全教育 】 安 J3 了解日常生活容易 發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生 事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精 神。 安 J8 演練校園災害預防 的課題。	

		通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。			家、交通、校園的危險狀況。			安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 12 週	◎健康 第 2 單元 安身立命大作戰 第 1 章 安全裝備 總體檢	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。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1. 透過課本新聞事件引導學生分析發生事故的環境因素與人為因素。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「交通安全大檢視」，檢視自己或同學的交通安全意識。 3. 透過校園平面圖，請學生分組檢視校園中可能有的傷害與避免方式。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「變身吧！校園安全大使」。 5. 布置課後作業：請學生課後詢問健康中心護理師校園傷害類型的前三名，並分組討論如何避免這些傷害型態。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2. 學生自我檢核：檢視交通安全意識。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 13 週	◎健康 第 2 單元 安身立命大作戰 第 1 章 安全裝備 總體檢	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1. 透過影片引導學生瞭解危急時刻時冷靜面對的重要。 2. 請學生按照「解決問題」的步驟，分組討論解決校園事故發生的方案，完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		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。	行促進健康及減少健康風險的行動。	及社區安全的防護守則與相關法令。				安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 14 週	復習評量	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。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1. 透過影片引導學生瞭解危急時刻時冷靜面對的重要。 2. 請學生按照「解決問題」的步驟，分組討論解決校園事故發生的方案，完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 15 週	◎健康 第 2 單元	健體-J-A2 具備理解體育	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Ba-IV-3 緊急情境	1. 認識創傷的種類。	1. 說明開放性創傷與閉鎖性創傷。	1. 歷程性評量：認真聽講並	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種

	安身立命大作戰 第2章急救技能養成術	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。	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	處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	2. 正確處理創傷的急救技巧。	2. 示範開放性傷口的緊急處理步驟。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「創傷注意事項大挑戰」與「傷口處理，我可以」。 4. 說明閉鎖性創傷的處理原則。	踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (2)能學會開放性傷口處理步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第 16 週	◎健康 第2單元 安身立命大作戰 第2章急救技能養成術	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-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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1. 介紹包紮與固定傷口的目的及原則。 2. 說明不同包紮材料的適用狀況與傷勢。 3. 學生分組競賽，依題目指令完成包紮。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「傷口處理我最行」與「危機應變試試看」。 5. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (2)能正確完成包紮。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第 17 週	◎健康 第2單元 安身立命大作戰 第3章攜手搶救	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能體會 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並思考漫畫下方的提問。 2. 說明 CPR 與 AED 的作用性與基本原則。 3. 介紹生命之鏈，說明 CPR 與 AED 在其中的重要性。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。

		決體育與健康的問題。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。				(2)能瞭解生命之鏈。	
第 18 週	◎健康 第 2 單元 安身立命大作戰 第 3 章 攜手搶救	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整並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	1. 說明急救流程的口訣與步驟。 2. 搭配影片說明實施流程，再完整示範分解動作。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能熟悉急救流程的口訣與步驟。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第 19 週	◎健康 第 2 單元 安身立命大作戰 第 3 章 攜手搶救	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整並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	1. 學生分組完成急救技術的演練。 2. 過程中教師檢視動作正確性，結束後予以評價。	1. 歷程性評量：(1)課堂認真聆聽並積極參與課程。(2)認真進行演練。 2. 總結性評量：能正確完成急救流程。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
第 20 週	期末評量	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）的	1. 學生分組完成急救技術的演練。 2. 過程中教師檢視動作正確性，結束後予以評價。	1. 歷程性評量：(1)課堂認真聆聽並積極參與課程。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技

		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。	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整並修正，持續表現健康技能。	CPR、復甦姿勢急救技術。	流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。		(2)認真進行演練。 2. 總結性評量：能正確完成急救流程。	能。	
--	--	------------------------------------	---	---------------	-----------------------	--	-----------------------------------	----	--

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。

一、教材版本：奇鼎版第三冊、第四冊

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(學習引導內容 及實施方式)	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 1 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 1 章平 沙落雁～ 跳遠	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。	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. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，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。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2. 介紹國內外跳遠選手。 3. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成 Let' s do it! 「安全小尖兵」。 4. 講述跳遠動作要點，並進行練習。 5. 說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 2 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 1 章平 沙落雁～	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	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖	1. 請學生完成 Let' s do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。 2. 說明空中動作可分為蹲踞	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	

	跳遠	<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-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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>	<p>式、挺身式和走步式。</p> <p>3. 說明落地動作的概念。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。</p>	<p>量：</p> <p>(1)能說出動作要領。</p> <p>(2)能完成不同的助跑步數練習。</p> <p>(3)能完成 Let' s do it 的練習。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安J6了解運動設施安全的維護。</p>	
第3週	<p>◎體育</p> <p>第3單元 水陸蛟龍 第2章 安全無漾~ 仰泳</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-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</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 瞭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-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>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>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p>	<p>1. 說明游泳池使用安全注意事項，以實際案例說明水域安全的重要性。</p> <p>2. 介紹水上安全標誌並請學生完成 Let' s do it! 「認識水上安全標誌」。</p> <p>3. 說明並示範水中漂浮的姿勢。</p> <p>4. 說明並示範大字飄與一字飄。</p> <p>5. 說明如何自製漂浮物，請學生練習。</p> <p>6. 說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽</p>	<p>1. 歷程性評量：活動過程中能鼓勵同學與自己。</p> <p>2. 總結性評量：能完成活動目標。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	

		與保健的基本概念，應用於日常生活中。				筋自救動作。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 4 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～仰泳	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-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。	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-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。	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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	1. 說明救生三大原則和救溺五步。 2. 說明 Let' s do it! 「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 3. 介紹仰泳的代表人物。 4. 說明仰泳打水動作要領並示範。 5. 說明常見的仰泳打水錯誤動作。	1. 歷程性評量：課堂中發表自己的經驗或看法。 2. 總結性評量： (1)瞭解水域安全的重要性 和救溺五步。 (2)瞭解仰泳動作和其背景知識。 (3)能完成活動目標。	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 5 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～仰泳	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-B1 具備情意表達的	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 3. 說明並示範划水動作。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量： (1)能簡述規則的重點。 (2)能瞭解仰泳划水動作要領。	【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 J3 了解日	

		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。	或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 6 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～ 仰泳	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-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。	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-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。	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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2. 請學生練習後完成 Let' s do it! 「仰泳大進擊」。	1. 歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2. 學生自我檢核。	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 7 週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第 8 週	◎體育 第 3 單元 水陸蛟龍 第 3 章精彩可騎～ 自行車	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	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	1. 實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。 2. 講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。 3. 說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的重要性。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2. 總結性評量：熟悉自行車手勢。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	

		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。	態。 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。 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。			4. 講解簡易故障排除。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「自行車，自由行」。	3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 9 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 1 章前 挑後切～ 羽球	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-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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 說明球場的空間概念，並請學生完成 Let' s do it! 「羽毛球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2. 帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽毛球常與用的肌群。 3. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 4. 學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it! 「切球積分賽」後進行賽後檢討。	歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。	
第 10 週	◎體育 第 4 單元	健體-J-A2 具備理解體育與	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類	1. 能瞭解挑球的相關知識和動作要	1. 介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作	1. 歷程性評量：課堂認真	【生涯規劃教育】	

	<p>運動教室 第1章前 挑後切~ 羽球</p>	<p>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。</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。 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>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。</p>	<p>要領，讓學生進行練習。 2. 說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。</p>	<p>聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。</p>	
<p>第 11 週</p>	<p>◎體育 第 4 單元 運動教室 第 2 章堅 守崗位~ 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。 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</p>	<p>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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p>	<p>1. 介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 2. 說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「Z 字滑步防守訓練」的練習。 4. 說明一對一防守動作的要領與應用時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【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。</p>	

		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。							
第 12 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 2 章 堅守崗位～ 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。 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。	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 表現利他的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「3 對 3 鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。	1. 歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。 2. 總結性評量： (1) 能正確做出防守基本動作。 (2) 能完成守護堡壘活動。 (3) 能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (4) 能將所學技巧應用在比賽中。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第 13 週	◎體育	健體-J-A1	1c-IV-1 瞭解各項	Ha-IV-1 網	1. 能知悉高手傳接	1. 以排球比賽帶入舉球概念，	歷程性評量：	【安全教	

	第4單元運動教室第3章高手過招～排球	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。	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	球的運用時機。 2. 能熟悉高手接球的要領。	介紹基本名詞的解釋與作用。 2. 說明高手傳接球與低手傳接球的差異。 3. 練習高手傳接球的動作。 4. 練習對牆持球。 5. 講解常見錯誤動作。 6. 完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。	積極參與課程並踴躍發表。	育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第14週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第15週	◎體育 第4單元運動教室第4章運球唯握～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。 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-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-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. 能瞭解桌球運動之相關知識。 2. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 3. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	1. 認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2. 說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4. 說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。	1. 歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2. 總結性評量： (1) 能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2) 能做出正拍發平擊球的動作。 (3) 能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	

第 16 週	◎體育 第 4 單元 運動教室 第 4 章運 球唯握～ 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。 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-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-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. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 2. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 3. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。	1. 分組練習正、反拍揮拍。 2. 說明正拍發平擊球＋左推右攻與正拍發平擊球＋不定點攻球的動作要領並進行練習。 3. 全班分成兩隊完成 Let' s do it!「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。 4. 搭配影片說明單打比賽規則。 5. 引導學生寫比賽紀錄單，完成 Let' s do it!「大顯身手」。 6. 分組進行小組單打循環賽，並於賽後計算比賽成績。	1. 歷程性評量： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2. 總結性評量：確實瞭解比賽規則。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 17 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 1 章立 足天下～ 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-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. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。	1. 說明足球的起源以及世界盃的影響。 2. 分組進行 Let' s do it!「移形換影」比賽。 3. 講解球感的重要性並進行練習。 4. 分組完成 Let' s do it!「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。 5. 講解並示範足內側傳球與停球技巧。 6. 分組完成 Let' s do it!「眾星拱月」。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量：能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 18 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 1 章立 足天下～ 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 5. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。	1. 說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。 2. 示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。 3. 說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「過關斬將」，並於進攻時利用三角戰術來得分。 5. 說明攻防角色的轉換以及與隊友的搭配。 6. 全班分成兩組進行 Let' s do it! 「一分高下」的比賽，並於賽後進行檢討。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1) 能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2) 能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3) 能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第 19 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 2 章壁 壘分明～	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	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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。	1. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 2. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。 3. 分組完成 Let' s do it! 「傳	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

	慢速壘球	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			球我最準」與「傳接默契大考驗」。		【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	
第 20 週	◎體育 第 5 單元 享受奔跑 第 2 章 壁壘分明～ 慢速壘球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1.說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。 2.分組完成 Let' s do it!「強棒出擊」。 3.進行 Let' s do it!「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	
第 21 週	期末評量	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測		

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	跨領域 統整規 劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					

第 1 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 1 章壁壘森嚴～慢速壘球	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。 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-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。 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. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。	1. 先請學生完成熱身，再介紹內野防守接滾地球的基本動作介紹。 2. 介紹雙殺守備。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備。 4. 介紹外野防守接高飛球並進行練習。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出接滾地球基本動作。 (2) 能做出接高飛球的守備動作。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第 2 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 1 章壁壘森嚴～慢速壘球	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	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-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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1. 介紹跑壘，並請學生完成 Let' s do it! 「跑壘接力追逐賽」。 2. 介紹記分板以及上頭的英文字母縮寫的意義。 3. 介紹簡易慢速壘球規則。 4. 完成 Let' s do it! 「學以致用」與「五人制壘球賽」。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量：能簡述規則的重點。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂	

		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-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。					得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第 3 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 2 章力挽狂籃～ 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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。	1. 讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3. 完成 Let' s do it! 「運球+上籃大集合」、「運球+上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4. 說明及示範卡位基本動作和注意事項。	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1) 能正確完成帶球上籃步伐。 (2) 運球時步伐正確且動作流暢。	【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。	

第 4 週	◎體育 第 3 單元 球類大集 合 第 2 章力 挽狂籃～ 籃球	互動的素養。 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。 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。 1d-IV-3 應用運動比 賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合 群的態度，與他人理 性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力，解決運動 情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運 動計畫，實際參與身 體活動。	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 學會卡位與籃板球技 術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動 參與團體的學習。	1. 完成 Let' s do it! 「三人 卡位練習運球」。 2. 說明搶籃板球的重點並讓 學生進行練習。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3 分 鐘鬥牛挑戰賽」。	1. 歷程性評 量：認真聆 聽教師解 說。 2. 總結性評 量： (1) 能正確 完成卡位動 作。 (2) 各組於 比賽時能運 用策略和防 守技巧。 3. 學生自我 檢核。	【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。	
第 5 週	◎體育 第 3 單元 球類大集 合 第 3 章凌 波微步～ 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	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	Ha-IV-1 網／牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 能瞭解腳步對於桌球 的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作 要領與應用。	1. 介紹桌球側併步步伐，說 明側併步注意事項，再讓學 生進行練習。 2. 說明手部動作跟步伐結合 的分解動作要領，並示範動 作。 3. 請學生完成 Let' s do it!	1. 歷程性評 量：根據說 明進行練習 與修正動 作。 2. 總結性評 量：能做出	【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	

		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。	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。			「速速到壘」並做紀錄。 4. 講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。 5. 講解單球與多球的練習方法。 6. 完成 Let' s do it! 「側併步組合練習」。	正確的側併步動作。	譽。	
第 6 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合 第 3 章 凌波微步～ 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。 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-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。 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. 能瞭解雙打比賽規則。 2. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行 Let' s do it! 「小組比賽」。	1. 歷程性評量： (1) 根據說明進行練習與修正動作。 (2) 根據說明進行比賽。 2. 總結性評量： (1) 能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2) 充分瞭解比賽規則。	【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。	
第 7 週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第 8 週	◎體育 第 3 單元 球類大集合	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。	1. 介紹網前球的特色、使用時機與笑果，並分析正、反拍的動作要領、握法。 2. 分組練習網前球動作。	1. 歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全	

	第4章飄移换位～羽球	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。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		2. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	3. 完成 Let' s do it! 「你來我往雙人練習」。	隊友指導和鼓勵。 2. 總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3. 學生自我檢核。	球之關聯性。 國J2發展國際視野的國家意識。	
第9週	◎體育 第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	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互動的素養。	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。 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. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，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。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。 3. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。	1. 播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。 2. 教師先請學生進行暖身。 3. 講解並示範原地前額正面頂球的動作要領。 4. 完成 Let' s do it! 「頭頂功夫」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出正確頭頂球動作。 (2) 能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	
第10週	◎體育 第3單元球類大集	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團	1. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透	1. 暖身後複習頭頂球動作，接著進行 Let' s do it! 「頭頭是道」。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認	【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐	

	合 第5章品 頭論足～ 足球	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。	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。	過競爭和合作學習策略 (距離、方向)，改善動 作技能表現。 2. 能說出足球發邊線球 的規則及動作要領。 3. 能從班級的足球比賽 觀摩中，體察參賽者頭頂 球的精湛球技及關鍵拋 投的契機掌握，發表運動 欣賞之體驗。	2. 搭配影片介紹界外球。 3. 使用課本的分解動作說明 原地擲球的注意事項。 4. 分組進行 Let' s do it! 「擲球得分王」與「你擲我 頂」比賽。	真聆聽並積 極參與。 (2) 認真參 與比賽並能 樂在其中。 2. 總結性評 量： (1) 直球動 作正確。 (2) 能確實 使用額頭正 面、側面頂 球。 (3) 比賽中 能達到團隊 合作的默 契。	集與分析工 作/教育環 境的資料。	
第11週	◎體育 第4單元 民俗與舞 蹈 第1章舞 力全開～ 土風舞	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。 4d-IV-2 執行個人運 動計畫，實際參與身 體活動。	1b-IV-1 自由創 作舞蹈。 1b-IV-2 各種社 交舞蹈。	1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 學會土風舞的動作。	1. 介紹雲門舞集。 2. 介紹舞蹈的種類與特性。 3. 搭配影片介紹土風舞，說 明土風舞的特色。 4. 介紹「哦！蘇珊娜與「美 國鴨子舞」舞步。	歷程性評 量：認真聆 聽理解上課 內容重點。	【國際教 育】 國 J5 尊重與 欣賞世界不 同文化的價 值。	
第12週	◎體育 第4單元 民俗與舞 蹈 第1章舞	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	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。	1b-IV-1 自由創 作舞蹈。 1b-IV-2 各種社 交舞蹈。	1. 能培養團隊合作的精 神。 2. 能夠利用美的原則創 作舞步並分享。	1. 介紹「小人國」舞步。 2. 完成 Let' s do it! 「土風 舞大不同」。 3. 請同學舉例說明認為什麼 是美。	1. 歷程性評 量：積極主 動參與課程 並做出動 作。	【國際教 育】 國 J5 尊重與 欣賞世界不 同文化的價	

	力全開～土風舞	與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			4. 搭配圖片說明美的原則，引導學生將這些原則轉換成肢體動作。 5. 完成 Let' s do it! 「美感律動」。	2. 總結性評量： (1) 能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (2) 能夠活用課程中所說的美的原則。	值。	
第 13 週	◎體育 第 4 單元 民俗與舞蹈 第 2 章一 毬之地～ 毬子	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 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-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。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。	1. 提供踢毬子與足球的影片來說明兩者的共同點。 2. 介紹毬子的演變、構造與握法及其特性。 3. 進行 Let' s do it! 「製毬高手」，製作自己的毬子。 4. 說明與示範小武動作踢、拐、膝、蹠、豆。	1. 歷程性評量：積極參與課程並練習。 2. 總結性評量：能理解動作的重點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 14 週	評量週	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			
第 15 週	◎體育 第 4 單元 民俗與舞蹈 第 3 章拳 拳到位～ 基本防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。	1. 以社會事件或電視劇畫面說明防身要領。 2. 介紹人體弱點。 3. 說明基本防禦姿勢。 4. 說明步伐移動方式。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2. 總結性評量： (1) 能做出防禦的基本動作。 (2) 能做出	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

							各項移動的基本動作。		
第 16 週	◎體育 第 4 單元 民俗與舞蹈 第 3 章拳 拳到位～ 基本防身 術	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。	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 運用思考與 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。	Bd-IV-1 武術套 路動作與攻防 技巧。	1. 學會反擊。 2. 分析環境與情境，思考 適合使用基本防身術的 時機。	1. 複習基本防禦姿勢和移動 步伐後，請學生完成 Let' s do it! 「防禦的組合」。 2. 說明反擊姿勢與技巧。 3. 介紹線狀反擊與面狀反 擊。 4. 分組完成 Let' s do it! 「危機處理一把罩」的演練。	1. 歷程性評 量：課堂認 真聆聽並積 極參與課 程。 2. 總結性評 量：能善用 防身技巧。 3. 學生自我 檢核。	【安全教 育】 安 J4 探討日 常生活發生 事故的影響 因素。	
第 17 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章無 懼障礙～ 帕運	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-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-C1 具備生活中有 關運動與健康	1c-IV-1 瞭解各項運 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。	Cb-IV-3 奧林匹 克運動會的精 神。	1. 能說明帕運的相關知 能。 2. 能理解帕運的歷史由 來。 3. 能尊重身心障礙者並 且主動協助。	1. 介紹帕運，說明參賽資 格，並請學生完成 Let' s do it! 「帕運知多少」。 2. 介紹帕運的歷史演進，並 請學生分組完成 Let' s do it! 「帕運由來一把罩」。 3. 介紹帕運比賽項目。	1. 歷程性評 量：課堂認 真聆聽並積 極參與課 程。 2. 總結性評 量： (1) 能理解 帕運的歷史 演進。 (2) 能舉出 調適身心的 方式。 3. 紙筆測 驗：完成 Let' s do it。	【人權教 育】 人 J4 了解平 等、正義的 原則，並在 生活中實 踐。 人 J5 了解社 會上有不同 的群體和文 化，尊重並 欣賞其差 異。 【生命教 育】 生 J1 思考生 活、學校與 社區的公共 議題，培養 與他人理性 溝通的素	

		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						養。	
第 18 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章無懼障礙～帕運	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-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-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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 2. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 3. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	1. 介紹帕運賽制。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「帕運精神」。 3. 介紹身心障礙在臺灣的發展。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「身體力行試試看」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1) 能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2) 能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3) 能同理身心障礙者的實際感受。 (4) 能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5) 能理解身心障礙者權利公約內容。 3. 學生自我	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

							檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第 19 週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 2 章身心靈合一～瑜伽	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。 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 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。	1. 介紹瑜珈的由來與瑜珈的種類。 2. 說明與示範調和暖身的動作。 3. 說明與示範頭碰膝式、拉弓式+單側抓腳式、牛面式、駱駝式+嬰兒式動作。 4. 介紹瑜珈的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。 5. 說明與示範下犬式+單腳下犬式、鴿式的動作。	1. 歷程性評量： (1) 課堂積極參與課程並表達意見。 (2) 認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能理解瑜珈的種類與特性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。	
第 20 週	期末評量	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測	體適能檢測			

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。

一、教材版本：奇鼎版第五六冊

二、本科目每週學習節數：1 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(學習引導內容及 實施方式)	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	◎健康 第1單元 安全總動 員 第1章防 火防震安 全	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-4 理 解促進健康 生活的策 略、資源與 規範。 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。	Ba-IV-2 居家、學 校及社區 安全的防 護守則與 相關法 令。	瞭解火災的 危害，知道 正確的事前 預防、事發 處理等方 法，並建立 積極的防火 態度。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並 分享自己的相關經驗。 2. 說明火災成因與火災的傷 害性，請學生配合課本活動 分析「起火要素」與完成 Let' s do it!「火災損失評 估」。 3. 介紹火災類型與不同種類 的滅火器，再請學生分組完 成課本上的題目，思考不同 類型的火災該以什麼方式滅 火。 4. 請學生觀察校園的滅火設 備，完成 Let' s do it! 「滅火器觀察員」，提醒學 生重視與關心居住安全相關 的設備。	1. 歷程性評 量： (1)分組討論 與分享。 (2)專心聆聽 並踴躍發言。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解火 災成因。 (2)能正確分 析起火要素。 (3)能瞭解火 災的傷害性。 (4)能瞭解火 災的分類與 不同類型的 滅火器。	【安全教育】 安 J1 理解安全教 育的意義。 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣 社會及生態環境 的衝擊。 防 J3 臺灣災害防 救的機制與運作。 防	
第二週	◎健康 第1單元 安全總動 員 第1章防 火防震安	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	1a-IV-4 理 解促進健康 生活的策 略、資源與 規範。 3a-IV-2 因	Ba-IV-2 居家、學 校及社區 安全的防 護守則與 相關法	1. 瞭解火災 的危害，知 道正確的事 前預防、事 發處理等方 法，並建立	1. 分組分析課本上逃生失敗 的原因，並補充相關逃生注 意事項，再由老師澄清逃生 相關迷思。 2. 請學生回家完成 Let' s do it!「火場逃生預備」。	1. 歷程性評 量： (1)分組討論 與分享。 (2)專心聆聽 並踴躍發言。	【安全教育】 安 J1 理解安全教 育的意義。 安 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣	

	全	運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	令。	積極的防火態度。 2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	3. 講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 4. 講解相關防震安全須知，說明緊急救難包的概念。	2. 總結性評量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。 3. 紙筆測驗：完成	社會及生態環境的衝擊。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
第三週	◎健康 第 1 單元 安全總動員 第 1 章 防火防震安全	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1. 說明地震發生時的緊急避難動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「全員防災中」。 3. 說明 1216 原則，再分組依據 1216 原則繪製逃生路線圖。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述 1216 原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。 3. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
第四週	◎健康 第 1 單元 安全總動員 第 2 章 社區的安全與健康	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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學	1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。	1. 請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2. 介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。 3. 介紹課本主要說明的四個主題。 4. 介紹犯罪預防案例，補充	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社	【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。 環 J13 參與防災疏散演練。

		<p>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>規範。</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>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>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</p>	<p>相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p> <p>5. 介紹災害預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p>	<p>區犯罪預防、社區災害預防相關法規。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
<p>第五週</p>	<p>◎健康 第1單元 安全總動員 第2章 社區的安全與健康</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>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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>Ca-IV-1 健康社區的相關問</p>	<p>1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。</p> <p>2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</p> <p>3. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。</p>	<p>1. 介紹環境衛生案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p> <p>2. 介紹疾病預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p> <p>3. 搭配課本案例，介紹社區營造成功的案例。</p> <p>4. 以課本例子讓學生瞭解青少年能為社區做的事情，並請學生依據居住社區的情況選定一個待解決的問題。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解社區環境衛生與社區疾病預防相關法規。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J13 參與防災疏散演練。</p>	

			或行為的影響力。	題改善策略與資源。					
第六週	◎健康 第1單元 安全總動員 第2章社區的安全與健康	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。 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 帶領學生進行 DFC 分析，針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。 2. 請學生按步驟分組討論並完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 環 J13 參與防災疏散演練。	
第七週	◎健康 第2單元 身體大調查 第1章身體意象	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 2. 說明正向與負向的身體意象如何	1. 說明身體意象的定義。 2. 介紹影響身體意象的六個因素。 3. 說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果，請學生完成 Let's do it! 「正負想法辨辨」。	1. 歷程性評量：專心聽講並思考。 2. 總結性評量： (1)能簡述身體意象的定義。 (2)能瞭解影	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

		的問題。	險。		影響自我認同。		響身體意象的六個因素。 (3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第八週	◎健康 第2單元 身體大調查 第1章 身體意象	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。 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-1 自我認同與自我實現。	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1. 介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症，以及厭食症和暴食症的相關症狀。 2. 以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成 Let' s do it! 「提升正能量」。 3. 帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第九週	◎健康 第2單元 身體大調查 第2章 健康體位管理	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	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位	1. 介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2. 說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算	【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	

		習與創新求變的能力。			是否正常。	3. 說明體脂肪率的相關知識與測量方法。	方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3. 紙筆測驗：計算個人BMI值與腰臀比。	往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十週	◎健康 第2單元 身體大調查 第2章健康體位管理	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。	1. 說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。 2. 介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成Let's do it!「飲食紅綠燈」。 3. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。 4. 介紹目標設定SMART原則，並請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3. 紙筆測驗：	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十一週	◎健康 第2單元 身體大調查 第3章全方位健康生活	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-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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2. 請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	【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。	

			的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。						
第十二週	◎健康 第2單元 身體大調查 第3章全 方位健康 生活	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-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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促進的定義。 2. 分組進行健康促進生活方式相關的活動。 3. 請學生回家完成健康自我檢核。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能簡述健康促進的定義。 3. 學生自我檢核。	【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。	
第十三週	◎健康 第2單元 身體大調查 第3章全 方位健康 生活	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-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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	1. 講解自我監控六步驟，以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 2. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。	【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	

		決體育與健康的問題。	的威脅感與嚴重性。 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。	全人健康概念與健康生活型態。			2. 紙筆測驗：完成健康好行。	體能動性，培養適切的自我觀。	
第十四週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第1章 有情有義	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	識別並匹配情緒的種類及其功能。	1. 請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2. 介紹情緒種類，說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。 3. 強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情緒地圖的活動。 4. 請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
第十五週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第1章 有情有義	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 概述管理情緒的步驟及方法。 2. 學習調適與表達情緒的方法。	1. 介紹管理情緒的第二個步驟：接納情緒，說明接納情緒的三不原則。 2. 講解調適與表達情緒的機制及小秘訣。 3. 請學生參考課本引導的管理情緒三階段，並完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

		活中。	求，尋求解決的健康技能和生活技能。				(1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與祕訣。 3. 紙筆測驗		
第十六週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第2章 解壓我最行	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說出壓力與壓力反應的定義。 2. 分辨壓力的分類。	1. 請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2. 請學生觀察自己的壓力反應後，完成Let' s do it! 「檢視壓力指數」。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3. 學生自我審核：檢視自己的壓力。	【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。	
第十七週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第2章 解壓我最行	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1. 說明不同程度的壓力下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要性。 2. 說明面對壓力會有的常見反應，請學生完成課本上的壓力反應檢視。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。	【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。	

			能和生活技能。				3. 學生自我審核：檢視自己的壓力反應。		
第十八週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第2章解壓我最行	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	說明因應壓力的方法。	1. 說明因應壓力常見的方法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2. 請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述因應壓力的方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。	
第十九週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第3章情緒氣象局	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 2b-IV-3 充	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2. 說出遠離憂鬱情緒的方法。 3. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。	1. 請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。 2. 請學生填寫課本上的量表評估個人情緒狀態。 3. 說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 4. 介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。 5. 說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。 6. 說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的六步驟。 (3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。 (4)能認識協	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

			分地肯定自我健康行動的信心與效能感。				助憂鬱症患者的三不守則。 3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。		
第二十週	◎健康 第3單元 美麗心世界 第3章情緒氣象局	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將PERMA幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實施。	1. 說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，以此介紹幸福五元素的概念。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「幸福人生自己掌握」。 3. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第二十一週	複習全冊								

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 或同 學規 劃 (無 免 填)
			學習表現	學習內容					
第一週	◎健康 第1單元 環保大作 戰 第1章環 境問題大 探索	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。 2a-IV-1 關 注健康議題 本土、國際 現況與趨 勢。	Ca-IV-2 全球環境 問題造成 的健康衝 擊與影 響。	1. 學生能瞭 解環境污染 對於人體健 康的威脅。 2. 學生能主 動探究污染 對環境的影 響跟傷害。	1. 閱讀課前漫畫後，思考目 前臺灣可能面臨的環境污染 問題。 2. 說明空汙的成因來源、影 響、指標與應對。 3. 說明生活中常見的空汙來 源，延伸說明懸浮微粒以及 不同大小的懸浮微粒對人體 的傷害。 4. 講解空氣品質指標 AQI， 並請學生完成 Let' s do it!「看懂空氣品質」。 5. 介紹應對空汙的防護措 施。	1. 歷程性評 量： (1)分組討論 與分享。 (2)專心聆聽 並踴躍發言。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解空 汙的成因來 源、影響、指 標與應對。 (2)能瞭解生 活中常見空 汙來源。 (3)能看懂空 氣品質指標 AQI。 (4)能簡述應 對空汙的防 護措施。	【環境教育】 環 J4 了解永續發 展的意義（環境、 社會、與經濟的均 衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人 口數量增加、糧食 供給與營養的永 續議題。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的 資訊科技組織思 維，並進行有效 的表達。 資 J10 有系統地整 理數位資源。 【閱讀素養教育】 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。	

							3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第二週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第1章環境問題大探索	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	1. 介紹日常生活中減少空汙的行為，並請學生完成 Let' s do it!「遠離空汙保健康」。 2. 說明水汙染的嚴重性與汙水來源。 3. 介紹水質汙染的三項判斷指標。 4. 說明水汙染對生態與人體造成的危害，並請學生分組搜尋相關新聞事件來完成 Let' s do it!「水汙染事件大調查」。 5. 介紹環保標章與省水標章，說明生活中節約用水與減少水汙染的方法。 6. 分組完成 Let' s do it!「節水減汙做做看」。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解日常生活中減少空汙的行為。 (2)能瞭解水質汙染的判斷指標。 (3)能瞭解水汙染對生態與人體的危害。 3. 紙筆測驗	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同	

								學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第三週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第1章 環境問題大探索	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	學生關注環境問題對健康的影響。	1. 介紹 Big Six Skills。 2. 帶領學生按照步驟依序完成健康好行上的內容，並請學生分組分享。	歷程性評量： 分組合作探究學習。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整

								理數位資源。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
第四週	◎健康 第 1 單元 環保大作戰 第 2 章 汙染指「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解環保行動的做法。	1. 請學生回想一天的垃圾製造量，完成課本上的表格。 2. 搭配新聞說明臺灣目前的垃圾問題。 3. 說明臺灣垃圾處理的三種方式。 4. 介紹垃圾減量 5R 原則。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足

			倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				灣垃圾處理的方式。 (3)能簡述垃圾減量 5R 原則。	跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第五週	◎健康 第 1 單元 環保大作戰 第 2 章汗 染指 「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 學生能瞭解環保行動的做法。 2. 學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 介紹塑膠的七種分類與不同分類的特性。 2. 請學生依據 Let' s do it! 「塑膠搜查員」的提問上網搜尋答案並寫在課本上。 3. 搭配影片說明塑膠垃圾帶來的嚴重環境生態問題與對可能帶來的健康危機。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】	

			健康的信念或行為的影響力。					品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
第六週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第2章汗 染指 「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 介紹各國減塑政策。 2. 經由課本上的表格來檢視個人減塑行動實施狀況，並分析不易做到的行為原因。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2. 學生自我檢核。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。

								品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第七週	◎健康 第1單元 環保大作戰 第2章汗 染指 「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	依據倡議宣導步驟分組討論完成健康好行。	1. 歷程性評量：分組討論與分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。

								品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第八週	◎健康 第 2 單元 生命的珍貴 第 1 章 生命起源	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	能辨別懷孕的三大進程。	1. 介紹孕期開始的徵兆，進而說明驗孕過程與如何看驗孕棒。 2. 介紹孕婦健康手冊。 3. 介紹懷孕三大孕期，說明孕程中常見症狀。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能說明孕期開始的徵兆。 (2)能瞭解如何看驗孕棒。 (3)能學會驗孕步驟。 (4)能說明孕程中常見症狀。	【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。

			動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。						
第九週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第1章生命起源	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。 2. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。	1. 認識婚前健康檢查項目與諮詢。 2. 認識孕期檢查相關事宜與瞭解定期產檢時間。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解婚前健康檢查的項目。 (2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。	【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。	
第十週	◎健康 第2單元	健體-J-A2 具備理解體育	2a-IV-2 自主思考健康	Db-IV-1 生殖器官	認識新生兒篩檢項目與	1. 介紹新生兒篩檢項目，以及寶寶手冊，以此進一步說	1. 歷程性評量：專心聆聽	【生命教育】 生 J5 覺察生活中	

	<p>生命的珍貴 第1章生命起源</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。</p>	<p>問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。</p>	<p>的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>接種的疫苗種類。</p>	<p>明新生兒須接種哪些疫苗。 2. 請學生完成健康好行。</p>	<p>並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>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>第十一週</p>	<p>◎健康 第2單元生命的珍貴 第2章生命旅程</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，</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-3 深切體會健康</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老</p>	<p>1. 說明生命週期的階段任務。 2. 說明老化的原因，與如何幫助身體對抗老化。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說明生命週期各階段任務。</p>	<p>【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的</p>	

		並積極實踐，不輕言放棄。	行動的自覺利益與障礙。		化的身心變化及死亡的意義。			人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十二週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第2章 生命旅程	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 說明健康老化的概念與重要性。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「人生最後十年的曲線圖」。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【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。
第十三週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第2章 生命旅程	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 學生回想自身經歷，分享親友過世後自己的感受。 2. 完成 Let' s do it! 「同理心試試看」。 3. 講述死亡的選擇性與介紹病人自主權立法。 4. 講述喪親悲傷三個歷程分別可能有的狀態。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量： (1)能瞭解死亡的選擇性。 (2)能說出喪	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【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

							親悲傷三歷程分別可能是何種狀態。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	生涯規劃的關係。	
第十四週	◎健康 第2單元 生命的珍貴 第2章 生命旅程	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	學生完成健康好行，思考自己生命中重要的事有哪些。	紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十五週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第1章 幸福滿屋	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。	1. 講述家庭的概念與功能。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「家人與我」，並提醒學生不要隨意非議別人的家庭。 3. 介紹不同的家庭類型，並完成 Let' s do it! 「我的家」。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

							功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第十六週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第1章 幸福滿屋	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1. 說明表達關愛的五種好方法。 2. 分組完成課本上的問題，將討論結果張貼出來，全班進行討論。 3. 請學生回家完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解表達關愛的五種方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第十七週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第2章 家庭協奏曲	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1. 請學生閱讀課前漫畫，再導入個人經驗來進入課程。 2. 學生先完成 Let' s do it!「家人相處之道」前面四題，說明完課程內容後再請學生完成第五題。 3. 介紹解決衝突的五個步驟。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述解決衝突的五	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

			決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。				步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第十八週	◎健康 第3單元 幸福家油站 第2章家庭協奏曲	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	1. 說明協商技巧的概念，與解決衝突五步驟互相連結。 2. 說明情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 分組討論 Let' s do it! 「解套情緒勒索」的前三題，再自行書寫第四題。 4. 閱讀健康好行的案例，並完成後續的提問。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第十九週	◎健康 第3單元 幸福家油	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與	明白家庭暴力的概念，理解其衍生	1. 藉社會案件與學生談論家暴事件。 2. 介紹家庭暴力防治法，說	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、	

	<p>站 第3章變色的家</p>	<p>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>略、資源與規範。 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>解決技巧。</p>	<p>造成的危害問題，並知道如何因應。</p>	<p>明何謂家庭暴力，澄清管教與家暴的差異，提醒法律的保護概念與範圍。 3. 介紹家庭暴力循環週期的概念。 4. 搭配影片說明目睹兒。 5. 請學生回家完成 Let' s do it! 「辨別家暴迷思」。</p>	<p>2. 總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。</p>	<p>社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	
<p>第二十週</p>	<p>◎健康 第3單元 幸福家油站 第3章變色的家</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-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 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>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。</p>	<p>1. 說明家暴的因應方法與可用資源。 2. 介紹紫絲帶運動。 3. 請學生完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。</p>	<p>【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促</p>	

							3. 紙筆測驗：完成健康好行。	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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
--	--	--	--	--	--	--	-----------------	---	--

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。

一、教材版本：奇鼎版第五六冊

二、本科每週學習節數：2 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(學習引導 內容及實施方式)	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	◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第1章轟 天震地～ 鉛球	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 和諧互動的素 養。	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。 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。 1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項 運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 能與同學討 論如何提升肌 力訓練的方 法，並正向溝 通有效策略， 提高學習效 能。 2. 能做到鉛球 持球、握球、滑 步、推撐及完 成動作技術。	1. 說明鉛球運動的起 源與現今的男女世界 紀錄。 2. 說明臺灣田徑發展 歷史，介紹臺灣的鉛 球競賽選手。 3. 介紹鉛球場地與安 全注意事項。 4. 示範及講解如何訓 練個人肌力並控制身 體平衡。 5. 講解並示範握、持 球動作。 6. 講解並示範背向式 推擲(以右手為 例)。	1. 歷程性評 量：積極參與 課程內容並發 表想法。 2. 總結性評 量： (1)能舉例臺 灣的鉛球競賽 選手。 (2)能簡述鉛 球的安全注意 事項。 (3)能知道鉛 球場地各項設 施的名稱。 (4)知道鉛球 場地各項設施 的名稱。 (5)能依據引 導完成推擲動 作，並說出動 作要領。	【安全教育】 安 J1 理解安 全教育的意 義。	
第二週	◎體育 第4單元	健體-J-A2 具備理解體育與	1c-IV-2 評估運 動風險，維護安	Ga-IV-1 跑、跳與	1. 能從班級的 推擲鉛球活動	1. 請學生完成Let' s do it! 「驚天一舉」	1. 歷程性評 量：	【安全教育】 安 J1 理解安	

	<p>龍騰虎躍 第1章轟 天震地～ 鉛球</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>推擲的基本技巧。</p>	<p>中，發表運動欣賞的心得。 2. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。</p>	<p>與「一推沖天」，並將自己投擲鉛球的成績紀錄下來。 2. 請學生經討論後安排棒次，完成Let' s do it! 「一推再推」比賽，再進行賽後檢討。 3. 請學生分組進行Let' s do it! 「小組填空賽——力距之間」，將組員的投擲狀況記錄下來。</p>	<p>(1) 小組間互相協助調整動作。 (2) 互相溝通討論比賽策略。 2. 總結性評量： (1) 能完成推擲目標。 (2) 能做到事前安全措施。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>全教育的意義。</p>	
<p>第三週</p>	<p>◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第2章上 下翻飛～ 器械式體操</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。 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>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1a-IV-2 器械體操 動作組合。</p>	<p>能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。</p>	<p>1. 搭配影片介紹跳馬起源。 2. 說明跳馬技術各時期的演變。 3. 講解並示範助跑踏板分腿跳動作要領。 4. 請學生完成Let' s do it! 「原地分腿跳」的練習。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解跳馬的起源與發展。 (2) 能簡述跳馬技術演變。 (3) 踏板時雙腳能同時踏在板上。 (4) 能在空中完成左右分腿姿勢。 (5) 落地後能控制身體平衡。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

第四週	◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第2章上 下翻飛~ 器械式體操	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。 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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操 動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 講解並示範原地踏板手撐分腿跳的動作要領。 2. 講解並示範分腿跳。 3. 請學生完成 Let's do it! 「撐天立地」並完成紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量：能獨立完成動作練習。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	◎體育 第4單元 龍騰虎躍 第2章上 下翻飛~ 器械式體操	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。 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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操 動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 說明平衡木項目的由來與器材演進。 2. 介紹各時期平衡木技術的演變。 3. 說明並示範俯平衡的動作要領。 4. 說明並示範原地垂直跳的動作要領。	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1)能瞭解平衡木的起源和規格。 (2)能確實完成動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第六週	◎體育 第4單元 龍騰虎躍	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Ia-IV-2 器械體操 動作組	1. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 說明並示範團身跳下的動作要領。 2. 請學生分組完成	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的	

	第 2 章上下翻飛～器械式體操	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。 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-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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	合。	2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	Let' s do it! 「平分秋色」並完成紀錄。	想法。 2. 總結性評量： (1) 能確實完成動作。 (2) 能將創意加入表演中。 3. 學生自我檢核。	維護。	
第七週	◎體育 第 5 單元 運動教室 第 1 章再接再厲～棒球	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2. 能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能理解接滾地球的技术要領，並做出接滾地球的動作。	1. 說明臺灣棒球歷史。 2. 講解棒球規則，介紹各球員的守備位置，提醒比賽安全注意事項。 3. 進行個人與多人球感練習。 4. 講解防守基本概念，說明觸殺、封殺和接殺的差異。 5. 說明並示範接滾地球的動作要領，並講解常見錯誤動作。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「滾球接球我最行」。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課程內並發表想法。 (2) 與隊友良好溝通協力完成活動。 2. 總結性評量： (1) 能簡述臺灣棒球歷史。 (2) 能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3) 能瞭解棒球規則。 (4) 能知道棒球場地和球員分布位置。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第八週	◎體育 第 5 單元	健體-J-B1 具備情意表達的	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原	Hd-IV-1 守備／跑	1. 能理解接高飛球的技術要	1. 說明並示範接高飛球(以右手傳球)的動	1. 歷程性評量：	【生涯規劃教育】	

	<p>運動教室 第1章再接再厲～ 棒球</p>	<p>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>理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>領，並做出接高飛球的動作。 2. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 3. 能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>作要領，並講解常見錯誤動作。 2. 請學生完成Let' s do it!「棒球運送」。 3. 講解接球後，根據內、外野的傳球選擇。 4. 請學生完成Let' s do it!「傳球攻防戰前思考」與「傳球攻防戰」。</p>	<p>(1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 學生自我檢核。</p>	<p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
<p>第九週</p>	<p>◎體育 第5單元 運動教室 第2章你來我往～ 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。 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，</p>	<p>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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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，</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. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解1對1的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p>	<p>1. 說明一對一攻防戰中的要點。 2. 請學生完成Let' s do it!「我猜我猜猜猜」、「輪盤轉轉轉」與「障礙運球上籃複習」。 3. 說明小組合作在比賽中的重要性，講解小組練習的注意事項。 4. 說明小組擋切練習的動作要領和移動路線。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。</p>	<p>【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。</p>	

		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。	解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十週	◎體育 第5單元 運動教室 第2章你來我往～ 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。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	分組進行 Let' s do it! 「鬥牛大賽」與「籃球比賽」。	1. 歷程性評量：積極參與比賽。 2. 學生自我檢核。	【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。	
第十一週	◎體育 第5單元 運動教室 第3章攻	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合	1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作	1. 講解扣殺的使用時機和基本介紹。 2. 介紹扣球步法。 3. 說明並示範原地扣	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	守相生～ 排球	健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	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。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力， 解決運動情境 的問題。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫，實 際參與身體活 動。	及團隊戰 術。	完成多人攔網 學習。 2. 說出移位及 攔網的動作要 領。	球動作。 4. 請學生完成Let' s do it! 「對牆連續扣 球」。 5. 說明並示範三步扣 球動作。 6. 介紹攔網步伐，說 明並示範攔網動作。 7. 說明攔網常見錯誤 動作請學生修正，並 完成Let' s do it! 「你攻我守」的活 動。	躍表達看法。 (2)積極參與 課堂練習。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解各 扣球步法的使用 時機。 (2)能瞭解扣 球的動作要 領。 (3)能瞭解如 何改正動作。	品 J2 重視群 體規範與榮 譽。	
第十 二週	◎體育 第5單元 運動教室 第3章攻 守相生～ 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。	1c-IV-1 瞭解各 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。 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。 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。	從班級的排球 比賽觀摩中， 欣賞參賽者的 移位合作和精 湛球技。	1. 學生分組完成 Let' s do it! 「攻防 之間」。 2. 講解戰術與隊形變 化的重要性，說明接 發球隊形的使用時機 及應用。 3. 講解防守隊形的使 用時機及應用。 4. 學生分組完成 Let' s do it! 「背 水一戰」。	1. 歷程性評 量：積極參與 比賽且能與組 員良好溝通。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解各 隊形的變化概 念。 (2)能瞭解各 隊形的使用時 機。 (3)能將所學 概念，實際應 用在比賽中。	【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。	
第十 三週	◎體育 第5單元 運動教室	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動	1. 能夠知道殺 球的時機點為 何。	1. 說明殺球路徑與運 用時機，提醒練習殺 球時的安全事項。	1. 歷程性評 量：積極參與 課堂內容。	【安全教育】 安 J1 理解安 全教育的意	

	<p>第 4 章誰羽爭鋒～羽球</p>	<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-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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3. 可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。</p>	<p>2. 說明並示範引拍和擊球的動作要領。 3. 講解擊球點和擊球動作。 4. 練習揮空拍。 5. 講解殺球注意事項。 6. 教師示範後，請學生完成 Let' s do it! 「飛天鑽地」。 7. 播羽球比賽影片，請學生完成 Let' s do it! 「羽球分析師」。 8. 請學生完成 Let' s do it! 「殺球組合技」。</p>	<p>2. 總結性評量： (1) 能瞭解殺球的使用時機。 (2) 能瞭解殺球的擊球點。 (3) 能準確擊到目標物。</p>	<p>義。 【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。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>◎體育 第 5 單元 運動教室 第 4 章誰羽爭鋒～羽球</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。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能夠瞭解羽球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。</p>	<p>1. 講解單打比賽規則、場地標線和發球順序。 2. 講解裁判配置和司線員執法手勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「幸運七」紀錄下比分，再進行賽後檢討。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 認真聽講課堂內容。 (2) 團隊合作完成比賽。 2. 總結性評量： (1) 能簡單畫出單打場地標線。 (2) 能瞭解各裁判人員的職責。 (3) 能瞭解司線員手勢的意義。 3. 學生自我檢</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【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。</p>	

							核。		
第十五週	◎體育 第5單元 運動教室 第5章虎 虎生風～ 跆拳道	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd- IV -1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd- IV -2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 2. 能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。	1. 搭配影片介紹跆拳道的起源與發展。 2. 介紹跆拳道的比賽形式，講解跆拳道的對打和品勢。 3. 說明跆拳道柔軟度的重要性，帶領學生伸展筋骨。 4. 講解並示範跆拳道基本動作。 5. 講解示範不同組合的動作。	1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解跆拳道的起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	◎體育 第5單元 運動教室 第5章虎 虎生風～ 跆拳道	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 Bc- IV -1 簡易運動傷害的處	1. 能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己	1. 講解並示範基本踢擊動作，說明人身安全距離的概念。 2. 請學生完成Let' s do it! 「牛刀小試」。 3. 講解並示範能應用在生活中的動作，再帶領同學實際操作。	1. 歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2. 總結性評量：	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>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學習與創新求變的能力。</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>理與風險規避</p> <p>Bd- IV -1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd- IV -2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>身體的控制能力。</p> <p>2. 能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。</p>	<p>4. 請學生完成 Let's do it! 「未雨綢繆，互助合作」。</p>	<p>(1) 能確實完成基本踢擊動作。</p> <p>(2) 能說出正面踢擊的動作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
第十七週	<p>◎體育 第6單元 手足齊發 第1章足 足有娛~ 足球</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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>1d-IV-2 反思自</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. 複習足球行進間運球和傳接球組合。</p> <p>2. 能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要</p>	<p>1. 透過影片說明足球的進門得分判定。</p> <p>2. 講解射門與正足背射門的重要性及優點，示範正足背踢球基本動作。</p> <p>3. 搭配影片講解守門員的重要性。</p> <p>4. 說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。</p> <p>5. 說明並示範擊球法。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解足球得分判定。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

			己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		領。				
第十八週	◎體育 第6單元 手足齊發 第1章足 足有娛～ 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。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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。	能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	1. 示範正足背踢球、射門及守門後，請學生完成 Let' s do it! 「攻守之間」。 2. 介紹足球陣式的專業術語。 3. 學生進行 Let' s do it! 「足球對抗賽」並完成紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第十九週	◎體育 第6單元 手足齊發 第2章拳 拳到球～ 浮士德球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動	Ha- IV -1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解浮士德球技術之相關知識。	1. 講解浮士德球的起源與發展過程。 2. 介紹浮士德球場地。 3. 講解浮士德球比賽規則，說明浮士德球與排球的差異。 4. 說明與示範擊球動	1. 歷程性評量：積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能簡述浮士德球歷史。 (2)簡易畫出	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

		<p>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。</p>	<p>作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>			<p>作。 5. 學生完成 Let' s do it! 「拳力一擊」與「同心協力」。 6. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。</p>	<p>富士德球場地。 (3)能瞭解富士德球比賽規則。 (4)達到設定的連續擊打次數。</p>		
<p>第二十週</p>	<p>◎體育 第6單元 手足齊發 第2章拳 拳到球～ 浮士德球</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-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。 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha- IV -1 隔網球類 運動動作 組合及團 隊戰術。</p>	<p>能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。</p>	<p>1. 說明並示範原地扣球。 2. 學生完成 Let' s do it! 「絲絲入扣」、「三步扣球」與「扣球我最準」。 3. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。 4. 學生完成 Let' s do it! 「大家來扣球」。 5. 進行 Let' s do it! 「浮士德球大賽」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	

第二十一週	複習全冊								
-------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

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(學習引導內容及實施方式)	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	◎體育 第4單元 運動教室 第1章雙打雙飛～ 羽球	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	1. 說明羽球雙打跟單打的差異。 2. 觀看影片並請學生完成Let' s do it! 「認識羽球雙打組合」。 3. 說明雙打比賽規則。 4. 說明雙打站位策略。 5. 講解並示範防守站位的預備姿勢。 6. 說明接殺球、擊球技術應用時機，並請學生完成Let' s do it! 「接殺球、擊球技術應用」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。 (4)能確實做出防守站位的預備姿勢。	【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。	

第二週	◎體育 第4單元 運動教室 第1章雙 打雙飛～ 羽毛球	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 4. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。	1. 講解並示範攻擊站位的預備姿勢。 2. 說明網前球、殺球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it!「網前球、殺球技術應用」。 3. 請學生進行 Let' s do it!「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄與賽後檢討。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (2)能瞭解攻擊站位概念。 (3)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3. 學生自我檢核。	【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。	
第三週	◎體育 第4單元 運動教室 第2章你 切我旋～ 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在活動和健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 2. 能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3. 能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1. 說明桌球的的基本三種旋轉。 2. 講解並示範正手發下旋球的動作要領。 3. 講解正手發下旋球不引拍方法，並說明引拍與不引拍的差異。 4. 講解並示範反手發右側旋球的動作要領。 5. 講解並示範反手發下旋球的練習方法，	1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	解決運動情境的問題。			再請學生完成 Let' s do it! 「發球 ABC」。	到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。		
第四週	◎體育 第4單元 運動教室 第2章你 切我旋～ 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在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。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。	1. 講解並示範正手切球動作要領與練習方法。 2. 講解並示範反手切球動作要領與練習方法。 3. 講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 4. 學生完成 Let' s do it! 「我發你接」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	◎體育 第4單元 運動教室 第3章大 擊大力～ 棒球	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	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-3 表現自	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。	1. 說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2. 講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3. 講解並示範打擊動作要領，說明各部位	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

		<p>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。</p>	<p>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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與他人有良好的溝通互動。</p>	<p>的動作重點。 4. 講解並示範單人定點打擊練習和雙人打擊練習。 5. 請學生完成Let' s do it! 「打擊誰最棒」。</p>	<p>量： (1) 能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2) 能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3) 能確實完成打擊動作。 (4) 能說出各部位的動作重點。 (5) 能確實完成兩種活動練習。</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
<p>第六週</p>	<p>◎體育 第4單元 運動教室 第3章大力~ 棒球</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-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。 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運</p>	<p>Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與他人有良好的溝通互動。 4. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p>	<p>1. 介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。 2. 搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。 3. 請學生完成Let' s do it! 「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 積極參與並共同討論。 (2) 根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1) 能做出正確跑壘動作。 (2) 能知道各壘的跑壘路線。 (3) 能理解擊球後應如何跑壘。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

			動比賽中的各種策略。						
第七週	◎體育 第4單元 運動教室 第4章攻 防一體～ 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。 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 具備利他及合群之能與態度，並在體育活動和健康身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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	1. 講解傳切概念，介紹5對5進攻中應具備的能力以及應如何與夥伴搭配。 2. 說明傳球導球練習的重要性。 3. 請學生完成Let' s do it! 「反應大考驗」。 4. 講解緊迫盯人練習的重要性，講解並示範包夾傳接球練習。	歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。	【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。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第八週	◎體育 第4單元 運動教室 第4章攻 防一體～ 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 講解傳切和擋切的差異，講解並示範小組傳切進攻練習——無防守者。 2. 講解並示範小組傳切進攻練習——有防守者。 3. 分組進行 Let' s	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。 2. 學生自我檢	【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。 【安全教育】	

		<p>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 具備利他及合群之能與態度，並在體育活動和健康身活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>			do it!「小組攻防戰術練習」與「籃球大賽」。	核。	安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第九週	◎體育 第4單元 運動教室 第5章東 倒西歪～ 保齡球	<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>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</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>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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自</p>	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	<p>1. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。</p> <p>2. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重</p>	<p>1. 介紹保齡球運動的起源。</p> <p>2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。</p> <p>3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。</p> <p>4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。</p> <p>5. 講解保齡球比賽計分規則與各符號代表意義，並請學生完成 Let' s do it!「計分高手」。</p> <p>6. 請學生完成 Let' s do it!「計分高手」。</p> <p>7. 講解保齡球禮儀，</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

		<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。</p>	<p>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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>		<p>量的球，並懂得比賽禮節。</p>	<p>請學生完成 Let' s do it! 「找碴大作戰」。 8. 講解如何選擇適合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。</p>	<p>內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。</p>		
第十週	<p>◎體育 第4單元 運動教室 第5章 東西歪～ 保齡球</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。 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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 2. 藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</p>	<p>1. 說明四步助走和五步助走的差異，講解並示範四步助走和五步助走的動作要領。 2. 請學生分組進行 Let' s do it! 「排球保齡球」。 3. 講解直球、曲球和飛碟球球路，講解並示範直球、曲球和飛碟球的擲球方式。 4. 請學生假日前往保齡球館，完成 Let' s do it! 「保齡球大作戰」的紀錄。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。 2. 總結性評量： (1)能確實做出四步助走和五步助走。 (2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

			2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。						
第十一週	◎體育 第5單元 民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。	1. 填寫情境模擬的解決方法。 2. 講解並示範如何判斷遠距離、中距離與近距離。 3. 請學生完成Let' s do it! 「明察秋毫」。 4. 說明遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍，講解並示範動作要領。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十二週	◎體育 第5單元 民俗與武術運動 第1章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 請學生分組練習Let' s do it! 「一對一防禦」、「分秒必爭」與「多方攻擊」。 2. 請學生分組進行情境模擬，並完成Let' s do it! 「危險情境模擬」的紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量：能完成活動規定內容。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

<p>第十三週</p>	<p>◎體育 第5單元 民俗與武 術運動 第2章活 鈴活線～ 扯鈴</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-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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動 進階與綜 合動作。</p>	<p>能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。</p>	<p>1. 介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2. 介紹臺灣扯鈴之光。 3. 請學生完成Let' s do it!「扯鈴好手在哪裡」。 4. 講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5. 講解並示範左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺的招式要領。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>◎體育 第5單元 民俗與武 術運動 第2章活 鈴活線～ 扯鈴</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-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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動 進階與綜 合動作。</p>	<p>1. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。</p>	<p>1. 講解並示範兩人拋接與兩人互拋的招式要領。 2. 講解並示範薪火相傳(一線傳鈴)的招式要領。 3. 請學生分組展現扯鈴表演後，完成Let' s do it!「扯鈴萬花筒」的紀錄。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。 (2)良好溝通並共同討論。 2. 學生自我檢核。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	

		異。							
第十五週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第1章挑 戰體能極 限～鐵人 三項運動	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。	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。 2. 透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。	1. 說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距離。 2. 介紹鐵人三項裝備。 3. 說明體能訓練的重要性，分別介紹 LSD 訓練和體能金字塔。 4. 講解並示範跑步、自行車和游泳的技巧。 5. 請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成 Let' s do it! 「初級鐵人運動計畫」。	1. 歷程性評量：認真參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述鐵人三項歷史起源。 (2) 能瞭解鐵人精神。 (3) 能列出鐵人三項裝備。 (4) 能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5) 能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十六週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第1章挑 戰體能極 限～鐵人 三項運動	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	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	1. 講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補給。 2. 說明安全注意事項。 3. 請學生按照 Let' s do it! 「鐵人三項挑戰計劃」上的計畫完成挑戰並記錄下	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述比賽相關事項。 (2) 能瞭解長距離運動如何補給。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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	

		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。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			來。	(3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 3. 學生自我檢核。	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。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。
第十七週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第2章結 合力與美 ~核心肌 群	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，有效執行併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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。	1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。 3. 講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。 4. 講解並示範初級、中級與進階棒式。 5. 教師講解並示範後，請學生完成Let's do it!「側身棒式大考驗」。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十八週	◎體育 第6單元 體適能與 終身運動	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原	1. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原	1. 講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。 2. 講解並示範抗力球	1. 歷程性評量：積極參與課堂練習。 2. 總結性評	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

	第 2 章結合力與美～核心肌群	計劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	則。	則，執行並達成健身效果。 2. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 3. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。 4. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。	練習動作，說明注意事項。 3. 講解並示範TABATA動作，說明注意事項。 4. 分組設計專屬於各組的 TABATA，並完成 Let' s do it!「自我超越」。	量：能確實完成動作。 3. 學生自我檢核。	品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十九週	◎體育 第 6 單元體適能與終身運動 第 3 章健康相陪～建立規律運動行為	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，有效執行併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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要的及需要的課題。 2. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。	1. 說明坐式生活帶來的影響以及運動的好處。 2. 說明讓運動落實在日常生活的重要性。 3. 請學生完成 Let' s do it!「生活習慣放大」，完成自我檢核。 4. 說明同學應達到的運動量，分別介紹不同的運動強度。 5. 講述人、事、時、地、物的應用，說明在規劃個人計畫以外，也可以加入團體的運動計畫。 6. 說明 SMART 原則。	1. 總結性評量： (1) 能簡述有無運動所帶來的影響。 (2) 能檢視自己的生活習慣。 (3) 能瞭解自己應達到的運動量。 (4) 能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。 (5) 能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6) 能簡述 SMART 原則。	【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。	

<p>第二十週</p>	<p>◎體育 第6單元 體適能與 終身運動 第3章健康相陪～ 建立規律運動行為</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，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 2. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。</p>	<p>1. 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。 2. 講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂討論。 (2) 踴躍發表自身意見與分享。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解生活化運動的概念。 (2) 能瞭解宅家運動的概念。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p>	
-------------	---	---	--	---------------------------------	--	--	---	--	--

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。