

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣新港國民中學一年級第一、二學期健康與體育領域健康教育科 教學計畫表 設計者：陳佑昌 (表十二之一)

一、教材版本：南一版

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<br>核心素養   | 學習重點   |                        | 學習目標  | 教學重點(學習引導<br>內容及實施方式)  | 評量方式                 | 議題融入   | 跨領域<br>統整規<br>劃(無則<br>免填) |
|-------|---------------------------------------|--|--|------------------------|---|--|----------------------|--|---------------------------|
|       |                                       |  | 學習表現   | 學習內容                   |   |  |                      |  |                           |
| 第 1 週 | 單元 1<br>健康加油<br>「讚」<br>第 1 章<br>全能健康王 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br>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 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自 | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 了解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。<br>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。<br>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。<br>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。<br>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生 | 1. 引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。<br>2. 分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。 | 態度檢核<br>上課參與<br>小組討論 | <b>【生命教育】</b><br>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。<br>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。 |                           |

|       |                                       |  |  |                        |  |   |                              |  |  |
|-------|---------------------------------------|--|--|------------------------|--|---|------------------------------|--|--|
|       |                                       | 動關係。<br>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。<br>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。 | 我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。   |                        | 活中執行。<br>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。  |   |                              |  |  |
| 第 2 週 | 單元 1<br>健康加油<br>「讚」<br>第 1 章<br>全能健康王 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br>健體-J-B2 具備善用體育與                                      | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成 | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。<br>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。<br>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 | 1. 引導學生討論與思考青春期的情緒管控，分享「最近一次和家人或好友吵架的事件」。<br>2. 說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理會產生奇妙的變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。要踏上 | 態度檢核<br>上課參與<br>小組討論<br>紙筆測驗 | 【生命教育】<br>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。<br>生 J5 覺察生活中的各種迷 |  |

|       |                                      |   |  |                                       |  |   |              |   |  |
|-------|--------------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|--------------|---|--|
|       |                                      | 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。<br>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。<br>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。 | 的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 |                                       | 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。<br>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。<br>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 | 心理健康成長之路，最重要的是先學習「如何與自己做朋友」。<br>3. 說明每個人除了要有健康身心外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友。彼此互敬互愛，就能生活得很和諧健康。<br>4. 引導學生了解養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。 |              | 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 3 週 | 單元 1<br>健康加油<br>「讚」<br>第 2 章<br>人體奇航 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的   | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。   | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-3 保護 | 1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。   | 1. 請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。<br>2. 介紹身體分為  | 上課參與<br>課堂問答 |   |  |

|       |                                      |  |   |  |   |   |                      |  |  |
|-------|--------------------------------------|--|---|--|---|---|----------------------|--|--|
|       |                                      | 知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。                                  | 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                     | 性的健康行為。                                      | 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。<br>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。<br>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 | 頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。                                     |                      |  |  |
| 第 4 週 | 單元 1<br>健康加油<br>「讚」<br>第 2 章<br>人體奇航 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。<br>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。<br>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。                   | 1. 請學生在紙上畫出「人體身體器官圖」。並說明人體的組成器官與位置，使學生了解功能相似器官合作所產生的作用，就是「系統」功能。<br>2. 解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統，並強調平時要仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最 | 上課參與<br>課堂問答<br>小組討論 |  |  |

|       |                                      |  |   |  |   |   |                      |  |  |
|-------|--------------------------------------|--|---|--|---|---|----------------------|--|--|
|       |                                      |  | 健康的行動，並反省修正。  |  | 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。  | 清楚身體健康問題。<br>3. 引導學生思考，若未維持健康的行為，會造成什麼危害，並請同學分享。  |                      |  |  |
| 第 5 週 | 單元 1<br>健康加油<br>「讚」<br>第 2 章<br>人體奇航 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。<br>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。<br>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。<br>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 | 1. 讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。<br>2. 說明追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何決定，都是因為想法而形成。依想法而產生的行為，對自己可能有正負面影響，如果行為的結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。<br>3. 請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。 | 上課參與<br>課堂問答<br>小組討論 |  |  |
| 第 6 週 | 單元 1                                 | 健體-J-A3 具  | 1a-IV-3 評   | Da-IV-1 衛生                                   | 1. 認識眼睛與  | 1. 強調保護眼睛很  | 上課參與                 |  |  |

|     |  |   |   |   |   |  |              |  |  |
|-----|--|---|---|---|---|--|--------------|--|--|
|     | 健康加油<br>「讚」<br>第3章<br>愛眼護齒保<br>健康        | 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。   | 估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | 保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 口腔的基本生理構造。<br>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。<br>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 | 重要。臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。<br>2. 介紹眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。 | 態度檢核         |  |  |
| 第7週 | 第一次段考                                    |   |   |   |   |  |              |  |  |
| 第8週 | 單元1<br>健康加油<br>「讚」<br>第3章<br>愛眼護齒保<br>健康 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-1 分   | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾              | 1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。<br>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。                           | 1. 引導學生思考曾罹患眼睛疾病的情形，並請幾位學生描述治療過程有什麼感受和麻煩之處，並回想眼睛會生病的原因。                        | 上課參與<br>態度檢核 |  |  |

|       |   |  |   |   |   |   |              |  |  |
|-------|---|--|---|---|---|---|--------------|--|--|
|       |   | 新求變的能力。  | 析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | 病。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。   | 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。  | 2. 說明常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。<br>3. 進行 JUST DO IT 「錯誤用眼找一找」活動，強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。  |              |  |  |
| 第 9 週 | 單元 1<br>健康加油<br>「讚」<br>第 3 章<br>愛眼護齒保健康 | 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成                  | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。<br>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。<br>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 | 1. 引導學生閱讀課本的情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的方式。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。<br>2. 說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人日常生活的重要性。<br>3. 請學生們對著鏡子仔細觀察自己的牙齒，有沒有填補、蛀痕等，以及分享有 | 上課參與<br>小組討論 |  |  |

|        |  |   |   |  |  |   |                               |  |
|--------|--|---|---|--|--|---|-------------------------------|--|
|        |  |   | <p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>   |  |  | <p>沒有吃冷熱的食物牙齒感到痠疼的經驗。</p> <p>4. 說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。</p>   |                               |  |
| 第 10 週 | <p>單元 1<br/>健康加油<br/>「讚」<br/>第 3 章<br/>愛眼護齒保健康</p> | <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> | <p>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。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p> <p>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</p> <p>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p> | <p>1. 說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。</p> <p>2. 調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考：為何需要矯正牙齒？矯正牙齒時需注意哪些事情？矯正牙齒時感覺如何？並說明咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。</p> <p>3. 牙線使用教學。請學生上臺示範平日的刷牙方法，再由教師說明正確的刷牙法—貝氏刷牙法。</p> | <p>上課參與<br/>小組討論<br/>紙筆測驗</p> |  |

|        |                                  |   |  |  |  |   |                      |   |      |
|--------|----------------------------------|---|--|--|--|---|----------------------|---|------|
|        |                                  |   | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。   |  |  |   |                      |   |      |
| 第 11 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br>第 1 章<br>這一站，青春 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春期的身心變化與性衝動調適的策略。<br>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 | 1. 引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？強調青春開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己，<br>2. 介紹乳房構造與說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。<br>3. 乳房自我檢查學習與演示。 | 上課參與<br>平時觀察         | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 | 自然生物 |
| 第 12 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br>第 1 章<br>這一站，青春 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，       | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與   | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策   | 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春期的身心變化與性衝動調適的策   | 1. 介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。<br>2. 引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並補充討論「為                                     | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 | 自然生物 |

|        |                                  |   |  |  |  |   |                      |   |      |
|--------|----------------------------------|---|--|--|--|---|----------------------|---|------|
|        |                                  | 不輕言放棄。  | 規範。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。   | 略。<br>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。   | 略。<br>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。   | 什麼男生也要學習經期相關保健」。<br>3. 介紹月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。<br>4. 讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。                 |                      |   |      |
| 第 13 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br>第 1 章<br>這一站，青春 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春期的身心變化與性衝動調適的策略。<br>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 | 1. 介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式、夢遺與預防方式。<br>2. 提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。<br>3. 引導學生思考課本「專家來解惑」的問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 | 自然生物 |
| 第 14 週 | 第二次段考                            |   |  |  |  |   |                      |   |      |
| 第 15 週 | 單元 2                             | 健體-J-A1 具   | 1a-IV-1 理  | Db-IV-1 生殖   | 1. 理解生殖器   | 1. 引起動機：詢問學   | 上課參與                 | 【性別平等教                                    | 自然生  |

|        |                                 |   |   |   |  |  |              |   |      |
|--------|---------------------------------|---|---|---|--|--|--------------|---|------|
|        | 青春事件簿<br>第1章<br>這一站，青春          | 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。  | 解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。 | 器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>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。 | 官構造、功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。<br>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。 | 生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？<br>2. 介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。  | 經驗分享<br>小組討論 | 育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。   | 物    |
| 第 16 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br>第 2 章<br>青春誰人知 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活                           | Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。                                 | 1. 理解青春心理健康的概念。<br>2. 認識青春心理變化的調適與因應策略。<br>3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春心理健康的情境。<br>4. 理解、認識與尊重多元性別                    | 1. 詢問學生對青春被形容成叛逆期的想法。並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春並不一定就等於叛逆期。<br>2. 提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。 | 上課參與<br>小組討論 | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J3 檢視家庭中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。<br>性 J6 探究各種符號中的性別 | 綜合輔導 |

|        |   |  |  |   |   |   |                               |   |             |
|--------|---|--|--|---|---|---|-------------------------------|---|-------------|
|        |   |  | <p>型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> |   | 特質與角色。  |   |                               | <p>意涵及人際溝通中的性別問題。</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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> |             |
| 第 17 週 | <p>單元 2<br/>青春事件簿<br/>第 2 章<br/>青春誰人知</p> | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康</p>  | <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> | <p>1. 理解青春期心理健康的概念。</p> <p>2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。</p> <p>3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。</p> <p>4. 理解、認識與</p> | <p>1. 引導學生了解多元的特質並尊重不同的她／他。</p> <p>2. 說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。</p> | <p>上課參與<br/>小組討論<br/>紙筆測驗</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3 檢視家庭中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性 J6 探究各種</p>        | <p>綜合輔導</p> |

|        |  |   |   |                               |   |   |                 |   |  |
|--------|--|---|---|-------------------------------|---|---|-----------------|---|--|
|        |  |   | <p>促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> |                               | <p>尊重多元性別特質與角色。</p>   |   |                 | <p>符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> |  |
| 第 18 週 | <p>單元 3 健康「食」行力</p> <p>第 1 章 吃出好「食」力</p> | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>   | <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> | <p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> | <p>1. 進行 JUST DO IT 「你的食物選擇」，說明吃點心不一定是壞事，只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。</p> <p>2. 復習六大類食物。說明「青春期每日飲食指南」及「我的餐盤」的內容。</p> | <p>上課參與小組討論</p> | <p>綜合家政</p>   |  |

|        |   |   |  |                               |  |  |   |  |                  |
|--------|---|---|--|-------------------------------|--|--|---|--|------------------|
|        |   |   | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>  |                               | <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>   | <p>3. 引導學生完成食物的記錄，提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成後要提出改善的方法並在生活當中實踐。</p> <p>4. 說明不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取都會影響健康，注意自己的飲食情況，才能讓身體獲得運作的能量。</p>   |   |  |                  |
| 第 19 週 | <p>單元 3<br/>健康「食」<br/>行力<br/>第 1 章<br/>吃出好「食」<br/>力</p> | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健</p> | <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> | <p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p> | <p>1. 說明食品與食物之間的不同。</p> <p>2. 進行 JUST DO IT 「辨別食物與食品」活動，引導不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。</p> <p>3. 請學生準備食品的外包裝，並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、有效日期等資訊並解說各項食品標示的意涵。</p> <p>4. 說明食品標示可以了解食品的相關資訊，選購時除了考</p> | <p>上課參與<br/>小組討論<br/>資料蒐集與整理<br/>觀察記錄</p> |  | <p>綜合家<br/>政</p> |

|        |   |  |  |                        |   |   |              |  |      |
|--------|---|--|--|------------------------|---|---|--------------|--|------|
|        |   |  | 康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。  |                        |   | 量價格跟美味程度，也要仔細看看包裝標示。  |              |  |      |
| 第 20 週 | 單元 3<br>健康「食」<br>行力<br>第 1 章<br>吃出好「食」<br>力 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。<br>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。<br>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 | 1. 介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。<br>2. 國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。<br>3. 講解選購外食的技巧。 | 紙筆測驗<br>分組報告 |  | 綜合家政 |
| 第 21 週 | 第三次段考                                       |  |  |                        |   |   |              |  |      |

第二學期：

| 教學進度  | 單元名稱                                 | 學習領域<br>核心素養  | 學習重點   |  | 學習目標  | 教學重點(學習引導<br>內容及實施方式)  | 評量方式                 | 議題融入   | 跨領域統整規<br>劃(無則免填) |
|-------|--------------------------------------|---|--|--|---|--|----------------------|--|-------------------|
|       |                                      |   | 學習表現   | 學習內容   |   |  |                      |  |                   |
| 第 1 週 | 單元 1<br>「癮」形大<br>危機<br>第 1 章<br>菸誤人生 | 健體-J-A2 具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策<br>略，處理與解<br>決體育與健康<br>的問題。<br>健體-J-B1 具<br>備情意表達的<br>能力，能以同<br>理心與人溝通<br>互動，並理解<br>體育與保健的<br>基本概念，應<br>用於日常生活<br>中。 | 1a-IV-3 評<br>估內在與外<br>在的行為對<br>健康造成的<br>衝擊與風<br>險。<br>2a-IV-1 關<br>注健康議題<br>本土、國際<br>現況與趨<br>勢。<br>2a-IV-2 自<br>主思考健康<br>問題所造成<br>的威脅感與<br>嚴重性。<br>3b-IV-4 因<br>應不同的生<br>活情境，善<br>用各種生活<br>技能，解決<br>健康問題。<br>4a-IV-1 運<br>用適切的健<br>康資訊、產<br>品與服務，<br>擬定健康行 | Bb-IV-3 菸、<br>酒、檳榔、藥<br>物的成分與成<br>癮性，以及對<br>個人身心健康<br>與家庭、社會<br>的影響。<br>Bb-IV-4 面對<br>成癮物質的拒<br>絕技巧與自我<br>控制。<br>Bb-IV-5 拒絕<br>成癮物質的自<br>主行動與支持<br>性規範、戒治<br>資源。 | 1. 評估抽菸行<br>為對個人身心<br>健康、家庭與社<br>會的衝擊風險。<br>2. 思考抽菸造<br>成的威脅感與<br>嚴重性。<br>3. 因應不同的<br>生活情境，善用<br>拒絕技巧、自我<br>控制並運用相<br>關資源，以拒絕<br>菸品與菸害。<br>4. 主動並公開<br>表明個人對拒<br>菸行為的觀點<br>及立場。 | 1. 從課本情境引導<br>思考「你認同情境中<br>抽一根又不會怎樣<br>這句話嗎？」<br>2. 講解菸的三大主<br>要成分--尼古丁、焦<br>油、一氧化碳。<br>3. 讓學生能分辨主<br>流菸煙與側流菸煙。<br>4. 介紹電子煙裝置<br>與內含物澄清迷<br>思，避免學生因好奇<br>而嘗試。<br>5. 講解菸對身體、經<br>濟與社會的危害。 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生<br>活中的各種迷<br>思，在生活作<br>息、健康促<br>進、飲食運<br>動、休閒娛<br>樂、人我關係<br>等課題上進行<br>價值思辨，尋<br>求解決之道。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律<br>之意義與制<br>定。<br>法 J4 理解規範<br>國家強制力之<br>重要性。 |                   |

|       |                                      |   |  |  |  |  |                             |  |      |
|-------|--------------------------------------|---|--|--|--|--|-----------------------------|--|------|
|       |                                      |   | 動策略。   |  |  |  |                             |  |      |
| 第 2 週 | 單元 1<br>「癮」形大<br>危機<br>第 1 章<br>菸誤人生 | 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。<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。<br>2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。<br>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。<br>4. 主動並公開表明個人對拒絕菸行為的觀點及立場。 | 1. 介紹菸害防制法內容。<br>2. 說明菸對身體、經濟與社會的危害。<br>3. 進行 JUST DO IT 「菸 VS 錢」活動，請學生思考抽菸會花多少錢，並思考這些錢會帶來什麼影響，<br>4. 從「菸傷」影片思考接觸菸的可能原因與反菸的方法。<br>5. 如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。 | 上課參與<br>資料蒐集<br>與整理<br>紙筆測驗 | 【生命教育】<br>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。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 |      |
| 第 3 週 | 單元 1<br>「癮」形大                        | 健體-J-A2 具備理解體育與   | 1a-IV-3 評估內在與外   | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥   | 1. 評估喝酒行為對個人身心   | 1. 引導學生思考什麼情況下容易出現   | 上課參與<br>小組討論                | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生   | 自然生物 |

|       |                                      |  |   |  |  |  |                 |  |      |
|-------|--------------------------------------|--|---|--|--|--|-----------------|--|------|
|       | 危機<br>第 2 章<br>酒後誤事                  | 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。<br>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。 | 在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 健康、家庭與社會的衝擊風險。<br>2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。<br>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。 | 酒精及被勸酒的抉擇。並說明未成年禁止飲酒及拒酒的重要性。<br>2. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。<br>3. 說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。 | 分組報告            | 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。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 |      |
| 第 4 週 | 單元 1<br>「癮」形大<br>危機<br>第 2 章<br>酒後誤事 | 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  | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會   | 1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。<br>2. 思考喝酒造成的威脅感與                                 | 1. 統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。<br>2. 要聰明的向酒說 NO 必須有堅定的拒                   | 上課參與資料蒐集與整理紙筆測驗 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運   | 自然生物 |

|     |                                   |  |   |  |  |   |                      |  |      |
|-----|-----------------------------------|--|---|--|--|---|----------------------|--|------|
|     |                                   | 用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br>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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。   | 嚴重性。<br>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。                               | 絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。   |                      | 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。<br>【法治教育】<br>法J3 認識法律之意義與制定。<br>法J4 理解規範國家強制力之重要性。 |      |
| 第5週 | 單元1<br>「癮」形大<br>危機<br>第3章<br>紅脣危機 | 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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與  | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我 | 1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。<br>2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。<br>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我 | 1. 配合課本圖片介紹檳榔各項添加物。說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。<br>2. 進行「嚼檳榔觸感體驗」活動，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 | 【環境教育】<br>環J11 了解天然災害的人為影響因子。<br>【品德教育】<br>品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。<br>【法治教育】        | 自然生物 |

|       |                                      |   |  |  |  |  |                     |  |      |
|-------|--------------------------------------|---|--|--|--|--|---------------------|--|------|
|       |                                      | 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。   | 嚴重性。<br>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。<br>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。                  | 控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。   | 控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。<br>4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。   |  |                     | 法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。  |      |
| 第 6 週 | 單元 1<br>「癮」形大<br>危機<br>第 3 章<br>紅脣危機 | 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。<br>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 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。<br>2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。<br>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。<br>4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 | 1. 介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。<br>2. 引導學生分享 JUST DO IT 「有檳無檳差很大」，並針對吃檳榔外表是否代表帥氣發表想法。分享看到檳榔渣與檳榔汁的經驗、感受、困擾以及處理方式。<br>3. 引導學生練習如何有效拒檳。<br>4. 除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無 | 上課參與資料蒐集與整理<br>紙筆測驗 | 【環境教育】<br>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。<br>【品德教育】<br>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 | 自然生物 |

|       |   |  |   |  |   |   |              |                                 |      |
|-------|---|--|---|--|---|---|--------------|---------------------------------|------|
|       |   | 用於日常生活中。   | 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。   |  |   | 檳環境。  |              |                                 |      |
| 第 7 週 | 第一次段考                                       |  |   |  |   |   |              |                                 |      |
| 第 8 週 | 單元 1<br>「癮」形大<br>危機<br>第 4 章<br>青春不迷<br>「網」 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2. 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。<br>3. 因應生活情境，善用各種策略。<br>4. 預防與解決網路沉迷的問題。 | 1. 說明網路沉迷的影響，並學會預防與擺脫網路沉迷的方式。<br>2. 進行健康動起來聰明上網不迷「網」活動，講解「自我管理」的步驟與作戰計畫請學生完成。 | 上課參與經驗分享紙筆測驗 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 資訊科技 |

|        |                                     |  |   |   |  |  |                      |  |      |
|--------|-------------------------------------|--|---|---|--|--|----------------------|--|------|
| 第 9 週  | 單元 2<br>全境擴散<br>第 1 章<br>傳染病情報<br>站 | 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。<br>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>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。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。<br>2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。<br>3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。<br>4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。 | 1. 強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。 | 上課參與<br>平時觀察         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 自然生物 |
| 第 10 週 | 單元 2<br>全境擴散<br>第 1 章<br>傳染病情報<br>站 | 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。<br>健體-J-A3 具  | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>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-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。<br>2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。<br>3. 統整與分析所有傳染病的   | 1. 說明傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。<br>2. 使學生了解抵抗力的重要性，並說明每個人的抵抗力與體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切關係。確實    | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 自然生物 |

|        |                                |  |  |   |  |   |                      |  |  |
|--------|--------------------------------|--|--|---|--|---|----------------------|--|--|
|        |                                | 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。                  | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  |   | 基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。<br>4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。   | 執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。<br>3. 介紹預防傳染病的各個方法。   |                      |  |  |
| 第 11 週 | 單元 2<br>全境擴散<br>第 2 章<br>打擊傳染病 | 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。<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。<br>2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。<br>3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。 | 1. 從臺灣登革熱新聞影片引導，讓學生學會操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。<br>2. 介紹臺灣常見的傳染病：流感。詢問是否曾罹患流感而就醫？並分享就醫的過程。講解流感與一般感冒類型的異同之處。<br>3. 介紹臺灣常見的傳染病：肺結核。說明肺結核在臺灣罹患率高，讓學生分組討論流感和肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點以及預防方法。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第 12 週 | 單元 2<br>全境擴散                   | 健體-J-A2 具備理解體育與  | 1a-IV-3 評估內在與外   | Da-IV-1 衛生保健習慣的實  | 1. 了解臺灣常見傳染病的病   | 1. 介紹臺灣常見的傳染病：腸病毒。詢   | 上課參與<br>平時觀察         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合                             |  |

|        |                                |  |  |   |  |  |                          |  |  |
|--------|--------------------------------|--|--|---|--|--|--------------------------|--|--|
|        | 第 2 章<br>打擊傳染病                 | 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。                | 在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 踐方式與管理策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。                 | 原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。<br>2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。<br>3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。 | 問是否曾罹患腸病毒而就醫？分享就醫的過程。說明腸病毒症狀大多是發燒、咳嗽、流鼻水，症狀跟感冒相當雷同，很容易被忽略。透過影片讓學生了解預防腸病毒，消毒的原則與注意事項。<br>2. 介紹臺灣常見的傳染病：諾羅病毒、患病毒性肝炎。詢問是否曾罹患而就醫？分享就醫的過程。說明肝病是臺灣人的國病，千萬不能掉以輕心。 | 經驗分享                     | 作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                   |  |
| 第 13 週 | 單元 2<br>全境擴散<br>第 2 章<br>打擊傳染病 | 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。<br>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-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。<br>2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。<br>3. 了解各類傳                               | 1. 介紹臺灣常見的傳染病：登革熱。詢問是否曾罹患登革熱而就醫？請分享就醫的過程。講解出血性登革熱的死亡率高，要小心防範蚊蟲叮咬。<br>2. 介紹新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。  | 上課參與小組討論<br>經驗分享<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                 |  |  |   |   |  |                      |   |      |
|--------|---------------------------------|--|--|---|---|--|----------------------|---|------|
|        |                                 |  | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  |   | 染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。  |  |                      |   |      |
| 第 14 週 | 第二次段考                           |  |  |   |   |  |                      |   |      |
| 第 15 週 | 單元 3<br>安全守護神<br>第 1 章<br>安全伴我行 | 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。<br>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。<br>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。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 認識事故傷害。<br>2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。<br>3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。<br>4. 能對安全問題提出可行的解決方法。 | 1. 探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。<br>2. 引導學生勾選課本有做到的安全注意事項。並分析情境圖玩鬧學生的情緒和想法，並寫下自己看到該情境的情緒和想法。思考若發生在自己周遭，可能會造成什麼影響？該如何使用同理心的方式勸誡同學？<br>3. 進行健康動起來「校園安全小偵探」活動，在教室外的校園區域進行搜尋，找出校園中不安全的設施或區域，分組討論可行的對策並完成學習單。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【環境教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>安 J8 演練校園災害預防的課題。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | 綜合童軍 |

|        |                                 |   |   |                                    |  |  |                              |                           |      |
|--------|---------------------------------|---|---|------------------------------------|--|--|------------------------------|---------------------------|------|
| 第 16 週 | 單元 3<br>安全守護神<br>第 2 章<br>急救得來速 | 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。<br>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。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>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。 | 1. 建立正確的急救觀念與原則。<br>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。<br>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。<br>4. 了解常見運動傷害的處理原則。<br>5. 培養樂於助人的價值觀。 | 1. 引導學生閱讀新聞案例，並分享曾幫助傷者的經驗。提醒學生如果看到有人受傷，應冷靜面對，並以自身安全為第一優先。<br>2. 說明急救箱內放置的物品與功用、急救箱放置及保存的注意事項。<br>3. 依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟。 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>實作評量 | 【安全教育】<br>安 J11 學習創傷救護技能。 | 綜合童軍 |
| 第 17 週 | 單元 3<br>安全守護神<br>第 2 章<br>急救得來速 | 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。<br>健體-J-B1 具備情意表達的                                       | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3 因   | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 建立正確的急救觀念與原則。<br>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。<br>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。<br>4. 了解常見運動傷害的處理                      | 1. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。   | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享         | 【安全教育】<br>安 J11 學習創傷救護技能。 | 綜合童軍 |

|        |                                 |   |   |                                    |  |   |                  |                           |      |
|--------|---------------------------------|---|---|------------------------------------|--|---|------------------|---------------------------|------|
|        |                                 | 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。  | 應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  |                                    | 原則。<br>5. 培養樂於助人的價值觀。  |   |                  |                           |      |
| 第 18 週 | 單元 3<br>安全守護神<br>第 2 章<br>急救得來速 | 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。<br>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。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>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。 | 1. 建立正確的急救觀念與原則。<br>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。<br>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。<br>4. 了解常見運動傷害的處理原則。<br>5. 培養樂於助人的價值觀。 | 1. 介紹運動傷害發生時 PRICE 的五個步驟。<br>2. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。 | 上課參與小組討論<br>實作評量 | 【安全教育】<br>安 J11 學習創傷救護技能。 | 綜合童軍 |
| 第 19 週 | 單元 3<br>安全守護神                   | 健體-J-A2 具備理解體育與   | 1b-IV-1 分析健康技能  | Ba-IV-2 居家、學校及社                    | 1. 瞭解颱風來臨前、中、後的  | 1. 說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱                                   | 上課參與<br>資料蒐集     | 【環境教育】<br>環 J10 了解天       | 綜合童軍 |

|  |                     |  |  |  |  |   |                     |   |  |
|--|---------------------|--|--|--|--|---|---------------------|---|--|
|  | <p>第3章<br/>防災御守</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。<br/>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。<br/>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>和生活技能對健康維護的重要性。<br/>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。<br/>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br/>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。<br/>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>區安全的防護守則與相關法令。<br/>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> | <p>因應對策。<br/>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。<br/>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。<br/>4. 正確操作滅火器實施滅火。<br/>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。<br/>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。<br/>7. 繪製家庭防災地圖。</p> | <p>風來臨時應避免外出與其他注意事項。<br/>2. 日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。<br/>3. 火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。</p> | <p>與整理<br/>紙筆測驗</p> | <p>然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。<br/>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。<br/>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。<br/>【安全教育】<br/>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br/>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。<br/>【防災教育】<br/>防 J4 臺灣災害預警的機制。<br/>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。<br/>防 J8 繪製社區防災地圖並</p> |  |
|--|---------------------|--|--|--|--|---|---------------------|---|--|

|        |                                |   |  |   |  |  |              |  |      |
|--------|--------------------------------|---|--|---|--|--|--------------|--|------|
|        |                                |   |  |   |  |  |              | 參與社區防災演練。<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。   |      |
| 第 20 週 | 單元 3<br>安全守護神<br>第 3 章<br>防災御守 | 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。<br>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。<br>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 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>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。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>4a-IV-1 運用適切的健 | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 | 1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。<br>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。<br>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。<br>4. 正確操作滅火器實施滅火。<br>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。<br>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。<br>7. 繪製家庭防災地圖。 | 1. 說明地震發生前可做的準備，如物品應妥善固定、擬定逃生對策以防緊急狀況出現等等。<br>2. 進行 JUST DO IT 「我的避難包」活動，說明平時應依不同地點之特性準備避難包，並放置於適當位置，以便緊急時能方便取用。<br>3. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。<br>4. 介紹學校的防災地圖，並請學生繪製自己家庭的防災地圖，與同學分享。 | 上課參與<br>紙筆測驗 | 【環境教育】<br>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。<br>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。<br>【防災教育】 | 綜合童軍 |

|        |       |                     |                     |  |  |  |  |  |  |
|--------|-------|---------------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|
|        |       | 活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 |  |  |  |  | 防 J4 臺灣災害預警的機制。<br>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |  |
| 第 21 週 | 第三次段考 |                     |                     |  |  |  |  |  |  |

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。

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣新港國民中學一年級第一、二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者：陳佑昌（表十二之一）

- 一、教材版本：南一版
- 二、本領域每週學習節數：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<br>核心素養  | 學習重點   |                               | 學習目標  | 教學重點(學習引導<br>內容及實施方式)   | 評量方式                         | 議題融入  | 跨領域<br>統整規<br>劃(無則<br>免填) |
|-------|---------------------------------------|---|--|-------------------------------|---|---|------------------------------|---|---------------------------|
|       |                                       |   | 學習表現   | 學習內容                          |   |   |                              |   |                           |
| 第 1 週 | 單元 4<br>運動穿著與<br>防護<br>第 1 章<br>跑步服裝秀 | 健體-J-A2 具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策<br>略，處理與解<br>決體育與健康<br>的問題。  | 1c-IV-2 評<br>估運動風<br>險，維護安<br>全的運動情<br>境。<br>3d-IV-3 應<br>用思考與分<br>析能力，解<br>決運動情境<br>的問題。<br>4c-IV-1 分<br>析並善用運<br>動相關之科<br>技、資訊、<br>媒體、產品<br>與服務。 | Bc-IV-1 簡易<br>運動傷害的處<br>理與風險。 | 1. 能明白相關<br>運動服裝穿著<br>知識。<br>2. 能明白何謂<br>運動服裝需求<br>知識。<br>3. 能自信表達<br>自我運動表現。<br>4. 能思考運動<br>服裝穿著自我<br>需求。<br>5. 能選擇何時<br>合宜的服裝產<br>品。<br>6. 能執行運動<br>服裝選擇。 | 1. 說明棉質與聚脂<br>纖維的不同特性及<br>主要功能。跑步時穿<br>著排汗衫的好處，穿<br>著跑褲搭緊身褲會<br>提升舒適感。<br>2. 以不同路況及運<br>動情境介紹種類不<br>同的鞋款，並加強錯<br>誤的使用所造成的<br>運動傷害，不可忽<br>視。<br>3. 說明如何選擇球<br>鞋的基本概念。教學<br>如何測量腳的大<br>小，挑選適合自己穿<br>著的尺碼。 | 態度檢核<br>上課參與<br>小組討論<br>經驗分享 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活<br>中的各種迷<br>思，在生活作<br>息、健康促進、<br>飲食運動、休閒<br>娛樂、人我關係<br>等課題上進行<br>價值思辨，尋求<br>解決之道。 |                           |
| 第 2 週 | 單元 4<br>運動穿著與<br>防護<br>第 2 章<br>護具大集合 | 健體-J-A1 具<br>備體育與健康<br>的知能與態<br>度，展現自我<br>運動與保健潛<br>能，探索人<br>性、自我價值<br>與生命意義，<br>並積極實踐，<br>不輕言放棄。 | 1c-IV-2 評<br>估運動風<br>險，維護安<br>全的運動情<br>境。<br>3d-IV-3 應<br>用思考與分<br>析能力，解<br>決運動情境<br>的問題。  | Bc-IV-1 簡易<br>運動傷害的處<br>理與風險。 | 1. 能明白相關<br>護具知識。<br>2. 能明白護具<br>的運動需求。<br>3. 能自信表達<br>自我護具的運<br>動需要。<br>4. 能選擇何時<br>合宜的運動護<br>具。   | 1. 利用影片講解跑<br>步環境的不同，肢體<br>承受力也會有所不<br>同，進而有可能造成<br>運動傷害。<br>2. 介紹常見的運動<br>傷害。<br>3. 說明護具是保護<br>性質，並無治療功效<br>以及常見護具的使   | 上課參與<br>課堂問答<br>紙筆測驗         | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活<br>中的各種迷<br>思，在生活作<br>息、健康促進、<br>飲食運動、休閒<br>娛樂、人我關係<br>等課題上進行<br>價值思辨，尋求<br>解決之道。 |                           |

|       |  |  |   |                       |  |   |                      |   |  |
|-------|--|--|---|-----------------------|--|---|----------------------|---|--|
|       |  | 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。   | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。   |                       |  | 用與時機。<br>4. 藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用選擇適合的護具，以利未來實際行動。   |                      | 【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 |  |
| 第 3 週 | 單元 5<br>體適能<br>第 1 章<br>健康體適能<br>體適能檢測 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。<br>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 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-2 反思自己的動作技能。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 1. 能明白體適能相關知識及重要性。<br>2. 能主動並協助他人參與體適能活動。<br>3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 | 1. 介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。<br>2. 進行體適能檢測及訓練，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。 | 實作評量<br>上課參與<br>觀察記錄 | 【閱讀素養教育】<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                       |  |

|       |                                      |  |   |                      |  |  |                      |  |  |
|-------|--------------------------------------|--|---|----------------------|--|--|----------------------|--|--|
|       |                                      | 新求變的能力。  | 動。  |                      |  |  |                      |  |  |
| 第 4 週 | 單元 5<br>體適能<br>第 2 章<br>接力 衝破<br>終點線 | 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 能認識起跑的種類。<br>2. 能明白起跑的動作要領。<br>3. 能理解接力的方法與策略。<br>4. 能感受團隊合作的意義。<br>5. 能做到跑步動作流暢。<br>6. 能做到傳接棒順利流暢。<br>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 1. 可使用 PPT、圖片或影片來講解田徑場地以及接力基本規則。<br>2. 進行各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。<br>3. 引討學生思考哪一種起跑方式較有利?為何中心要前傾等等，並請同學示範及檢討，指出優缺點。 | 上課參與<br>觀察記錄<br>態度檢核 | 【戶外教育】<br>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 5 週 | 單元 5<br>體適能<br>第 2 章<br>接力 衝破<br>終點線 | 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。   | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 能認識起跑的種類。<br>2. 能明白起跑的動作要領。<br>3. 能理解接力的方法與策略。<br>4. 能感受團隊  | 1. 教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒如何因應。<br>2. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。   | 上課參與<br>觀察記錄<br>態度檢核 | 【戶外教育】<br>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>的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>                                       | <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>  |   |                               |   |  |
| 第 6 週 | <p>單元 5<br/>體適能<br/>第 2 章<br/>接力 衝破<br/>終點線</p> | <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，</p> | <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1. 能認識起跑的種類。</p> <p>2. 能明白起跑的動作要領。</p> <p>3. 能理解接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p> | <p>1. 進行課本「競速追逐遊戲」，遊戲後請學生分享整體接棒過程、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。</p> <p>2. 進行課本體育課點點名「跑出黃金陣容」。</p> | <p>上課參與<br/>技能測驗<br/>態度檢核</p> | <p><b>【戶外教育】</b><br/>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> |  |

|       |                                       |   |  |  |  |   |                        |  |  |
|-------|---------------------------------------|---|--|--|--|---|------------------------|--|--|
|       |                                       | 諧互動的素養。   | 發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。   |  |  |   |                        |  |  |
| 第 7 週 | 第一次段考                                 |   |  |  |  |   |                        |  |  |
| 第 8 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 1 章<br>水域安全<br>智者樂水 | 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。<br>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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 | 1. 認識全臺危險水域及成因。<br>2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。<br>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。<br>4. 熟記防溺十招且能在日後運用。 | 1. 示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。<br>2. 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。<br>3. 介紹教育部宣導的「防溺十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺十招，進行小組分享。<br>4. 運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的 | 資料蒐集整理<br>小組討論<br>上課參與 | 【生命教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。<br>【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水生技能。 |  |

|       |                                       |   |   |  |  |   |                      |  |  |
|-------|---------------------------------------|---|---|--|--|---|----------------------|--|--|
|       |                                       |   |   |  |  | 原因是什麼。  |                      | 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。                                |  |
| 第 9 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 2 章<br>自救求生<br>臨危自保 | 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。<br>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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分 | Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 | 1. 能說出自救的基本原則。<br>2. 評估與加強自己的自救能力級別。<br>3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。<br>4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。<br>5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。 | 1. 說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，掌握自救的基本原則是保持冷靜、設法節省體力，以及加強待援能力。<br>2. 介紹意外落水自救法：韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水。<br>3. 請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 |  |

|        |                                       |   |   |  |  |  |                      |  |  |
|--------|---------------------------------------|---|---|--|--|--|----------------------|--|--|
|        |                                       |   | 析能力，解決運動情境的問題。  |  |  |  |                      |  |  |
| 第 10 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 2 章<br>自救求生<br>臨危自保 | 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。<br>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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 | 1. 能說出自救的基本原則。<br>2. 評估與加強自己的自救能力級別。<br>3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。<br>4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。<br>5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。 | 1. 請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 |  |
| 第 11 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 3 章<br>捷泳 流線        | 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。  | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。           | 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。<br>2. 能做出捷泳   | 1. 呈現常見的打水錯誤姿勢圖。請學生觀察並反思自己的打水動作。       | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各   |  |

|        |                                      |   |  |                                |   |   |                  |  |  |
|--------|--------------------------------------|---|--|--------------------------------|---|---|------------------|--|--|
|        | 直進                                   | 運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                | 打水前進配合正面換氣的動作。<br>3. 能積極參與活動，充分展現自我。<br>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 | 2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水，體驗哪種較累，如何調整動作。<br>3. 練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。<br>4. 練習換氣，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。 |                  | 種水域求生技能。<br>【品德教育】<br>品 EJU4 自律負責。       |  |
| 第 12 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 3 章<br>捷泳 流線<br>直進 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運   | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。<br>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動                        | 1. 練習潛身打水，引導學生思考使否有看過游泳比賽，選手出發或蹬牆後有一段悶氣水下潛泳。想一想，為什麼呢？   | 上課參與態度檢核<br>技能測驗 | 【海洋教育】<br>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。 |  |

|        |                                  |  |  |                                |  |  |              |  |  |
|--------|----------------------------------|--|--|--------------------------------|--|--|--------------|--|--|
|        |                                  | 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。 | 動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                | 作。<br>3. 能積極參與活動，充分展現自我。<br>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。    | 2. 藉相機或手機，將上課所學習到的打水技巧拍下來，觀賞並反思，記錄彼此的游泳動作，共同學習。                    |              | 【品德教育】<br>品 EJU4 自律負責。   |  |
| 第 13 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 3 章<br>捷泳 流線直進 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，                            | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表  | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。<br>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。<br>3. 能積極參與 | 1. 進行課本愛上體育課「水上樂樂棒」活動，觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。 | 上課參與態度檢核技能測驗 | 【海洋教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 EJU4 自律負責。 |  |

|        |                                      |  |   |                             |   |  |                          |  |  |
|--------|--------------------------------------|--|---|-----------------------------|---|--|--------------------------|--|--|
|        |                                      | 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。 | 現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                             | 活動，充分展現自我。<br>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。                                   | 2. 進行課本體育課點點名「勇士練習帖」活動，學生學習設立練習目標，規劃運動計畫，並落實執行。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中你做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。 |                          | 責。   |  |
| 第 14 週 | 第二次段考                                |  |   |                             |   |  |                          |  |  |
| 第 15 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 出手<br>得分 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。              | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1 表  | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識籃球運動的脈絡。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。<br>4. 了解利用身體部位 | 1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。<br>2. 拋物入籃練習。<br>3. 拋物線與控球練習。                          | 上課參與態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                  |   |   |                             |   |   |                      |  |  |
|--------|----------------------------------|---|---|-----------------------------|---|---|----------------------|--|--|
|        |                                  |   | 現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。   |                             | 力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。<br>5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。<br>6. 能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。<br>7. 相互合作的班級氣氛。                                |   |                      |  |  |
| 第 16 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 出手得分 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識籃球運動的脈絡。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。<br>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。<br>5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 | 1. 投籃與移位跳投練習，教師示範並引導，同時協助分組，學生練習。<br>2. 進行課本愛上體育課「決戰六分」，協助分組，引導討論，賽後活動過程與心得分享。可將活動拍攝於下次觀看檢討。<br>3. 說明投籃距離及進球類型。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                      |   |   |                             |   |  |                              |  |  |
|--------|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|---|--|------------------------------|--|--|
|        |                                      |   |   |                             | 6. 能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。<br>7. 相互合作的班級氣氛。  |  |                              |  |  |
| 第 17 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 出手<br>得分 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識籃球運動的脈絡。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。<br>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。<br>5. 培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。<br>6. 能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 進行愛上體育課「叫我神射手」活動，協助分組，引導討論棒次安排，賽後活動過程與心得分享。提醒原地與移動投籃需注意的地方，讓學生去討論其不同與比較難度。引導思考成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第 18 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章                | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度                               | 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      | 1. 介紹排球運動基本規則。<br>2. 遵守球場上  | 1. 準備大小相當的球類，體驗不同球類的差別，並進行分組   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關                      |  |

|        |                                 |   |  |                            |  |   |                              |  |  |
|--------|---------------------------------|---|--|----------------------------|--|---|------------------------------|--|--|
|        | 排球 一球入魂                         | 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。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | 隊戰術。                       | 安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。<br>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。<br>5. 能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。<br>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。<br>7. 班級和諧團結氣氛。 | 討論。<br>2. 擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。<br>3. 單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。                | 分組競賽                         | 係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                          |  |
| 第 19 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球一球入魂 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。 | 1. 介紹排球運動基本規則。<br>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。<br>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。   | 1. 進行課本愛上體育課「俄羅斯輪盤」活動，藉此加強低手控球傳球的能力，並強化注意力與反應。互相討論移動時如何準確判斷球的位置。提醒學生要取出適當的間隔距離，並大聲喊出下一位接球者。<br>2. 在熟悉原地與移 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                      |   |   |                            |  |  |                      |  |
|--------|--------------------------------------|---|---|----------------------------|--|--|----------------------|--|
|        |                                      |   | 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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。   |                            | 5. 能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。<br>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。<br>7. 班級和諧團結氣氛。   | 動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球，在初期可先用丟球代替互擊。  |                      |  |
| 第 20 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 擊球<br>高手 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。<br>4. 學習運用身體正確發力來幫助擊球。<br>5. 能做出較完整正確的高遠球擊球。<br>6. 能抓住正確的擊球點。<br>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。 | 1. 播放羽球比賽相關影片。說明羽球起源於亞洲，是種類似毬子的遊戲。<br>2. 臺灣羽球名將介紹。<br>3. 進行擲遠丟高比賽。利用比賽用、練習用以及尼龍製不同材質的羽球來擲遠丟高比賽。經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。<br>4. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。<br>5. 運用手腕來進行 8 字揮拍，練習手腕靈活度。理解正確的持拍動作。自我檢視是 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |

|        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|        |       |  |  |  |  | 否有運用到手腕的<br>扭轉。<br>6. 持拍撿球、自拋自<br>打練習。 |  |  |  |
| 第 21 週 | 第三次段考 |  |  |  |  |  |  |  |  |

第二學期：

| 教學進度  | 單元名稱   | 學習領域<br>核心素養  | 學習重點  |   | 學習目標  | 教學重點(學習引導<br>內容及實施方式)   | 評量方式         | 議題融入  | 跨領域統整規<br>劃(無則免填) |
|-------|--|---|---|---|---|---|--------------|---|-------------------|
|       |  |   | 學習表現  | 學習內容  |   |   |              |   |                   |
| 第 1 週 | 單元 4<br>Baseball 運<br>動誌<br>第 1 章<br>從棒球看臺<br>灣  | 健體-J-A2 具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策<br>略，處理與解<br>決體育與健康<br>的問題。<br>健體-J-B3 具<br>備審美與表現<br>的能力，了解<br>運動與健康在<br>美學上的特質<br>與表現方式，<br>以增進生活中<br>的豐富性與美<br>感體驗。 | 2d-IV-2 展<br>現運動欣賞<br>的技巧，體<br>驗生活的美<br>感。<br>2d-IV-3 鑑<br>賞本土與世<br>界運動的文<br>化價值。 | Cb-IV-1 運動<br>精神、運動營<br>養攝取知識、<br>適合個人運動<br>所需營養素知<br>識。<br>Ib-IV-1 自由<br>創作舞蹈。 | 1. 了解臺灣棒<br>球發展。<br>2. 了解臺灣棒<br>球現況。                | 1. 介紹臺灣棒球<br>場的進化。臺灣目前供<br>給中華職棒使用的<br>職棒場地，共有 17<br>座。<br>2. 說明時代逐漸改<br>變，球迷的意志逐漸<br>凝聚，應援團文化成<br>為臺灣職棒的特色<br>之一，應援球迷有了<br>「棒球場上第十人」<br>之稱。<br>3. 請學生參考影片<br>操作應援口號，並設<br>計班級應援口號。<br>4. 以嘉農的故事拋<br>磚引玉，提供學生一<br>個故事發想的引線。<br>5. 介紹台灣三級棒<br>球層級區分。 | 上課參與<br>小組討論 | 【品德教育】<br>品EJU6 欣賞感<br>恩。<br>品 J2 重視群<br>體規範與榮<br>譽。<br>【多元文化教<br>育】<br>多 J2 關懷我<br>族文化遺產的<br>傳承與興革。<br>多 J8 探討不<br>同文化接觸時<br>可能產生的衝<br>突、融合或創<br>新。<br>【國際教育】<br>國 J2 具備國<br>際視野的國家<br>意識。 |                   |
| 第 2 週 | 單元 4<br>Baseball 運<br>動誌<br>第 2 章<br>臺灣棒球名<br>人堂 | 健體-J-A2 具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策  | 2d-IV-2 展<br>現運動欣賞<br>的技巧，體<br>驗生活的美<br>感。<br>2d-IV-3 鑑<br>賞本土與世                  | Cb-IV-1 運動<br>精神、運動營<br>養攝取知識、<br>適合個人運動<br>所需營養素知<br>識。                        | 1. 了解臺灣棒<br>球起源及發展。<br>2. 體會古今臺<br>灣優秀棒球選<br>手奮鬥精神。 | 1. 介紹臺灣各時期<br>的棒球名人，並以影<br>片輔助教學，加深學<br>習印象。<br>2. 隨機點選學生上<br>臺分享自己欣賞的<br>球員。   | 上課參與<br>分組報告 | 【品德教育】<br>品EJU6 欣賞感<br>恩。<br>品 J2 重視群<br>體規範與榮<br>譽。<br>【多元文化教  |                   |

|       |                                |   |  |                       |  |  |              |   |  |
|-------|--------------------------------|---|--|-----------------------|--|--|--------------|---|--|
|       |                                | 略，處理與解決體育與健康的問題。<br>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。          | 界運動的文化價值。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。                                     |                       |  |  |              | 育】<br>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。<br>【閱讀素養教育】<br>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。<br>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 |  |
| 第 3 週 | 單元 5<br>競技體適能<br>第 1 章<br>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，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>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 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 1. 核心肌群簡介。<br>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。<br>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。<br>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。<br>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 | 1. 以健身房人形看板、北市消防猛男月曆來引導課程的核心肌群介紹與訓練。<br>2. 說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。<br>3. 訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。<br>4. 將學生分成 3 大組別，進行循環訓練，平板支撐（棒式）、 | 上課參與<br>紙筆測驗 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。  |  |

|       |                                |   |  |                       |   |   |              |                              |  |
|-------|--------------------------------|---|--|-----------------------|---|---|--------------|------------------------------|--|
|       |                                | 與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。  | 畫。   |                       | 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。<br>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。<br>8. 相互合作的班級氣氛。   | 交替收腿，提醒學生依照自我能力採取該項次可做的動作強度。  |              |                              |  |
| 第 4 週 | 單元 5<br>競技體適能<br>第 1 章<br>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，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 1. 核心肌群簡介。<br>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。<br>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。<br>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。<br>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。<br>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。<br>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。<br>8. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 練習站姿肘膝轉體、側身平板支撐(棒式)、抗力球撐體屈膝、彈力帶側步平移、TRX。<br>2. 進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享上週回家設計的核心訓練菜單，並說明設計緣由。 | 上課參與<br>技能測驗 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |
| 第 5 週 | 單元 5                           | 健體-J-A2 具   | 1c-IV-1 了  | Ab-IV-1 體適            | 1. 能夠清楚說  | 1. 引導思考一般性  | 上課參與         | 【閱讀素養教                       |  |

|     |                               |   |  |                         |  |  |                      |   |  |
|-----|-------------------------------|---|--|-------------------------|--|--|----------------------|---|--|
|     | <p>競技體適能<br/>第2章<br/>專項適能</p> | <p>備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>能促進策略與活動方法。</p>      | <p>出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p> | <p>體適能與競技體適能之間的差異，並討論除了運動之外，各部位肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。</p> <p>2. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。</p> <p>3. 認知課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。</p> <p>4. 練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化。</p> <p>5. 練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。</p> | <p>分組檢測<br/>技能測驗</p> | <p>育】<br/>閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> |  |
| 第6週 | <p>單元5<br/>競技體適能</p>          | <p>健體-J-A2 具備理解體育與</p>  | <p>1c-IV-1 了解各項運動</p>  | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與</p> | <p>1. 能夠清楚說出競技體適能</p>  | <p>1. 練習課本下肢的訓練方法，相較起來</p>   | <p>上課參與分組檢測</p>      | <p>【閱讀素養教育】</p>                                     |  |

|       |               |  |  |                      |   |  |              |   |  |
|-------|---------------|--|--|----------------------|---|--|--------------|---|--|
|       | 第 2 章<br>專項適能 | 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。<br>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。<br>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。 | 基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 活動方法。                | 與一般體適能的差異。<br>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。<br>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。<br>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 | 較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。<br>2. 進行愛上體育課「臨機應變」活動，全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩個回合。總計最多成功者的組別即獲勝。<br>3. 進行體育客點點名「我的肌力訓練表」學習單，實際進行一週計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於一週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全面檢視，並寫下當初課表設計的缺點。 | 技能測驗         | 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 |  |
| 第 7 週 | 第一次段考         |  |  |                      |   |  |              |   |  |
| 第 8 週 | 單元 6<br>展臂優游  | 健體-J-A1 具備體育與健康  | 1d-IV-2 反思自己的運   | Cc-IV-1 水域<br>休閒運動綜合 | 1. 能了解捷泳身體縱軸轉體  | 1. 播放捷泳划手動作的影片，透過水下  | 上課參與<br>技能測驗 |   |  |

|  |                              |  |  |   |   |  |  |  |  |
|--|------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
|  | <p>第1章<br/>捷泳 水中<br/>協奏曲</p> | <p>的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育</p> | <p>動技能。<br/>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。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>應用。<br/>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p> | <p>的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。<br/>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。<br/>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。<br/>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p> | <p>動作鏡頭或是慢動作播放來說明動作要領。<br/>2. 展示3種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。哪一個的推進效果會比較好呢？<br/>3. 說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定臍部來帶動腿部打水。<br/>4. 練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。<br/>5. 划手練習，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。</p> |  |  |  |
|--|------------------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|

|       |                                       |  |   |   |   |   |          |  |  |
|-------|---------------------------------------|--|---|---|---|---|----------|--|--|
|       |                                       | 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 9 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 1 章<br>捷泳 水中<br>協奏曲 | 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。<br>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。<br>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， | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。<br>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。<br>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。<br>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 | 1. 呈現自由式划手動作正面圖，請學生思考自由式划手為何身體會旋轉，如果身體不旋轉會有怎樣的傷害。並讓學生反思自己游自由式是否知道該如何轉體。<br>2. 練習逆向擺臂、交換划手與打水、空中逆向擺臂+交換划手組合動作應用。慢慢增加循環的次數和距離，來增加手腳配合的熟練度，<br>3. 介紹手腳聯合技術。播放選手 Katie Ledecky 奧運影片，讓學生觀察聯合動作的特徵，並討論差異。<br>4. 進行愛上體育課「捷泳追逐戰」。 | 上課參與技能測驗 |  |  |

|        |                                       |   |   |   |   |   |              |  |  |
|--------|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------|--|--|
|        |                                       | 以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>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。   |   |   |   |   |              |  |  |
| 第 10 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 1 章<br>捷泳 水中<br>協奏曲 | 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。<br>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 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。<br>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。<br>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。<br>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 | 1. 進行體育客點點名「我的游泳筆記」活動，播放上一節課幫學生拍下的捷泳動作影片，整理並提醒優缺點。詢問學生看過自己和全班的同學動作影片後，覺得自己游得如何，有沒有覺得還可以再進步的部分。<br>2. 播放里約奧運男子游泳自由式 50 公尺比賽影片，觀察金牌選手短距與正常泳速的動作和節奏。<br>3. 請學生思考與記錄觀察影片後的心得。 | 上課參與<br>技能測驗 |  |  |

|        |   |   |  |  |  |  |          |  |  |
|--------|---|---|--|--|--|--|----------|--|--|
|        |   | <p>動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> |  |  |  |  |          |  |  |
| 第 11 週 | <p>單元 6<br/>展臂優游<br/>第 2 章<br/>救生伸拋划<br/>援力同在</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</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>3d-IV-3 應</p> | <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落</p> | <p>1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。</p> <p>2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</p> <p>3. 認識救溺五步並加以熟習之。</p> <p>4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方</p> | <p>1. 運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。</p> <p>2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。</p> <p>3. 進行水中攜帶救生浮標的救生練習。</p> | 上課參與技能測驗 | <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 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及</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。  | 用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  | 水自救與仰漂30秒。  | 法。<br>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。<br>6. 認識及學習陸上急救法。  | 4. 進行愛上體育課「救生浮標接力賽」活動。<br>5. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。  |          | AED 的操作。   |  |
| 第 12 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 2 章<br>救生伸拋划<br>援力同在 | 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。<br>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。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 | 1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。<br>2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。<br>3. 認識救溺五步並加以熟習之。<br>4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。<br>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。<br>6. 認識及學習陸上急救法。 | 1. 進行愛上體育課「拋繩圈救生賽」。詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢？<br>2. 溺水事故的岸上急救：說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。<br>3. 學習急救「叫叫壓電」與練習 AED 的使用方法。 | 上課參與技能測驗 | 【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |  |
| 第 13 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 扭轉<br>乾坤   | 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   | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群   | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 能了解基本傳接球方式。<br>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接   | 1. 分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。  | 上課參與實務操作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝  |  |

|        |                                  |   |  |                             |   |   |              |   |  |
|--------|----------------------------------|---|--|-----------------------------|---|---|--------------|---|--|
|        |                                  | <p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>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，解決運動情境的問題。</p> |                             | <p>球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>                   | <p>2. 練習基礎傳接，引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。</p> <p>3. 進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。</p> <p>4. 練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。</p> <p>5. 進行愛上體育課「攔截者」，引導學生先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。</p> |              | <p>通與問題解決。</p> <p><b>【戶外教育】</b><br/>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>  |  |
| 第 14 週 | 第二次段考                            |   |  |                             |   |   |              |   |  |
| 第 15 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 扭轉乾坤 | <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</p>          | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全</p>   | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 能了解基本傳接球方式。</p> <p>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> | <p>1. 進階練習移位傳接，並進行「攔截者進階版」遊戲。</p> <p>2. 進行愛上體育課「追緝者」活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析。</p> <p>3. 進行愛上體育課「追緝者進階版」。</p>   | 上課參與技能測驗分組競賽 | <p><b>【品德教育】</b><br/>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p><b>【戶外教育】</b><br/>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互</p> |  |

|        |                                      |   |  |                            |  |   |              |  |  |
|--------|--------------------------------------|---|--|----------------------------|--|---|--------------|--|--|
|        |                                      | 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。  | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。   |                            | 5. 能具有團隊意識與運動精神。   | 4. 進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。  |              | 動的良好態度與技能。   |  |
| 第 16 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球 高手<br>過招 | 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。<br>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 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。<br>2. 能表現出正確的基本發球動作。<br>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。<br>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。<br>5. 能分析場上情境並擬定策略。<br>6. 能具有團隊意識與運動精 | 1. 在場地用粉筆或方向標示片標記出發球與守備輪轉順序 1 至 6，帶領學生理解每個位置的主要工作。講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。<br>2. 低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。 | 上課參與<br>實務操作 | <b>【品德教育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                      |   |   |                            |   |  |              |   |  |
|--------|--------------------------------------|---|---|----------------------------|---|--|--------------|---|--|
|        |                                      | 養。  | 現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  |                            | 神並展現在綜合應用中。   |  |              |   |  |
| 第 17 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球 高手<br>過招 | 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。<br>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。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力， | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。<br>2. 能表現出正確的基本發球動作。<br>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。<br>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。<br>5. 能分析場上情境並擬定策略。<br>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。3 人一組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3 人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。<br>2. 進行愛上體育課「攻占九宮格」，遊戲目的在於促使學生控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察彼此的動作以進行回饋和策略擬定。<br>3. 進行體育客點點名「小規則大學問」，引導學生實際 | 上課參與技能測驗分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                  |   |   |                            |  |  |          |  |  |
|--------|----------------------------------|---|---|----------------------------|--|--|----------|--|--|
|        |                                  |   | 發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。   |                            |  | 演練常見之發球犯規手勢，以及換場、暫停等基本手勢。深入講解並復習常見發球規則，加強學生的感官和圖像記憶。   |          |  |  |
| 第 18 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 先發制人 | 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。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-3 應 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能表現出正確的基本發球動作。<br>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。<br>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。<br>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。<br>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。<br>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。<br>2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。<br>3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。<br>4. 米字往返練習，移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法。<br>5. 復習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。 | 上課參與實務操作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                  |   |  |                            |  |  |              |   |  |
|--------|----------------------------------|---|--|----------------------------|--|--|--------------|---|--|
|        |                                  |   | 用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  |                            |  |  |              |   |  |
| 第 19 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 先發制人 | 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。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能表現出正確的基本發球動作。<br>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。<br>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。<br>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。<br>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。<br>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 進行愛上體育課「四面八方」活動，增強米字跑在比賽中的應用。<br>2. 進行愛上體育課「萬箭齊發」活動，根據組員的長處分配長距離、短距離發球。<br>3. 進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並使學生了解動作與結果的關係， | 上課參與技能測驗分組競賽 | <b>【品德教育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|        |                                      |   |   |                             |  |  |              |  |  |
|--------|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|--|--|--------------|--|--|
| 第 20 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 4 章<br>足球 臨門<br>一腳 | 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。 | 的問題。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。<br>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。<br>3. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。<br>4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 詢問學生對於守門員的印象為何?並說明守門員身為防線的最後關卡，身負重任，抗壓性要非常高。<br>2. 練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢。<br>3. 講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作。包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。<br>4. 練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。 | 上課參與<br>實務操作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【戶外教育】<br>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 21 週 | 第三次段考 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|

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。