貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣永慶高中一年級第一、二學期健康與體育領域體育科 教學計畫表 設計者:健體領域教學團隊 (表十二之一)

一、領域/科目:□語文(□國語文□英語文□本土語文/臺灣手語/新住民語文)□數學

□自然科學(□理化□生物□地球科學) □社會(□歷史□地理□公民與社會)

健康與體育(□健康教育■體育) □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)

□科技(□資訊科技□生活科技) □綜合活動(□家政□童軍□輔導)

一、教材版本: 南一版 1-2 冊

二、本領域每週學習節數:2節

三、本學期課程內涵:

第一學期:

			學習重點						跨領域
教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	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	統 劃 則 東)
第 1	單元4	健體-J-A2	1c-IV-2 評	Bc-IV-1 簡	1. 能明白相關運	1. 說明棉質與聚脂纖	態度檢核	【生命教	
週	運動穿著	具備理解體	估運動風	易運動傷害	動服裝穿著知	維的不同特性及主要	上課參與	育】	
	與防護	育與健康情	險,維護安全	的處理與風	識。	功能。跑步時穿著排	小組討論	生 J5 覺察	
	第1章	境的全貌,並	的運動情	險。	2. 能明白何謂運	汗衫的好處,穿著跑	經驗分享	生活中的	
	跑步服裝	做獨立思考	境。		動服裝需求知	褲搭緊身褲會提升舒		各種迷	
	秀	與分析的知	3d-IV-3 應		識。	適感。		思,在生	
		能,進而運用	用思考與分		3. 能自信表達自	2. 以不同路況及運動		活作息、	
		適當的策	析能力,解決		我運動表現。	情境介紹種類不同的		健康促	
		略,處理與解	運動情境的		4. 能思考運動服	鞋款,並加強錯誤的		進、飲食	
		決體育與健	問題。		裝穿著自我需	使用所造成的運動傷		運動、休	
		康的問題。	4c-IV-1 分		求。	害,不可忽視。		閒娛樂、	
			析並善用運		5. 能選擇何時合	3. 說明如何選擇球鞋		人我關係	
			動相關之科		宜的服裝產品。	的基本概念。教學如		等課題上	
			技、資訊、媒		6. 能執行運動服	何測量腳的大小,挑		進行價值	

			體、產品與服		裝選擇。	選適合自己穿著的尺		思辨,尋
					发进 存。			
			務。			碼。		求解決之
<i>tt</i> 0	- A			4 MF	4 11 1 1 1			道。
第 2	單元4	健體-J-A1	1c-IV-2 評	Bc-IV-1 簡	1. 能明白相關護	1. 利用影片講解跑步	上課參與	【生命教
週	運動穿著	具備體育與	估運動風	易運動傷害	具知識。	環境的不同,肢體承	課堂問答	育】
	與防護	健康的知能	險,維護安全	的處理與風	2. 能明白護具的	受力也會有所不同,	紙筆測驗	生 J5 覺察
	第2章	與態度,展現	的運動情	險。	運動需求。	進而有可能造成運動		生活中的
	護具大集	自我運動與	境。		3. 能自信表達自	傷害。		各種迷
	合	保健潛能,探	3d-IV-3 應		我護具的運動需	2. 介紹常見的運動傷		思,在生
		索人性、自我	用思考與分		要。	害。		活作息、
		價值與生命	析能力,解決		4. 能選擇何時合	3. 說明護具是保護性		健康促
		意義,並積極	運動情境的		宜的運動護具。	質,並無治療功效以		進、飲食
		實踐,不輕言	問題。			及常見護具的使用與		運動、休
		放棄。	4c-IV-1 分			時機。		閒娛樂、
		健體-J-A2	析並善用運			4. 藉由情境問題讓學		人我關係
		具備理解體	動相關之科			生自行評估護具選		等課題上
		育與健康情	技、資訊、媒			擇,使學生能應用選		進行價值
		境的全貌,並	體、產品與服			擇適合的護具,以利		思辨,尋
		做獨立思考	務。			未來實際行動。		求解決之
		與分析的知						道。
		能,進而運用						【安全教
		適當的策						育】
		略,處理與解						安 J2判斷
		決體育與健						常見的事
		康的問題。						故傷害。
								安 J4探討
								日常生活
								發生事故
								的影響因
								素。
								· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

								了明洁主	
								【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3	單元5	健體-J-A1	1c-IV-2 評	Ab-IV-1 體	1. 能明白體適能	1. 介紹 BMI 過高或過	實作評量	【閱讀素	
週	體適能	具備體育與	估運動風	適能促進策	相關知識及重要	低所帶來的影響,進	上課參與	養教育】	
	第1章	健康的知能	險,維護安全	略與活動方	性。	一步带到均衡飲食、	觀察記錄	閲 J3 理解	
	健康體適	與態度,展現	的運動情	法。	2. 能主動並協助	維持運動習慣、保持		學科知識	
	能 體適	自我運動與	境。		他人參與體適能	良好生活作息才是健		內的重要	
	能檢測	保健潛能,探	1d-IV-2 反		活動。	康的關鍵。		詞彙的意	
		索人性、自我	思自己的動		3. 能明白體適能	2. 進行體適能檢測及		涵,並懂	
		價值與生命	作技能。		各項檢測要領並	訓練,主要以動作正		得如何運	
		意義,並積極	4c-IV-3 規		積極完成檢測。	確為主,操作時間可		用該詞彙	
		實踐,不輕言	劃提升體適			彈性實施。		與他人進	
		放棄。	能與運動技					行溝通。	
		健體-J-A3	能的運動計					【生涯規	
		具備善用體	畫。					劃教育】	
		育與健康的	4d-IV-2 執					涯 J3 覺察	
		資源,以擬定	行個人運動					自己的能	
		運動與保健	計畫,實際參					力與興	
		計畫,有效執	與身體活					趣。	
		行並發揮主	動。						
		動學習與創							

		新求變的能							
		利 小 愛 的 肥 力。							
第 4	四二口	· •	1 - 177 1 -7	C - 177 1	1 4 - 77 - 4 - 74 14	1 工仕田 DDT 同日	1 2 日 公 小	V < 41 +1/.	
田 週	單元5	健體-J-B3	1c-IV-1 7	Ga-IV-1	1. 能認識起跑的	1. 可使用 PPT、圖片	上課參與	【戶外教	
7.9	體適能	具備審美與	解各項運動	跑、跳與推擲	種類。	或影片來講解田徑場	觀察記錄	育】	
	第2章	表現的能	基礎原理和	的基本技	2. 能明白起跑的	地以及接力基本規	態度檢核	户 J5 在團	
	接力 衝	力,了解運動	規則。	巧。	動作要領。	則。		隊活動	
	破終點線	與健康在美	1d-IV-1 7		3. 能理解接力的	2. 進行各式起跑練習		中,養成	
		學上的特質	解各項運動		方法與策略。	及嘗試蹲踞式起跑。		相互合作	
		與表現方	技能原理。		4. 能感受團隊合	3. 引討學生思考哪一		與互動的	
		式,以增進生	2d-IV-2 展		作的意義。	種起跑方式較有利?		良好態度	
		活中的豐富	現運動欣賞		5. 能做到跑步動	為何中心要前傾等		與技能。	
		性與美感體	的技巧,體驗		作流暢。	等,並請同學示範及			
		驗。	生活的美		6. 能做到傳接棒	檢討,指出優缺點。			
		健體-J-C2	感。		順利流暢。				
		具備利他及	3c-IV-1 表		7. 能幫團隊排出				
		合群的知能	現局部或全		棒次以利賽事進				
		與態度,並在	身性的身體		行。				
		體育活動和	控制能力,發						
		健康生活中	展專項運動						
		培育相互合	技能。						
		作及與人和	3d-IV-2 運						
		諧互動的素	用運動比賽						
		養。	中的各種策						
			略。						
第 5	單元5	健體-J-B3	1c-IV-1 了	Ga-IV-1	1. 能認識起跑的	1. 教師介紹大隊接力	上課參與	【戶外教	
週	體適能	具備審美與	解各項運動	跑、跳與推擲	種類。	與一般接力的異同、	觀察記錄	育】	
	第2章	表現的能	基礎原理和	的基本技	2. 能明白起跑的	不同操場長度、掉棒	態度檢核	戶 J5 在團	
	接力 衝	力,了解運動	規則。	巧。	動作要領。	如何因應。		隊活動	
	破終點線	與健康在美	1d-IV-1 了		3. 能理解接力的	2. 進行大隊接力練習		中,養成	
		學上的特質	解各項運動		方法與策略。	賽,提高場上的好表		相互合作	

			Т	Т				T	
		與表現方	技能原理。		4. 能感受團隊合	現。		與互動的	
		式,以增進生	2d-IV-2 展		作的意義。			良好態度	
		活中的豐富	現運動欣賞		5. 能做到跑步動			與技能。	
		性與美感體	的技巧,體驗		作流暢。				
		驗。	生活的美		6. 能做到傳接棒				
		健體-J-C2	感。		順利流暢。				
		具備利他及	3c-IV-1 表		7. 能幫團隊排出				
		合群的知能	現局部或全		棒次以利賽事進				
		與態度,並在	身性的身體		行。				
		體育活動和	控制能力,發						
		健康生活中	展專項運動						
		培育相互合	技能。						
		作及與人和	3d-IV-2 運						
		諧互動的素	用運動比賽						
		養。	中的各種策						
			略。						
第 6	單元5	健體-J-B3	1c-IV-1 7	Ga-IV-1	1. 能認識起跑的	1. 進行課本「競速追	上課參與	【戶外教	
週	體適能	具備審美與	解各項運動	跑、跳與推擲	種類。	逐遊戲」,遊戲後請學	技能測驗	育】	
	第2章	表現的能	基礎原理和	的基本技	2. 能明白起跑的	生分享整體接棒過	態度檢核	户 J5 在團	
	接力 衝	力,了解運動	規則。	巧。	動作要領。	程、傳接好壞的差		隊活動	
	破終點線	與健康在美	1d-IV-1 ア		3. 能理解接力的	異。找動作較好的同		中,養成	
		學上的特質	解各項運動		方法與策略。	學分享示範接力動作		相互合作	
		與表現方	技能原理。		4. 能感受團隊合	要領。		與互動的	
		式,以增進生	2d-IV-2 展		作的意義。	2. 進行課本體育課點		良好態度	
		活中的豐富	現運動欣賞		5. 能做到跑步動	點名「跑出黃金陣		與技能。	
		性與美感體	的技巧, 體驗		作流暢。	容」。			
		驗。	生活的美		6. 能做到傳接棒				
		健體-J-C2	感。		順利流暢。				
		具備利他及	3c-IV-1 表		7. 能幫團隊排出				
		合群的知能	現局部或全		棒次以利賽事進				

		去化士 (1)	4 1.1 11 4 114		1-			
		與態度,並在	身性的身體		行。			
		體育活動和	控制能力,發					
		健康生活中	展專項運動					
		培育相互合	技能。					
		作及與人和	3d-IV-2 運					
		諧互動的素	用運動比賽					
		養。	中的各種策					
			略。					
第 7	單元6	健體-J-B1	1c-IV-2 評	Cb-IV-2 各	1. 認識全臺危險	1. 示例全國危險水域	資料蒐集	【生命教
週	安心暢游	具備情意表	估運動風	項運動設施	水域及成因。	公告,讓學生進行探	整理	育】
	第1章	達的能力,能	險,維護安全	的安全使用	2. 認識水域環境	索及認識居住地區周	小組討論	生 J5 覺察
	水域安全	以同理心與	的運動情	規定。	特性與評估水域	遭有哪些危險水域。	上課參與	生活中的
	智者樂水	人溝通互	境。	Gb-IV-1 岸	的安全。	2. 介紹水上樂園、溪		各種迷
		動,並理解體	2c-IV-1 展	邊救生步驟	3. 認識溺水的發	河水域和海洋水域等		思,在生
		育與保健的	現運動禮	、安全活動水	生原因並能說出	環境特性的異同,並		活作息、
		基本概念,應	節,具備運動	域的辨識、意	防溺的方法。	說明這些環境都有著		健康促
		用於日常生	的道德思辨	外落水自救	4. 熟記防溺十招	不同的潛在風險,請		進、飲食
		活中。	和實踐能	與仰漂 30	且能在日後運	學生思考在這些水域		運動、休
		健體-J-A2	力。	秒。	用。	戲水時須注意哪些狀		閒娛樂、
		具備理解體	2c-IV-2 表			況,且應該要怎麼		人我關係
		育與健康情	現利他合群			做。		等課題上
		境的全貌,並	的態度,與他			3. 介紹教育部宣導的		進行價值
		做獨立思考	人理性溝通			「防溺十招」, 請學生		思辨,尋
		與分析的知	與和諧互			進一步整理出自己認		求解決之
		能,進而運用	動。			為最受用且最重要的		道。
		適當的策	3d-IV-3 應			防溺十招,進行小組		【人權教
		略,處理與解	用思考與分			分享。		育】
		決體育與健	析能力,解決			4. 運用實際案例說明		人 J8 了解
		康的問題。	運動情境的			近年來的溺水新聞事		人身自由
			問題。			件,讓學生思考該事		權,並具

1				Т		_
			例造成溺水的原因是		有自我保	
			什麼。		護的知	
					能。	
					【品德教	
					育】	
					品 J8 理性	
					溝通與問	
					題解決。	
					【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。	
					海 J12 探	
					討臺灣海	
					岸地形與	
					近海的特	
					色、成因	
					與災害。	
					【安全教	
					育】	
					安月理解	
					安全教育	
					的意義。	
					安 J4 探討	
					日常生活	
					., 1, 1, 1	

					T	Ī		n/, 1 -1- 1,
								發生事故
								的影響因
								素。
第 8	單元6	健體-J-A1	1c-IV-2 評	Gb-IV-1 岸	1. 能說出自救的	1. 說明溺水落難的主	上課參與	【海洋教
週	安心暢游	具備體育與	估運動風	邊救生步	基本原則。	要原因是緊張與掙扎	態度檢核	育】
	第2章	健康的知能	險,維護安全	驟、安全活動	2. 評估與加強自	造成體力不支,掌握	技能測驗	海 J1 參與
	自救求生	與態度,展現	的運動情	水域的辨	己的自救能力級	自救的基本原則是保		多元海洋
	臨危自保	自我運動與	境。	識、意外落水	別。	持冷靜、設法節省體		休閒與水
		保健潛能,探	1d-IV-1 ₹	自救與仰漂	3. 熟悉與善用韻	力,以及加強待援能		域活動,
		索人性、自我	解各項運動	30 秒。	律呼吸、俯漂前	カ。		熟練各種
		價值與生命	技能原理。		進、仰漂助划與	2. 介紹意外落水自救		水域求生
		意義,並積極	2c-IV-3 表		踩水等移動求	法:韻律呼吸、俯漂前		技能。
		實踐,不輕言	現自信樂		生。	進、仰漂助划與踩		【安全教
		放棄。	觀、勇於挑戰		4. 能夠運用藉物	水。		育】
		健體-J-A2	的學習態		漂浮和移動求	3. 請學生事先準備好		安月1理解
		具備理解體	度。		生。	長袖、長褲,教師講		安全教育
		育與健康情	3c-IV-2 發		5. 學習利用衣服	解和示範長上衣和長		的意義。
		境的全貌,並	展動作創作		長褲來製作成浮	褲的衣物浮具求生。		【閱讀素
		做獨立思考	和展演的技		具漂浮。			養教育】
		與分析的知	巧,展現個人					閱 J10 主
		能,進而運用	運動潛能。					動尋求多
		適當的策	3d-IV-3 應					元的詮
		略,處理與解	用思考與分					釋,並試
		決體育與健	析能力,解決					著表達自
		康的問題。	運動情境的					己的想
			問題。					法。
第 9	單元6	健體-J-A1	1c-IV-2 評	Gb-IV-1 岸	1. 能說出自救的	1. 請學生事先準備好	上課參與	【海洋教
週	安心暢游	具備體育與	估運動風	邊救生步	基本原則。	長袖、長褲,教師講	態度檢核	育】
	第2章	健康的知能	險,維護安全	驟、安全活動	2. 評估與加強自	解和示範長上衣和長	技能測驗	海 J1 參與
	自救求生	與態度,展現	的運動情	水域的辨	己的自救能力級	褲的衣物浮具求生。		多元海洋

	臨危自保	自我運動與	境。	識、意外落水	別。			休閒與水
		保健潛能,探	1d-IV-1 7	自救與仰漂	3. 熟悉與善用韻			域活動,
		索人性、自我	解各項運動	30 秒。	律呼吸、俯漂前			熟練各種
		價值與生命	技能原理。		進、仰漂助划與			水域求生
		意義,並積極	2c-IV-3 表		踩水等移動求			技能。
		實踐,不輕言	現自信樂		生。			【安全教
		放棄。	觀、勇於挑戰					育】
		健體-J-A2	的學習態		漂浮和移動求			安 J1 理解
		具備理解體	度。		生。			安全教育
		育與健康情	3c-IV-2 發		5. 學習利用衣服			的意義。
		境的全貌,並	展動作創作		長褲來製作成浮			【閱讀素
		做獨立思考	和展演的技		具漂浮。			養教育】
		與分析的知	巧,展現個人					閱 J10 主
		能,進而運用	運動潛能。					動尋求多
		適當的策	3d-IV-3 應					元的詮
		略,處理與解	用思考與分					釋,並試
		決體育與健	析能力,解決					著表達自
		康的問題。	運動情境的					己的想
			問題。					法。
第 10	單元6	健體-J-A1	1c-IV-1 了	Gb-IV-2 游	1. 能反思捷泳腿	1. 呈現常見的打水錯	上課參與	【海洋教
週	安心暢游	具備體育與	解各項運動	泳前進25公	部打水動作的優	誤姿勢圖。請學生觀	態度檢核	育】
	第3章	健康的知能	基礎原理和	尺(需換氣5	劣。	察並反思自己的打水	技能測驗	海 J1 參與
	捷泳 流	與態度,展現	規則。	次以上)。	2. 能做出捷泳打	動作。		多元海洋
	線直進	自我運動與	1d-IV-2 反		水前進配合正面	2. 扶池壁打水復習:		休閒與水
		保健潛能,探	思自己的運		換氣的動作。	屈肘扶池壁打水、直		域活動,
		索人性、自我	動技能。		3. 能積極參與活	臂扶池邊打水、持浮		熟練各種
		價值與生命	2c-IV-2 表		動,充分展現自	板打水,體驗哪種較		水域求生
		意義,並積極	現利他合群		我。	累,如何調整動作。		技能。
		實踐,不輕言	的態度,與他		4. 能評量自我,	3. 練習漂浮,觀察學		【品德教
		放棄。	人理性溝通		在課堂上或課餘	生流線型動作與站立		育】

				Γ	1 1	I			
		健體-J-A3	與和諧互		時間持續自我精	動作是否穩定。		品 EJU4 自	
		具備善用體	動。		進。	4. 練習換氣,手臂打		律負責。	
		育與健康的	3c-IV-1 表			直,臀部、腿部保持			
		資源,以擬定	現局部或全			在水平面一直線上。			
		運動與保健	身性的身體						
		計畫,有效執	控制能力,發						
		行並發揮主	展專項運動						
		動學習與創	技能。						
		新求變的能	4c-IV-3 規						
		カ。	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。						
第 11	單元6	健體-J-A1	1c-IV-1 7	Gb-IV-2 游	1. 能反思捷泳腿	1. 練習潛身打水,引	上課參與	【海洋教	
週	安心暢游	具備體育與	解各項運動	泳前進25公	部打水動作的優	·	態度檢核	育】	
	第3章	健康的知能	基礎原理和	尺(需換氣5	劣。	過游泳比賽,選手出	技能測驗	海 J1 參與	
	捷泳 流	與態度,展現	規則。	次以上)。	2. 能做出捷泳打	發或蹬牆後有一段悶		多元海洋	
	線直進	自我運動與	1d-IV-2 反		水前進配合正面	氣水下潛泳。想一		休閒與水	
		保健潛能,探	思自己的運		換氣的動作。	想,為什麼呢?		域活動,	
		索人性、自我	動技能。		3. 能積極參與活	2. 藉相機或手機,將		熟練各種	
		價值與生命	2c-IV-2 表		動,充分展現自	上課所學習到的打水		水域求生	
		意義,並積極	現利他合群		我。	技巧拍下來,觀賞並		技能。	
		實踐,不輕言	的態度,與他		4. 能評量自我,	反思,記錄彼此的游		【品德教	
		放棄。	人理性溝通		在課堂上或課餘	泳動作,共同學習。		育】	
		健體-J-A3	與和諧互		時間持續自我精			品 EJU4 自	

		具備善用體	動。		進。			律負責。
			勁。 3c-Ⅳ-1 表		進。			1千只貝。
		育與健康的						
		資源,以擬定	現局部或全					
		運動與保健	身性的身體					
		計畫,有效執	控制能力,發					
		行並發揮主	展專項運動					
		動學習與創	技能。					
		新求變的能	4c-IV-3 規					
		力。	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。					
第 12	單元6	健體-J-A1	1c-IV-1 7	Gb-IV-2 游	1. 能反思捷泳腿	1. 進行課本愛上體育	上課參與	【海洋教
週	安心暢游	具備體育與	解各項運動	泳前進25公	部打水動作的優	課「水上樂樂棒」活	態度檢核	育】
	第3章	健康的知能	基礎原理和	尺(需換氣5	劣。	動,觀察學生的動作	技能測驗	海 J1 參與
	捷泳 流	與態度,展現	規則。	次以上)。	2. 能做出捷泳打	表現,最後詢問學生		多元海洋
	線直進	自我運動與	1d-IV-2 反		水前進配合正面	打水上壘的表現動作		休閒與水
		保健潛能,探	思自己的運		換氣的動作。	是否順暢。想想應該		域活動,
		索人性、自我	動技能。		3. 能積極參與活	要怎麼做才能再加		熟練各種
		價值與生命	2c-IV-2 表		動,充分展現自	強。		水域求生
		意義,並積極	現利他合群		我。	2. 進行課本體育課點		技能。
		實踐,不輕言	的態度,與他		4. 能評量自我,	點名「勇士練習帖」		【品德教
		放棄。	人理性溝通		在課堂上或課餘	活動,學生學習設立		育】
		健體-J-A3	與和諧互		時間持續自我精	練習目標,規劃運動		品 EJU4 自
		具備善用體	動。		進。	計畫,並落實執行。		律負責。

		育與健康的 資源,以擬定 運動與保健	3c-IV-1 表 現局部或全 身性的身體			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			
		計畫,有效執	控制能力,發			了什麼樣的學習和努			
		行並發揮主	展專項運動			力,是否有完成計			
		動學習與創	技能。			畫。分享自己的成長			
		新求變的能	4c-IV-3 規			與改變。			
		力。	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						
			· 野 · 題 · · · · · · · · · · · · · · · ·						
第 13	單元7		1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣	1. 認識籃球運動	1. 介紹籃球起源與由	上課參與	【品德教	
週	球類入門	具備利他及	解各項運動	地攻守性球	的脈絡。	來。由國高中籃球聯	態度檢核	育】	
	第1章	合群的知能	基礎原理和	類運動動作	2. 能遵守球場上	賽來引起動機,並引	技能測驗	品JI 溝通	
	籃球 出	與態度,並在	規則。	組合及團隊	安全規則及遊戲	導認識在地或較具傳	分組競賽	合作與和	
	手得分	體育活動和	2d-IV-3 鑑	戰術。	規則。 3. 能由經	統的球隊特色以及故		諧人際關	
		健康生活中	賞本土與世		驗來了解投籃動	事。		係。	
		培育相互合	界運動的文		作之原理。 4. 了	2. 拋物入籃練習。		品 J8 理性	
		作及與人和	化價值。		解利用身體部位	3. 拋物線與控球練		溝通與問	
		諧互動的素	3c-IV-1 表		力量來幫助投籃	習。		題解決。	
		養。	現局部或全		動作,並能比較				
			身性的身體		出較省力之投籃				
			控制能力,發		動作。				
			展專項運動		5. 培養定點、移				
			技能。		位投籃能力、瞄				

第14 调	單球第籃手 7 八章 出分	健具合與體健培作諧養-J-C2 人能在和中合和素	3d用中略	Hb-IV-1 陣 地類組 類 的 関 形 の	準能 6. 出巧 7. 級 1. 的 2. 安規 3. 解理 4. 部投比投 5. 位準能 6. 出巧 7. 級目力能手的相氣認脈能全則能投。了位籃較籃培投目力能手的相氣物。在,差互氛識絡遵規。由籃 解力動出動養籃標。在,差互氛的 各並異合。籃。守則 經動 利量作較作定能物 各並異合。投 監較 的 運 場遊 來之 身幫並力 、、投 籃較 的運 場遊 來之 身幫並力 、、投 籃較 的運 場遊 來之 身幫並力 、、投 籃較 的壓 點技 班 動 上戲 了原 體助能之 移瞄籃 點技 班	1.習導學2.課分後享下3.球與解師時習課職引過將看投,生進「組活。次說類與所時別與所以與於明別與所以與於明別與對別與對別,與對別與對別與對別與對別,有數學2.課分後享下3.球類,有數學2.課分後享下3.球	上態度能與核驗	【育品合諧係品溝題語】J1作人。J8通解教 通和關 性問。	
第 15 週	單元7	健體-J-C2	1c-IV-1 7	Hb-IV-1 陣	1. 認識籃球運動	1. 進行愛上體育課	上課參與	【品德教	

					T	T =		
	球類入門	具備利他及	解各項運動	地攻守性球	的脈絡。	「叫我神射手」活	態度檢核	育】
	第1章	合群的知能	基礎原理和	類運動動作	2. 能遵守球場上	動,協助分組,引導	技能測驗	品JI溝通
	籃球 出	與態度,並在	規則。	組合及團隊	安全規則及遊戲	討論棒次安排,賽後	分組競賽	合作與和
	手得分	體育活動和	2d-IV-3 鑑	戰術。	規則。	活動過程與心得分		諧人際關
		健康生活中	賞本土與世		3. 能由經驗來了	享。提醒原地與移動		係。
		培育相互合	界運動的文		解投籃動作之原	投籃需注意的地方,		品 J8 理性
		作及與人和	化價值。		理。	讓學生去討論其不同		溝通與問
		諧互動的素	3c-IV-1 表		4. 了解利用身體	與比較難度。引導思		題解決。
		養。	現局部或全		部位力量來幫助	考成為射手需具備什		
			身性的身體		投籃動作,並能	麼條件?射手的心理		
			控制能力,發		比較出較省力之	素質是什麼?請學生		
			展專項運動		投籃動作。	舉例說明。		
			技能。		5. 培養定點、移			
			3d-IV-2 運		位投籃能力、瞄			
			用運動比賽		準目標物的投籃			
			中的各種策		能力。			
			略。		6. 能在各投籃點			
					出手,並比較技			
					巧的差異。			
					7. 相互合作的班			
					級氣氛。			
第 16	單元7	健體-J-C2	1d-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 介紹排球運動	1. 準備大小相當的球	上課參與	【品德教
週	球類入門	具備利他及	解各項運動	牆性球類運	基本規則。	類,體驗不同球類的	態度檢核	育】
	第2章	合群的知能	技能原理。	動動作組合	2. 遵守球場上安	差別,並進行分組討	技能測驗	品JI 溝通
	排球 一	與態度,並在	1d-IV-2 反	及團隊戰	全規則及遊戲規	論。	分組競賽	合作與和
	球入魂	體育活動和	思自己的運	術。	則。	2. 擊球正確姿勢,		諧人際關
		健康生活中	動技能。		3. 能了解並做到	雙、單臂擊球練習,		係。
		培育相互合	2c-IV-2 表		低手傳接球動作	提醒握拳或交疊的手		品 J8 理性
		作及與人和	現利他合群		並符合其原理原	腕必須往下壓,手臂		溝通與問
		諧互動的素	的態度,與他		則。	便會自然伸直。		題解決。

		×	1 11	I	1 # 11 11 - 1 - 1	0 111 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		<u> </u>	
		養。	人理性溝通		4. 學習運用身體	3. 單人低手對空擊			ı
			與和諧互		部位來緩衝接球	球、單人對牆擊球;			ı
			動。		力量。	雙人對空接力擊球、			ı
			3c-IV-1 表		5. 能在接球後依	移位擊球練習。			ı
			現局部或全		據距離、方向,				ı
			身性的身體		精準的進行力量				ı
			控制能力,發		控制,將球送至				ı
			展專項運動		指定位置。 6. 培				ı
			技能。		養正確低手傳接				ı
			3d-IV-1 運		球的觀念與能				1
			用運動技術		力。				1
			的學習策		7. 班級和諧團結				ı
			略。		氣氛。				1
第 17	單元7	健體-J-C2	1d-IV-1 了	Ha-IV-1 網/	1. 介紹排球運動	1. 進行課本愛上體育	上課參與	【品德教	
週	球類入門	具備利他及	解各項運動	牆性球類運	基本規則。	課「俄羅斯輪盤」活	態度檢核	育】	1
	第2章	合群的知能	技能原理。	動動作組合	2. 遵守球場上安	動,藉此加強低手控	技能測驗	品 J1 溝通	ı
	排球一球	與態度,並在	1d-IV-2 反	及團隊戰	全規則及遊戲規	球傳球的能力,並強	分組競賽	合作與和	ı
	入魂	體育活動和	思自己的運	術。	則。	化注意力與反應。互		諧人際關	ı
		健康生活中	動技能。		3. 能了解並做到	相討論移動時如何準		係。	ı
		培育相互合	2c-IV-2 表		低手傳接球動作	確判斷球的位置。提		品 J8 理性	ı
		作及與人和	現利他合群		並符合其原理原	醒學生要取出適當的		溝通與問	ı
		諧互動的素	的態度,與他		則。	間隔距離,並大聲喊		題解決。	ı
		養。	人理性溝通		4. 學習運用身體	出下一位接球者。			1
			與和諧互		部位來緩衝接球	2. 在熟悉原地與移動			1
			動。		力量。	擊球後,開始利用正			1
			3c-IV-1 表		5. 能在接球後依	式排球場地來判斷與			,
			現局部或全		據距離、方向,	擊球,在初期可先用			ı
			身性的身體		精準的進行力量	丟球代替互擊。			ı
			控制能力,發		控制,將球送至				ı
			展專項運動		指定位置。 6. 培				ı

			1	1	T	T		1	
			技能。		養正確低手傳接				
			3d-IV-1 運		球的觀念與能				
			用運動技術		力。				
			的學習策		7. 班級和諧團結				
			略。		氣氛。				
第 18	單元7	健體-J-A1	1d-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 認識羽球運動	1. 播放羽球比賽相關	上課參與	【品德教	
週	球類入門	具備體育與	解各項運動	牆性球類運	優秀選手及不同	影片。說明羽球起源	態度檢核	育】	
	第3章	健康的知能	技能原理。	動動作組合	羽球結構與飛行	於亞洲,是種類似毽	技能測驗	品 J1 溝通	
	羽球 擊	與態度,展現	2d-IV-3 鑑	及團隊戰	距離。 2. 能遵守	子的遊戲。		合作與和	
	球高手	自我運動與	賞本土與世	術。	球場上安全規則	2. 臺灣羽球名將介		諧人際關	
		保健潛能,探	界運動的文		及遊戲規則。	紹。		係。	
		索人性、自我	化價值。		3. 能了解羽球握	3. 進行擲遠丟高比		品 J8 理性	
		價值與生命	3c-IV-1 表		拍及擊球之原理	賽。利用比賽用、練		溝通與問	
		意義,並積極	現局部或全		原則。	習用以及尼龍製不同		題解決。	
		實踐,不輕言	身性的身體		4. 學習運用身體	材質的羽球來擲遠丟			
		放棄。	控制能力,發		正確發力來幫助	高比賽。經由擲遠丟			
			展專項運動		擊球。	高來了解不同類型羽			
			技能。		5. 能做出較完整	球飛行的軌跡。			
			4d-IV-2 執		正確的高遠球擊	4. 讓學生了解手腕運			
			行個人運動		球。	用、正確持拍與最後			
			計畫,實際參		6. 能抓住正確的	的落點判斷。			
			與身體活		擊球點。	5. 運用手腕來進行8			
			動。		7. 培養能將球擊	字揮拍,練習手腕靈			
			34		高擊遠的能力。	活度。理解正確的持			
					14 7 2 11 10 17	拍動作。自我檢視是			
						否有運用到手腕的扭			
						轉。			
						6. 持拍撿球、自拋自			
						打練習。			
第 19	單元7		1d-IV-1 7	Ha-IV-1 網/	1. 認識羽球運動	1. 練習打出高遠球,	上課參與	【品德教	
週	ナルー		10 17 1	HG IV I 전다/	1. 咖酰州州亚斯	1. 冰白打山向巡烁	上砯分兴	101心钗	
		l .	l .	1	1	1	l	1	

			Т	Г.	т .		T		
	球類入門	具備體育與	解各項運動	牆性球類運	優秀選手及不同	兩人一組,丟球者由	態度檢核	育】	
	第3章	健康的知能	技能原理。	動動作組合	羽球結構與飛行	低至高餵球。擊球者	技能測驗	品JI溝通	
	羽球 擊	與態度,展現	2d-IV-3 鑑	及團隊戰	距離。 2. 能遵守	的擊球位置需在前		合作與和	
	球高手	自我運動與	賞本土與世	術。	球場上安全規則	方,落點應由近至遠		諧人際關	
		保健潛能,探	界運動的文		及遊戲規則。	且左右變化。		係。	
		索人性、自我	化價值。		3. 能了解羽球握	2. 進行課本愛上體育		品 J8 理性	
		價值與生命	3c-IV-1 表		拍及擊球之原理	課活「合作積分挑戰		溝通與問	
		意義,並積極	現局部或全		原則。	賽」活動。提點正手		題解決。	
		實踐,不輕言	身性的身體		4. 學習運用身體	及反手的握拍轉換找			
		放棄。	控制能力,發		正確發力來幫助	到甜蜜點後,可以輕			
			展專項運動		擊球。	鬆地發力打出有力量			
			技能。		5. 能做出較完整	的球,原理也適用於			
			4d-IV-2 執		正確的高遠球擊	高遠球。			
			行個人運動		球。	3. 練習高障礙擊球,			
			計畫,實際參		6. 能抓住正確的	距離可以慢慢拉開,			
			與身體活		擊球點。	判斷球正確落下的位			
			動。		7. 培養能將球擊	置以便移動擊球。			
					高擊遠的能力。				
第 20	單元7	健體-J-A1	1d-IV-1 7	Hb-IV-1 陣	1. 明白足球運動	1. 準備各種護脛供同	上課參與	【品德教	
週	球類入門	具備體育與	解各項運動	地攻守性球	的脈絡以及相關	學體驗,並實際操作	態度檢核	育】	
	第4章	健康的知能	技能原理。	類運動動作	裝備。	跑動,了解其功能	技能測驗	品 J1 溝通	
	足球 腳	與態度,展現	1d-IV-2 反	組合及團隊	2. 遵守球場上安	性。	分組競賽	合作與和	
	下功夫	自我運動與	思自己的運	戰術。	全規則及遊戲規	2. 練習運球前進、多		諧人際關	
		保健潛能,探	動技能。		則。	人傳球行進。說明足		係。	
		索人性、自我	2d-IV-3 鑑		3. 能了解足球傳	球比賽整場是需靠不		品 J8 理性	
		價值與生命	賞本土與世		球動作之原理原	斷移動來製造機會得		溝通與問	
		意義,並積極	界運動的文		則。	分,因此體力與協調		題解決。	
		實踐,不輕言	化價值。		4. 加強練習身體	性非常重要,有時會			
		放棄。	3c-IV-1 表		協調性。	因為太專注於球而重			
		健體-J-A3	現局部或全		5. 能運用重心轉	心不穩跌倒,須留意			

				1	T	<u> </u>			
		具備善用體	身性的身體		移做出點球、 停	重心的轉移。			
		育與健康的	控制能力		球、撥球及傳球				
		資源,以擬定	,發展專項運		能力。				
		運動與保健	動技能。		6. 培養小組相互				
		計畫,有效執	3d-IV-1 運		合作挑戰之精				
		行並發揮主	用運動技術		神。				
		動學習與創	的學習策						
		新求變的能	略。						
		力。	4c-IV-3 規						
			劃提升體適						
			能與運動技						
			能的運動計						
			書。						
			行個人運動						
			計畫,實際參						
			與身體活						
			動。						
第 21	單元7	健體-J-A1	1d-IV-1 7	Hb-IV-1 陣	1. 明白足球運動	1. 進行愛上體育課	上課參與	【品德教	
週	球類入門	具備體育與	解各項運動	地攻守性球	的脈絡以及相關	「集點遊戲」活動,	態度檢核	育】	
	第4章	健康的知能	技能原理。	類運動動作 組合及團隊	裝備。 2. 遵守球場上安	協助分組,引導討論 戰術與技巧並提醒注	技能測驗	品 J1 溝通	
	足球 腳	與態度,展現	1d-IV-2 反	超合及图像 戰術。	全規則及遊戲規	 	分組競賽	合作與和	
	下功夫	自我運動與	思自己的運		則。	2. 練習多人傳球(2		谐人際關	
	. ,,,,	保健潛能,探	動技能。		3. 能了解足球傳 球動作之原理原	人、3人),鼓勵參與		係。	
		索人性、自我	2d-IV-3 鑑		球動作之原理原 則。	學生。說明足球賽需 靠不斷移動來製造機		品J8理性	
		價值與生命	賞本土與世		4. 加強練習身體	會得分,因此體力與		溝通與問	
		意義,並積極	界運動的文		協調性。	協調性非常重要。		題解決。	
		實踐,不輕言	化價值。		5. 能運用重心轉	3. 進行愛上體育課 「過關斬將」活動,			
		放棄。	3c-IV-1 表		球、撥球及傳球	先將運球前進、停球			
		健體-J-A3	現局部或全		能力。	後傳球結合,再加入			
		具備善用體	7077771		6. 培養小組相互	射門元素完成這一系			

育資運計行動新力	经 型	合作挑戰之精神。	列的練習。			
----------	------------	----------	-------	--	--	--

適應體育調整策略:其他障礙-水腦症

- 1. 球類運動分組時安排能力相近的學生同組,以利同儕以相近速率拋球、丟球等等。但若有對打練習時,須請教師擔任對手,以利良好控制力道。
- 2. 劇烈、碰撞型活動調整為較溫和的方式進行,如跑步改為快走、三對三籃球改為先運球再定點投籃等等。

第二學期:

			學習重點						跨領域
教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	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	統
第 1 週	單元 4 Baseball 運 動誌 第 1 章 從棒球看臺	使理康貌考能當與健健審能與上現生性體解情,與,的解康體美力健的方活與一百分進策決的一與,康特式中美2與全獨的運,育題3現解美與以豐體具健 立知用處與。具的運學表增富驗備 思 適理 備 動 進學表達。	2d-IV-3 鑑賞本 土與世界運動 的文化價值。	Cb-IV-1 運動精神、運動機構取知識、適大養素知識所需。 Ib-IV-1 自由 作舞蹈。	1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。	1. 化棒子型 化水子型 化水子型 电影响 化多点 化水子型 电影响 化多量 的 电 是	上課參與納	【育品感品體譽【教多族的革多同時的合【育國際家品】EJU6。有了12文傳。18文可衝或國】J2視意想 放。重範 文 關化承 探化能突創際 具野識教 欣 視與 化 懷遺與 討接產、新教 備的。實 群榮 化 我產興 不觸生融。 國國	
第2週	單元 4 Baseball 運 動誌 第 2 章	健體-J-A2具備 理解體育與健 康情境的全 貌,並做獨立思	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧,體驗生活的 美感。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營	1.了解臺灣棒球起源及發展。 2.體會古今臺灣	1.介紹臺灣各時期的棒球名人,並以影片輔助教學,加深學習印象。 2.隨機點選學生上臺分	上課參與分組報告	【品德教 育】 品EJU6 欣賞 感恩。	
	^{東 2} 華 臺灣棒球名 人堂	考與分析的知能,進而運用適	2d-IV-3鑑賞本 土與世界運動	養素知識。	優秀棒球選手奮 門精神。	享自己欣賞的球員。		品J2重視群 體規範與榮	

		當與健健善康技體的覺技的的解康體用相、,素、、互策決的J-B實別調資以養思資動體問月一時關資以養、實動調關,育題2與科及進並人、係處與。具健 媒學察與媒。	的文化是 4c-IV-1 4c-IV-1 4c-IV-1 4c-IV-1 4d-1V-					譽多教多族的革【教閱科重意得該人通閱不生使規。元育J2文傳。閱育J3知要涵如詞進。J6同活用則文入關。 讀】理識詞,何彙行 懂學情文。文 懷遺與 素 解內彙並運與溝 得習境本化 粮產興 養 學的的懂用他 在及中之	
第 3 週	單元 5 競技體 適能 第 1 章 核心肌群	健善康定計並習的健審能與上現一AA3與所以重量發與能體美力健的方體與與有主新。BB現實等對,應對式具健以健執學變具的運學表增供以健執學變構的運學表增	Ic-IV-2評估運 動風險,維護境 動情運動情境。 2c-IV-3 表別 戰略學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學 在-IV-3 是 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.核心配料 化化子素 化水平 化二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	1. 以健身房人形看板、導 課人形看來引導 訓練。 2. 說明核心肌群介紹 訓練。 2. 說明核心肌群於 近期內及其所在的 。 3. 訓練核心調核 些肌刺療核心 期類 對我們 對我們 是 對我學生分 人 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	上課參與紙筆測驗	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自己的 與趣。	

		حد بالدير احدي			0 1 - 4 11 11 2-1-	جد.		T T	
		生活中的豐富			8. 相互合作的班級	度。			
		性與美感體驗。			氣氛。				
第 4 週	單元5	健體-J-A3 具備	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-1 體適能	1. 核心肌群簡介。	1.練習站姿肘膝轉體、側	上課參與	【生涯規劃	
	競技體適能	善用體育與健	動風險,維護安	促進策略與活	2. 能指出核心肌群	身平板支撐 (棒式)、抗	技能測驗	教育】	
	第1章	康的資源,以擬	全的運動情境。	動方法。	指哪些肌肉。	力球撐體屈膝、彈力帶側		涯 J3 覺察自	
	核心肌群	定運動與保健	2c-IV-3表現自		3. 能了解核心肌群	步平移、TRX。		己的能力與	
		計畫,有效執行	信樂觀、勇於挑		與下背疼痛的關聯。	2. 進行體育客點點名「我		興趣。	
		並發揮主動學	戰的學習態度。		4. 能了解鍛鍊核心	的核心肌群訓練課表」學			
		習與創新求變	4c-IV-3 規劃提		肌群的重要性。	習單,隨機請學生分享上			
		的能力。	升體適能與運		5. 能做出正確的核	週回家設計的核心訓練			
		健體-J-B3 具備	動技能的運動		心肌群訓練動作。	菜單,並說明設計緣由。			
		審美與表現的	計畫。		6. 每一核心訓練都				
		能力,了解運動			能調整強度的變化。				
		與健康在美學			7. 可設計出適合				
		上的特質與表			自己的核心訓練				
		現方式,以增進			課表。				
		生活中的豐富			8. 相互合作的班級				
		性與美感體驗。			10. 相互合作的班級 氣氛。				
第 5 週	單元 5	 健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能	1. 能夠清楚說出競	1.引導思考一般性體適	上課參與	【閱讀素養	
あり週	競技體適能	理解體育與健	項運動基礎原	促進策略與活	技體適能與一般體	能與競技體適能之間的	分組檢測	教育】	
	玩 及 脏 過 能 第 2 章	康情境的全	理和規則。	動方法。	·	差異,並討論除了運動之	技能測驗	親 J3理解學	
	事 項適能	, 就做獨立思 說, 並做獨立思	1d-IV-2 反思自	31714	2. 學生能夠說出不	外,各部位肌肉群在日常	7文月已7八四双	科知識內的	
	一大型 尼	考與分析的知	己的運動技能。		同專項運動會利用	生活中扮演什麼角色。		重要詞彙的	
		能,進而運用適	3c-IV-1 表現局		到的人體肌肉,與其	2. 介紹本課程中的四項		重 女 的来的 意涵,並懂	
		當的策略,處理	部或全身性的		在運動中所扮演的	2. 月紀本歌程 的凸項 分類;人體不同肌肉在運		得如何運用	
		與解決體育與	身體控制能力		功能。	動中所扮演的作用。		該詞彙與他	
		健康的問題。	,發展專項運動		3. 學生能依照本單	3. 認知課程中的籃球、排		人進行溝	
		健體-J-A3 具備	技能。		元所介紹的內容,區	球、田徑運動中,哪些肌		通。	
		善用體育與健	4c-IV-2 分析並		分其它不同專項運	肉群最為重要,以及哪些		~	
		康的資源,以擬	評估個人的體		動所屬的運動類型。	肌肉群有參與運動動作。			
		定運動與保健	適能與運動技		4. 能夠做出課程設	4. 練習課本上肢的訓練			
		計畫,有效執行	能,修正個人的		計中在不同專項類	方法,切記每個動作務必			
		並發揮主動學	運動計畫。		型的運動所需求的	保持身體穩定,才能夠讓			
		習與創新求變	4c-IV-3 規劃提		訓練動作。	動作達到最大效益化。			
		的能力。	升體適能與運			5. 練習課本核心的訓練			
		健體-J-C2 具備				方法,在進行單側拱橋動			
		たん ひしょう 日	为1人和1人到			76 上之17 555個到			

第6週	單元5競技體適能第2章	利知在健育與的健理康貌考能當與健健他能體康相人素體解情,與,的解康體及與育生互和養 J-育的做析而略體問J-A3 真健 立知用處與。具的,和培及動 具健 立知用處與。具的並	計畫。 4d-IV-2執書 (大學) 動 1c-IV-1 基則 1d-IV-2動見 1d-IV-2動見 1d-IV-2動表性 1d-IV-2動表性 第60 思能 1d-IV-1 基則 1d-IV-2動表性 1d-IV-1 身制 1d-IV-1 身影 1d-IV	Ab-IV-1 體適能 促進策略與活 動方法。	1. 能體 對方 動 動 動 動 動 差 之 是 專 的 要 功 動 之 是 要 功 動 之 是 要 功 動 之 。 之 。 之 。 之 。 。 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	作致一式抬 特致一式抬 作,但動 等,不致是作 中,在採一。 中,在採一。 中,在採一。 中,在採一。 本較更,轉上動時比數 下起更切呼體,兩賽全組分が 的較意務。課班面成功 大型更切呼體,兩賽全組分成 的較意務。課班面成功 大型更切呼體,兩賽全組分成功 大型更切呼體,兩賽全組分成功 大型更短。	上課參與與大能測驗	【教閱 J3 知要涵如詞意 素養 學的的懂用他 這得該進。	
		貌,並做獨的知 考與分析通 第 第 第 第 第 第 第 第 第 體	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	動方法。	2. 學生能夠說出不 同專項運動會利用 到的人體肌肉,與其 在運動中所扮演的 功能。 3. 學生能依照本單	確性之外,切記務必讓學 生保持順暢呼吸。 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	技能測驗	科知識內的 重要詞,如 意涵,何 學 課 明 記 明 知 記 明 是 過 明 是 過 明 見 過 明 句 元 過 見 過 見 過 是 過 是 過 是 過 是 過 是 過 是 是 是 是 是	
		育相互合作及	動。						
		與人和諧互動 的素養。							
第7週	單元 6 展臂優游 第1章	健體-J-A1 具備 體育與健康的 知能與態度,展	1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 3c-IV-1 表現局	Cc-IV-1 水域休 閒運動綜合應 用。	1. 能了解捷泳身體 縱軸轉體的特徵,進 而應用在動作學習	1.播放捷泳划手動作的 影片,透過水下動作鏡頭 或是慢動作播放來說明	上課參與技能測驗		
	捷泳 水中	現自我運動與	部或全身性的	Gb-IV-2 游泳前	和技能表現。	動作要領。			

	111 + 11	177 1 h ME 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	A Bh 12 41 //-	74 OF A D (=	0 45 11 15 15 15 15	0 8 - 0 4 - 5 11 11 11		
	協奏曲	保健潛能,探索	身體控制能	進25公尺(需	2. 能做出捷泳划手	2. 展示 3 種不同的捷泳的		
		人性、自我價值	力,發展專項運		動作控制,並掌握交	水下划水軌跡側面圖,讓		
		與生命意義,並	動技能。	上)。	換划手的時機。	學生思考手掌和手臂的		
		積極實踐,不輕	3d-IV-3 應用思		3. 能做出捷泳流暢	形狀如何影響游泳的作		
		言放棄。	考與分析能		的手腳聯合動作,並	用力。哪一個的推進效果		
		健體-J-B2 具備	力,解決運動情		表現良好的推進速	會比較好呢?3. 說明當		
		善用體育與健	境的問題。		度。	游泳過程手臂向前伸		
		康相關的科			4. 能思考與分辨動	時,要學習藉推動肩膀,		
		技、資訊及媒			作表現或影片資	使上半身呈現側身且更		
		體,以增進學習			訊,進而反思自我與	加延伸。同時為了避免下		
		的素養,並察			學習動作技能。	沉,將腹部收緊,穩定髖		
		覺、思辨人與科				部來帶動腿部打水。		
		技、資訊、媒體				4. 練習動作進行不持浮		
		的互動關係。				板,要求學生前導手穩		
		健體-J-B3 具備				定。		
		審美與表現的				5. 划手練習,左右輪流練		
		能力,了解運動				習,運用身體的肌肉控制		
		與健康在美學				與平衡協調。		
		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。						
第8週	單元6	健體-J-A1 具備	1d-IV-2 反思自	Cc-IV-1 水域休	1.能了解捷泳身體	1. 呈現自由式划手動作	上課參與	
	展臂優游	體育與健康的	己的運動技能。	閒運動綜合應	縱軸轉體的特徵,進	正面圖,請學生思考自由	技能測驗	
	第1章	知能與態度,展	3c-IV-1 表現局	用。	而應用在動作學習	式划手為何身體會旋		
	捷泳 水中	現自我運動與	部或全身性的	Gb-IV-2 游泳前	和技能表現。	轉,如果身體不旋轉會有		
	協奏曲	保健潛能,探索	身體控制能	進 25 公尺 (需	2. 能做出捷泳划手	怎麼樣的傷害。並讓學生		
		人性、自我價值	力,發展專項運	換氣5次以	動作控制,並掌握交	反思自己游自由式是否		
								1

				I . \	10.00	I			1
		與生命意義,並	動技能。	上)。	換划手的時機。	知道該如何轉體。			
		積極實踐,不輕	3d-IV-3 應用思		3. 能做出捷泳流暢	2. 練習逆向擺臂、交換划			
		言放棄。	考與分析能		的手腳聯合動作,並	手與打水、空中逆向擺臂			
		健體-J-B2 具備	力,解決運動情		表現良好的推進速	+交換划手組合動作應			
		善用體育與健	境的問題。		度。	用。慢慢增加循環的次數			
		康相關的科			4. 能思考與分辨動	和距離,來增加手腳配合			
		技、資訊及媒			作表現或影片資	的熟練度,			
		體,以增進學習			訊,進而反思自我與	3. 介紹手腳聯合技術。播			
		的素養,並察			學習動作技能。	放選手 Katie Ledecky 奥			
		覺、思辨人與科				運影片,讓學生觀察聯合			
		技、資訊、媒體				動作的特徵,並討論差			
		的互動關係。				異。			
		健體-J-B3 具備				4. 進行愛上體育課「捷泳			
		審美與表現的				追逐戰」。			
		能力,了解運動							
		與健康在美學							
		上的特質與表							
		現方式,以增進							
		生活中的豐富							
		性與美感體驗。							
		健體-J-C2 具備							
		利他及合群的							
		知能與態度,並							
		在體育活動和							
		健康生活中培							
		育相互合作及							
		與人和諧互動							
		的素養。							
第9週	單元6	健體-J-A1 具備	1d-IV-2 反思自	Cc-IV-1 水域休	1. 能了解捷泳身體	1. 進行體育客點點名「我	上課參與		
	展臂優游	體育與健康的	己的運動技能。	閒運動綜合應	縱軸轉體的特徵,進	的游泳筆記」活動,播放	技能測驗		
	第1章	知能與態度,展	3c-IV-1 表現局	用。	而應用在動作學習	上一節課幫學生拍下的			
	捷泳 水中	現自我運動與	部或全身性的	Gb-IV-2 游泳前	和技能表現。	捷泳動作影片,整理並提			
	協奏曲	保健潛能,探索	身體控制能	進 25 公尺 (需	2. 能做出捷泳划手	醒優缺點。詢問學生看過			
		人性、自我價值	力,發展專項運	換氣5次以	動作控制,並掌握交	自己和全班的同學動作			
		與生命意義,並	動技能。	上)。	换划手的時機。	影片後,覺得自己游得如			
		積極實踐,不輕	3d-IV-3 應用思		3. 能做出捷泳流暢	何,有沒有覺得還可以再			
L									-

						1		1	
		言放棄。	考與分析能		的手腳聯合動作,並	進步的部分。			
		健體-J-B2 具備	力,解決運動情		表現良好的推進速	2. 播放里約奧運男子游			
		善用體育與健	境的問題。		度。	泳自由式 50 公尺比賽影			
		康相關的科			4. 能思考與分辨動	片,觀察金牌選手短距與			
		技、資訊及媒			作表現或影片資	正常泳速的動作和節奏。			
		體,以增進學習			訊,進而反思自我與	3. 請學生思考與記錄觀			
		的素養,並察			學習動作技能。	察影片後的心得。			
		覺、思辨人與科							
		技、資訊、媒體							
		的互動關係。							
		健體-J-B3 具備							
		審美與表現的							
		能力,了解運動							
		與健康在美學							
		上的特質與表							
		現方式,以增進							
		生活中的豐富							
		性與美感體驗。							
		健體-J-C2 具備							
		利他及合群的							
		知能與態度,並							
		在體育活動和							
		健康生活中培							
		育相互合作及							
		與人和諧互動							
		的素養。							
第 10	單元6	健體-J-A2 具備	1c-IV-2 評估運	Ba-IV-3 緊急情	1. 能說出基本岸上	1. 運用圖片說明溺水者	上課參與	【海洋教	
週	展臂優游	理解體育與健	動風險,維護安	境處理與止	救生的原則及方法。	的肢體徵兆,並說明原	技能測驗	育】	
	第2章	康情境的全	全的運動情境。	血、包紮、CPR、	2. 認識溺水的可能	因,讓學生懂得分辨常見		海J1 參與多	
	救生伸拋划	貌,並做獨立思	2c-IV-2 表現利	- •	徵兆並提高警覺。	狀況,在戲水時能隨時提		元海洋休閒	
	援力同在	考與分析的知	他合群的態	技術。	3. 認識救溺五步並	高警覺。		與水域活	
		能,進而運用適	度,與他人理性		加以熟習之。	2. 介紹「救溺五步」:叫		動,熟練各	
		當的策略,處理	溝通與和諧互	動傷害的處理	4. 認識常見救生器	叫伸拋划。請學生熟記救		種水域求生	
		與解決體育與	動。	與風險。	具如救生浮標的使	溺五步,並分組練習。		技能。	
		健康的問題。	3d-IV-3 應用思	Gb-IV-1 岸邊救	用方法。	3. 進行水中攜帶救生浮		【安全教育】	
		健體-J-C2 具備	考與分析能	生步驟、安全活	5. 認識及學習救生	標的救生練習。		安J1理解安	
				7 . 7	. , ,	1			

		利他及合群的 知能與態度,並 在體育活動和 健康生活中培	力,解決運動情 境的問題。	動水域的辨 識、意外落水自 救與仰漂 30 秒。	圈的施救拋擲方法。 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。 5. 講解救生圈的擲法,包 括上拋法及橫拋法。		全教育的意 義。 安 J10 學習 心肺復甦術
		育相互合作及 與人和諧互動的素養。						及 AED 的操 作。
第 11 週	單元6 展第2章 救力同在	一健理康貌考能當與健健利知在健育與的常體解情,與,的解康體他能體康相人素是J育的做析而略體問一C合態活活合諧。具健 立知用處與。具的,和培及動傳 思 適理 備 並	Ic-IV-2評估選達安。和 全c-IV-2 評估護境現 動全的 2c-IV-2 的 一定,數情現 一定,數學 一定,數學 一定,數學 一定, 一定, 一定, 一定, 一定, 與與 一定, 一定, 一定, 一定, 一度, 與與 一名, 一名, 一名, 一名, 一名, 一名, 一名, 一。 一名, 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。	Ba-IV-3 緊止 境處之 變。 CPR 是包姿。 Bc-IV-1 的。 Bc-IV-1 的。 Gb-IV-1 等域 意仰 生步水、意仰 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	1. 能說所謂是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.進行實際。 實際學生, 實際學生, 實際學生, 實際學生, 大學學學, 一學學學, 一學學習 是於 一學學學 一學學習 是於 一學學習 是於 一學學習 是於 一學學習 是於 一學學習 是於 一學學習 是 一學學習 是 一學學習 是 一學學習 是 一學學習 是 一學學 一學學 一學學 一學學 一學 一學 一學 一學 一學	上課參與技能測驗	【育】JJA海水,水能全量,以为海外,水能全理的。以为海外,水能全理的。以为有效。以为有效。以为有量的,以为有量的,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,
第 12 週	單元 7 球類 章 籃球 扭轉 乾坤	健理用情,與大的解決的是 是與全類的解決的是 與全類的與 與主策決的J-C2 其健 是立知用處與。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1d-IV-2 反技是 已的IV-2 表表现是 反对 表现是 一IV-2 表现是 一IV-2 表现是 一IV-1 表现是 一IV-1 表现的 一IV-1 表现的 一IV-1 表现的 一IV-1 表现的 一IV-1 表现的 一IV-1 表现的 一IV-1 表现的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别别的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别的 一IV-1 数别的 一IV	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 能了。 記式。 2. 能活動態活動的 選擇接球動作。 3. 能對的 選接球動掌握移位 時機分析動力 時機分析動表現。 4. 能與更有關係 5. 能更動精神。	1.分則 規則 制力 制力 制力 制力 制力 制力 制力 的 制力 , , 自 , 的 , 身 , 身 , 身 , 身 , 身 , 身 , 身 , 身 , 身	上課參與實務操作	【品德教育】 I 溝通合作縣關係。 I B 理性解 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B

		在體育活動和	3d-IV-2 運用運			4. 練習胸前傳球、圓盤腳		成相互合作
		住腹月活動和 健康生活中培	助比賽中的各			4. 練首胸則傳球、圓盤腳 步訓練、單手肩上傳球、		成相互合作 與互動的良
		健康生活中培 育相互合作及	動比賽中的合 種策略。			少訓練、単于周上傳球、 過頂傳球。		與互動的 艮 好態度與技
		育相互合作及 與人和諧互動	種			週		好 悲 及
								fie °
		的素養。	考與分析能			者」,引導學生先間隔約		
			力,解決運動情			兩公尺,而後逐漸增加間		
15.40	m - F	/ L m L T 10 m / L	境的問題。	III TT 1 of 11 /	1 4 -> 4 + 1 + 1+	距,以提升傳接球難度。	1 177 #2 #2	To the hi
第 13	單元7	健體-J-A2 具備		Hb-IV-1 陣地攻	1. 能了解基本傳接	1. 進階練習移位傳接,並	上課參與	【品德教
週	球類入門	理解體育與健	己的運動技能。	守性球類運動	球方式。	進行「攔截者進階版」遊	技能測驗	育】
	第1章	康情境的全	2c-IV-2 表現利	動作組合及團	2. 能在動態活動中	戲。	分組競賽	品J1溝通合
	籃球 扭轉	貌,並做獨立思	他合群的態	隊戰術。	選擇並做出適當的	2. 進行愛上體育課「追緝		作與和諧人
	乾坤	考與分析的知	度,與他人理性		傳接球動作。	者」活動,每局之間可以		際關係。
		能,進而運用適	溝通與和諧互		3. 能有效掌握移位	給予學生多點時間,引導		品J8理性溝
		當的策略,處理	動。		時機。	他們進行戰術討論及情		通與問題解
		與解決體育與	3c-IV-1 表現局		4. 能分析自我與他	勢分析。		決。
		健康的問題。	部或全身性的		人的運動表現。	3. 進行愛上體育課「追緝		【戶外教
		健體-J-C2 具備	身體控制能力,		5. 能具有團隊意識	者進階版」。		育】
		利他及合群的	發展專項運動		與運動精神。	4. 進行體育客點點名「傳		户 J5 在團隊
		知能與態度,並	技能。			球知能小反思」學習單,		活動中,養
		在體育活動和	3d-IV-2 運用運			引導學生整體回顧,分別		成相互合作
		健康生活中培	動比賽中的各			自動作、活動用意、策略		與互動的良
		育相互合作及	種策略。			發展等面向進行綜合復		好態度與技
		與人和諧互動	3d-IV-3 應用思			習。		能。
		的素養。	考與分析能					
			力,解決運動情					
			境的問題。					
第 14	單元7	健體-J-A2 具備	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 能對排球比賽場	1. 在場地用粉筆或方向	上課參與	【品德教
週	球類入門	理解體育與健	項運動基礎原	性球類運動動	地有基礎認知。	標示片標記出發球與守	實務操作	育】
	第2章	康情境的全	理和規則。	作組合及團隊	2. 能表現出正確的	備輪轉順序1至6,帶領		品 J1 溝通合
	排球 高手	貌,並做獨立思	1d-IV-2 反思自	戰術。	基本發球動作。	學生理解每個位置的主		作與和諧人
	過招	考與分析的知	己的運動技能。		3. 能在動態活動中	要工作。講解基本場地規		際關係。
		能,進而運用適	1d-IV-3 應用運		正確評估動作要點	格與發球輪替順序等規		品 J2 重視群
		當的策略,處理	動比賽的各項		並據以回饋和反思。	則,可讓學生分別站在輪		體規範與榮
		與解決體育與	策略。		4. 能有效掌握移位	轉位置上進行模擬演練。		譽。
		健康的問題。	2c-IV-2 表現利		與擊球點間的相互	2. 低手、肩上發球練習,		品J8理性溝
		健體-J-C2 具備	他合群的態		關係。	確切的動作重點可透過		通與問題解

第 15	單元 7	利他及合群的 知能與態度 在體度活動中培 度相互合作及 與大養。 使體-J-A2 具備	度,與與 與與和 一IV-1 表性的 身體發 是一IV-1 多 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	Ha−IV−1 網/牆	5. 能分析場上情境 並擬定策略。 6. 能具有團隊意識 與運動精神並展現 在綜合應用中。	動作分析方式進行羅列以利講解。	上課參與	决。	
. 週	球第2章 海球招	理康貌考能當與健健利知在健育與的解情,與,的解康體他能體康相人素育的做析而略體問一一一合態活活合諧。與全獨的運,育題2群度動中作互健立知用處與。具的,和培及動使思適理。備並	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	性球類運動動作組合及團隊戰術。	地名人名 电影 电弧	者球球徑一手依習2.九促點觀回3.規實規等復學性發,以,人及序兩進宮使,察饋進則際手基習以此制移,式置動體發養手種發發,作育目的,以。點導發場入則電學上遊制重數擬客,一手依習2.九促點觀回3.規實規學性不的略育問常以勢發官之,控不的略育問常以勢發官,控不的略育問常以勢發官之換不動體。 以此,人及序兩進宮使,察饋進則際手基習此業部球。3另發,作育目的,以。點導球、轉見感以勢發官的。以。點導球、講,記例。	技組競賽	育】 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	
第 16 週	單元7 球類入門	健體-J-C2 具備 利他及合群的	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動	1. 能表現出正確的 基本發球動作。	1. 講解基本的單、雙打場地規格,以及發球順序和	上課參與 實務操作	【品德教育】	

第3章 知能與態度,並 理和規則。 作組合及團隊 2.能理解並做出米 位置。 羽球 先發 在體育活動和 1d-IV-2 反思自 戰術。 字跑的動作要點。 2.基本發球規則,學生持 作與和諧人 制人 健康生活中培 己的運動技能。 3.能了解場區與球 拍同步臨摹動作,以加深 際關係。	
│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │	
育相互合作及 1d-IV-3 應用運 路軌跡之間的關聯。 記憶。 品 J8 理性溝	
與人和諧互動 動比賽的各項 4. 能在比賽情境中 3. 練習正、反手發球,提 通與問題解 1	
的素養。 策略。 立即的擬定策略並 醒學生注意手腕的應用 決。	
2c-IV-2 表現利 提醒隊友。 與拍面的調整,並觀察相	
他合群的態 5.能有效掌握移 應的球路軌跡。	
度,與他人理性 位、擊球點與不同角 4. 米字往返練習,移動時	
講通與和諧互 色間的相互關係。 並無順序上的限制,其中	
動。	
3c-IV-1 表現局 與運動精神並展現 跳步等綜合步法,初學者	
部或全身性的	
身體控制能 可,不須過度拘泥步法。	
力,發展專項運 5.復習米字步法移動之	
動技能。	
3d-IV-3 應用思 要性。分享動作要點、心	
考與分析能	
力,解決運動情 略。	
境的問題。	
第 17 單元 7 健體-J-C2 具備 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆 1. 能表現出正確的 1. 進行愛上體育課「四面 上課參與 【品德教	
週 球類入門 利他及合群的 項運動基礎原 性球類運動動 基本發球動作。 八方」活動,增強米字跑 技能測驗 育】	
第3章 知能與態度,並 理和規則。 作組合及團隊 2.能理解並做出米 在比賽中的應用。 分組競賽 品」11溝通合	
羽球 先發 在體育活動和 1d-IV-2 反思自 戰術。 字跑的動作要點。 2. 進行愛上體育課「萬箭 作與和諧人	
制人 健康生活中培 己的運動技能。 3.能了解場區與球 齊發」活動,根據組員的 際關係。	
育相互合作及 1d-IV-3 應用運 路軌跡之間的關聯。 長處分配長距離、短距離 品 J8 理性溝	
與人和諧互動 動比賽的各項 4.能在比賽情境中 發球。 通與問題解	
的素養。 策略。 立即的擬定策略並 3. 進行體育客點點名「發 決。	
2c-IV-2表現利 提醒隊友。 球快手」活動,有實體的	
他合群的態 5. 能有效掌握移 點可以瞄準發球,以便讓	
度,與他人理性 位、擊球點與不同角 目標距離具體化。控制速	
溝通與和諧互 色間的相互關係。 度及反覆操作來慢慢適	
動。 6. 能具有團隊意識 應手感,也提升穩定度。	
3c-IV-1 表現局 與運動精神並展現 透過競爭來調整動作,並	
部或全身性的 在綜合應用中。 使學生了解動作與結果	
身體控制能的關係,	

第 18 週	單球第4本 四 7 7 7 7 7 7 7 7 7 8 8 1 8 1 1 1 1 1 1 1	健體-J-C2 具備 知能體及與活活活合語。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	力動3d考力境1d項理1d己2c他度溝動2c信戰d上的3d動種3d考力境,按U-3解問U-1型。IV運一合,通。IV觀學V-世化V賽略V-分解問展。3析決題1技2動2的他和3、習3界價2中。3析決題專應能運。了能 反技表態人諧 表勇態鑑運值運的 應能運。項 用 動 解原 思能現 理互 現於度賞動。用各 用 動項 用 動解原 思能現 理互 現於度賞動。用各 用 動運 思 情	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能明明正確據 一個	1.的員卡非2.與係機內踢3.點用作地並正4.高問象為身高習路原可踢解並墊包、出方習球於前後重擊跡和為足門地示預種犯。平滾於說後抗明的運。踢動鋪門作的與、。守明關壓踢關用包、作設員、飛可原則的運。踢動鋪門作的與、。	上課參與解作	【育品作際品通決【育戶活成與好能為 JI與關JB與。戶】J動相互態。教 通谐。性題 教 團,合的與 合人 溝解 隊養作良技	
第 19	單元7	健體-J-C2 具備	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻	1. 能在動態情境中	1. 練習射門,提醒學生保	上課參與	【品德教	
週	球類入門	利他及合群的	項運動技能原	守性球類運動	表現出適當的踢擊	護臉部及手指,如有撲	實務操作	有】	
	第4章	知能與態度,並	理。	動作組合及團	與射門技術。	接、滾翻時,須降低重心		品JI 溝通合	
	足球 臨門	在體育活動和	1d-IV-2 反思自	隊戰術。	2. 能正確評估動作	及與地面的高度落差,並		作與和諧人	
	一腳	健康生活中培	己的運動技能。		要點並據以回饋和	利用緩衝維護自身安全。		際關係。	
		育相互合作及	2c-IV-2 表現利		反思。	2. 進行愛上體育課「足球		品J8理性溝	
		與人和諧互動	他合群的態		3. 能分析場上情勢	九宮格」活動,引導學生		通與問題解	

第 20 週	單球第足一 7 入章 臨門 門	的素養。 -J-C2 具的 是是是一人是是是一个人。 是是一个是是是一个人。 是一个是是一个人。 是一个是是一个人。 是一个是一个人。 是一个是一个人。 是一个是一个人。 是一个一。 是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	項運動技能原理。 Id-IV-2反反應 Cc-IV-2反數技現 Cc-IV-2對表態 度期的人踏動。 Cc-IV-3表現與與 信樂觀學習態 E、製的學習鑑賞本 E、製作表表表別 E、製作表表表別 E、製作表表別 E、製作表表別 E、製作表表表別 E、製作表表表別 E、製作表表表別 E、製作表表表別 E、製作表表表別 E、製作表表表別 E、製作表表表別 E、製作表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	並略 4. 與在 立。能運綜合 的 具動 的 團神用 的 團神用 解 意展。 1. 表與 2. 要反 3. 並略 4. 與在 整 意展。 第 識現 集 識現 年 性和 勢策 識現 中 擊 作和 勢策 識現	思需不球麼3.高從活多 1. 足思長務何阻做促不色2. 快學的作, 與有分攻換射麼學角行」思知會容調行夫同,的一個整件左順體動與在策學上活有防轉色, 攻相的作結偏擊課引向程。 也整件左順體動與在策	上讓參與作	決【育戶活成與好能 【育品作際品通決【育戶活成與好。戶】J5動相互態。 品】J1與關J8與。戶】J5動相互態外 在中互動度	
			2c-IV-3 表現自 信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。		與運動精神並展現	色。 2. 進行愛上體育課「快搶 快射」, 透過練習,引導		戶 J5 在團隊 活動中,養 成相互合作	

|--|

適應體育調整策略:其他障礙-水腦症

- 1. 球類運動分組時安排能力相近的學生同組,以利同儕以相近速率拋球、丟球等等。但若有對打練習時,須請教師擔任對手,以利良好控制力道。
- 2. 劇烈、碰撞型活動調整為較溫和的方式進行,如跑步改為快走、三對三籃球改為先運球再定點投籃等等。
- 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、領域/科目	: □語文(□國語文□英語文□本土語文/臺灣手語/新住民語文) □數學
	□自然科學(□理化□生物□地球科學) □社會(□歷史□地理□公民與社會)
	■健康與體育(■健康教育□體育) □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)
	□科技(□資訊科技□生活科技) □綜合活動(□家政□童軍□輔導)

二、教材版本: 南一版 1-2 册 三、本領域每週學習節數:1節

四、本學期課程內涵:

第一學期:

	241		學習重點						跨領域
教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	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	統整規 劃 則 境)
	單健「第全能」 章 健康 正	健理康貌考能當與健健善康技體的覺技的健生動體解情,與,的解康體用相、,素、、互體活與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	理各概1b-IV-1健成嚴1b-IV-1健成嚴1b-IV-1健成嚴1b-IV-1性活不)。 2a-IV-1使活不)。 4管略2問威性2促態2強的反與康 提理。自題脅。樂進。自個行省社的出的主所感 於的 我人 修會 健 思	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.定正 2.包會 3.的目 4.健康 5.的於 6.活促解,意理生大了義。析檢題解我活續態目解,意理生大了義。析檢題解我活續態目解,意理生居解、 與查。自保中落,的健解 康心與康要 視中 能策行健達康健 至理內檢性 自的 進略。康成康康 少與涵查與 我健 行, 生健的康 少與涵查與 我健 行, 生康的真	1. 到的進對分,強力,強力,強力,強力,強力,強力,強力,強力,使力,使力,使力,使力,使力,使力,使力,使力,使力,使力,使力,使力,使力	態 上 小	【育生整個括理感與遇理體培自生活迷活康食閒生】12的面身、性命與解能養我15中思作促運娛命 探人向體理、定嚮人動適觀覺的,息進動樂教 討的,與性自、往的性切。察各在、、、、教 言各包心與由境,主,的 生種生健飲休人	

		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。						我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。	
		健體-J-C2 具備 利他及合群的 知能實活動和 健康生活中培 育相互合作及							
		與人和諧互動							
第2週	單元1	的素養。 健體-J-A2 具備	 la-IV-1 理解生	Fb-IV-1 全人健	1. 瞭解全人健康的	1. 引導學生討論與思考	態度檢核	【生命教	
7, 7	健康加油	理解體育與健	理、心理與社會	康概念與健康	定義,並了解健康真	青春期的情緒管控,分享	上課參與	育】	
	「讃」	康情境的全	各層面健康的	生活型態。	正的意涵。	「最近一次和家人或好	小組討論	生 J2 探討完	
	第1章	貌,並做獨立思	概念。		2. 能理解健康至少	友吵架的事件」。	紙筆測驗	整的人的各	
	全能健康王	考與分析的知	1b-Ⅳ-4提出健		包含生理、心理與社	2. 說明青春期因為荷爾		個面向,包	
		能,進而運用適	康自主管理的		會三大層面與內涵。	蒙分泌,身體開始轉大		括身體與心	
		當的策略,處理	行動策略。		3. 能了解健康檢查	人,心理會產生奇妙的變		理、理性與	
		與解決體育與	2a-IV-2 自主思		的定義、重要性與項	化,從成長角度來說,正		感性、自由	
		健康的問題。	考健康問題所		目等。	好可使自己打破依賴,面		與命定、境	
		健體-J-B2 具備	造成的威脅感		4. 分析與檢視自我	對生活挑戰。要踏上心理		遇與嚮往,	
		善用體育與健	與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實		健康檢查表中的健 康問題。	健康成長之路,最重要的 是先學習「如何與自己做		理解人的主	
		康相關的科 技、資訊及媒	20-1V-2 無於員 踐健康促進的		尿问趣。 5. 了解自己能進行)		體能動性, 培養適切的	
		提,以增進學習 體,以增進學習	姓居 是 是活型態。		D. J 解日 U 肥 進 行	加及」 [*] 3. 說明每個人除了要有		自我觀。	
		的素養,並察	生冶主芯 4a-IV-2 自我監		於生活中執行。	健康身心外,還須用心呵		生 J5 覺察生	
		覺、思辨人與科	督、增強個人促		6. 持續落實健康生	護照顧你的家人、尊重與		活中的各種	
		技、資訊、媒體	進健康的行		活型態,以達成健康	關懷你的師長與好友。彼		迷思,在生	
		的互動關係。	動,並反省修		促進目的。	此互敬互爱,就能生活得		活作息、健	
		健體-J-C1 具備	正。			很和諧健康。		康促進、飲	
		生活中有關運				4. 引導學生了解養成健		食運動、休	
		動與健康的道				康的生活型態,提升自己		閒娛樂、人	
		德思辨與實踐				的健康資本,才能營造健		我關係等課	
		能力及環境意				康幸福的人生。		題上進行價	

		識公動開了一C2 群島 動居社里所在健康在 動開了一C2 群島 動體是是 一B 是 一B 是 一B 是 一B 是 一B 是 一B 是 一B 是 一B						值思辨,尋 求解決之 道。	
第 3 週	單健 第 是體	健體-J-A2 具備理腫境的獨的無當與康,的解康的獨的軍,實際的獨的軍,實際的獨的軍,實際的問題,實際,與實際的問題,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,以與關鍵,與關鍵,	2a-IV-2 考進成嚴 3b-IV-2 門康的重化 4 月 5 月 5 月 6 月 5 月 6 月 7 月 6 月 7 日 8 日 8 日 8 日 8 日 8 日 8 日 8 日 8 日 8 日 8	Da-IV-2 身體各 系統、器官的構 造與功能。 Fb-IV-3 保護性 的健康行為。	1. 構系機 2. 生常 3. 官關道 4. 健習為生康粉 3. 官關道 4. 健習為生康狀 4. 健野為自而統。 4. 健野 4.	1. 請單子 主當學生, 主語是 主語是 主語是 主語是 主語是 主語是 主語是 主語是	上課学問答		
第 4 週	單元 1 健康 讚 立 第 2 體 合 航	健體-J-A2 具備 理解體育身健 康情境的全 貌,並份獨立思 考與分析的知 當的策略, 實解決體育與	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生態, 境,并且各種生態。	Da-IV-2身體各 系統、器官的構 造與功能。 Fb-IV-3保護性 的健康行為。	1. 認識身體的基本 構造,以及分析生理 系統和器官的運作 機制。 2. 瞭解維護各部分 生理和系統器官正 常運作的重要性。 3. 探究身體各項器	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。 2. 解說九大人體系統在	上課參與課世問論小組討論		

		健康的問題。	康問題。		官與生理系統的相	身體的運作方式,使學生		
		健康的问题。	· ·					
			4a-IV-2 自我監		關疾病,以及保健之	了解人體系統,並強調平		
			督、增強個人促		道。	時要仔細觀察身體的健		
			進健康的行		4. 能自我分析危害	康狀況,只有自己最清楚		
			動,並反省修		健康行為問題,並學	身體健康問題。		
			正。		習各項自我保健行	3. 引導學生思考,若未維		
					為,進而維護各部分	持健康的行為,會造成什		
					生理系統的最佳健	麼危害,並請同學分享。		
					康狀態。			
第5週	單元1	健體-J-A2 具備	2a-IV-2 自主思	Da-IV-2 身體各	1. 認識身體的基本	1. 讓學生自我檢視促進	上課參與	
	健康加油	理解體育與健	考健康問題所	系統、器官的構	構造,以及分析生理	身體健康的保健行動。	課堂問答	
	「讚」	康情境的全	造成的威脅感	造與功能。	系統和器官的運作	2. 說明追尋健康人生的	小組討論	
	第2章	貌,並做獨立思	與嚴重性。	Fb-IV-3 保護性	機制。	過程中,會面臨許多需要		
	人體奇航	考與分析的知	3b-IV-4 因應不	的健康行為。	2. 瞭解維護各部分	做決定的情境,任何決		
		能,進而運用適	同的生活情		生理和系統器官正	定,都是因為想法而形		
		當的策略,處理	境,善用各種生		常運作的重要性。	成。依想法而產生的行		
		與解決體育與	活技能,解決健		3. 探究身體各項器	為,對自己可能有正負面		
		健康的問題。	康問題。		官與生理系統的相	影響,如果行為的結果好		
			4a-IV-2 自我監		關疾病,以及保健之	處多於壞處,此行為將有		
			督、增強個人促		道。	助於達到健康人生。		
			進健康的行		4. 能自我分析危害	3. 請學生選擇想改進的		
			動,並反省修		健康行為問題,並學	健康抉擇情境,練習做決		
			正。		習各項自我保健行	定的方法。		
					為,進而維護各部分			
					生理系統的最佳健			
					康狀態。			
第6週	單元1	健體-J-A3 具備	1a-IV-3 評估內	Da-IV-1 衛生保	1. 認識眼睛與口腔	1. 強調保護眼睛很重	上課參與	
	健康加油	善用體育與健	在與外在的行	健習慣的實踐	的基本生理構造。	要。臺灣學生目前的健康	態度檢核	
	「讚」	康的資源,以擬	為對健康造成	方式與管理策	2. 了解常見的眼睛	危機,其中一項就是視力		
	第3章	定運動與保健	的衝擊與風險。	略。	與口腔問題,並培養	問題。		
	愛眼護齒保	計畫,有效執行	1b-IV-1 分析健	Da-IV-3 視力、	正確的保健態度。	2. 介紹眼睛內、外部構造		
	健康	並發揮主動學	康技能和生活	口腔保健策略	3. 能在生活中主動	與功能,強調視覺成像過		
		習與創新求變	技能對健康維	與相關疾病。	正確執行愛眼與護	程要記牢,因為任一構造		
		的能力。	護的重要性。	Fb-IV-3保護性	口行動,並定期健康	有問題,視覺可能就會喪		
		*	2a-IV-2 自主思	的健康行為。	检查。 检查。	失。		
			考健康問題所					
				<u>l</u>	l .	l .		

第7週	單健「第愛健」 1 油 章 齒保	健體-J-A3 具健體用的運動,保動學的主義,保動學學的主義,保動學學的主義,不可以,在一個人工學學的主義,可以,在一個人工學學的主義,可以,在一個人工學學的主義,可以,在一個人工學學的主義,可以可以,在一個人工學學的主義,可以可以可以,在一個人工學學的主義,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	造與2a-IV-是 的重-IV-是 的重-IV-是 的重-IV-是 的重-IV-是 的重-IV-是 的重-IV-是 是 了 是 了 是 了 是 了 是 了 是 了 是 了 是 了 是 是 了 是	Da-IV-1 衛生保健習慣的實際 方式。 Da-IV-3 視策第 口腔保護病 等b-IV-3保護的健康行為。	1. 的基本解問 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 引导學病描學學病描學學病描學學病描學學所達是學病描述和會生則的治療性學學所述和解生,過之的疾病可以對於不動物。 2. 納各種,與不動物。 3. 明明,與不動物。 3. 明明,與不動物。 4. 明明,以不動物。 4. 明明,以不动物。 4. 明明,以不动物。 4. 明明,以不动物。 4. 明明,以不动物,以不动物,以不动物,以不动物,以不动物,以不动物,以不动物,以不动物	上課度檢核	
第8週	單元1 健康加油	健體-J-A3 具備 善用體育與健	1a-IV-3 評估內 在與外在的行	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實踐	 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 	1. 引導學生閱讀課本的 情境,並請學生思考口臭	上課參與 小組討論	
	「 讃 」	康的資源,以擬	為對健康造成	方式與管理策	2. 了解常見的眼睛	的經驗與維護口腔的方		
	第3章	定運動與保健	的衝擊與風險。	略。	與口腔問題,並培養	式。強調「維護健康牙齒」		
	愛眼護齒保	計畫,有效執行	1b-IV-1 分析健	Da-IV-3 視力、	正確的保健態度。	的重要性概念。		
	健康	並發揮主動學	康技能和生活	口腔保健策略	3. 能在生活中主動	2. 說明牙齒的外觀及內		
		習與創新求變 的能力。	技能對健康維	與相關疾病。	正確執行愛眼與護	部構造以及口腔健康對		
		时能力。	護的重要性。 2a-IV-2 自主思	Fb-IV-3 保護性 的健康行為。	口行動,並定期健康 檢查。	個人日常生活的重要性。 3. 請學生們對著鏡子仔		
			2d-1V-2 自主心 考健康問題所	的健康们 向。	做 旦 °	O. 請字生们對者與丁仔 細觀察自己的牙齒,有沒		
			万姓原问题川			細帆涂日し的月圆 , 月及		

第 9 週	單健「第愛健」 1 油 二	健體-J-A3 具備體育 原定計並習的 的	造與2a-IV-1/2 是會自凝3操型。 成嚴1V-3行益 1/2 是對衡IV 能對重V-1/2 使覺。 IV 使 感性3行益 1/2 集到 1/2 是到 1/2 是一个 1/2	Da-IV-1 衛生保健習慣的理策方式。Da-IV-3 視集質策略。Pa-IV-3 視集解析 與相關所以,與相關所以,以與相關所以,以與相關所以,以與相關所以,以與其一數,以與其一數,以與其一數,以	1. 認識眼睛與其 與其 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 是 是 的 , 能 的 , 生 生 爱 爱 定 的 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 。 。 。 。	有享牙4.因位係 1.形說充成2.人學牙意時合學3.上法教法有享牙4.因位係 1.形說充成2.人學牙意時合學3.上法教法填有齒說、、。 說成明,因調數生齒哪感不生牙臺,師果於疼發生度 周, 生響經提為正情何原底用平 的以解 正以需時正說影並。刷 刷。以食驗原的痛 因片 周 齒問矯正是解學的 的法外的經的齒疼 成圖 牙 牙下要需牙明響牢請牙 及物。 部的 和加 病 的題正注齒咬,記學方及物。	上課參與論與論		
第 10	單元2	健體-J-A1 具備	1a-IV-1 理解生	Db-IV-1 生殖器	1. 理解生殖器官構	1. 引導學生思考青春期	上課參與	【性別平等	自然生
週	青春事件簿 第1章	體育與健康的 知能與態度,展	理、心理與社會 各層面健康的	官的構造、功能 與保健及懷孕	造、功能與保健概 念。	的生理變化會想到什 麼?強調青春期開始的	平時觀察	教育】 性J1接納自	物
	這一站,青	現自我運動與	概念。	生理、優生保	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	時間與發展的狀況會因		我與尊重他	
	春	保健潛能,探索	1a-Ⅳ-4 理解促		健康生活的策略與	人而異,最重要的是		人的性傾	
		人性、自我價值	進健康生活的	Db-IV-2 青春期	資源。	認識青春期的自己,		向、性別特	
		與生命意義,並	策略、資源與規	身心變化的調	3. 理解青春期身心	2. 介紹乳房構造與說明		質與性別認	
		積極實踐,不輕	範。	適與性衝動健	變化與性衝動調適	乳房發育的影響因素、照		同。	
		言放棄。	3a-IV-1 精熟地	康因應的策略。	的策略。	護保健,乳癌防治重要。			
			操作健康技能。	Db-IV-7健康性	4. 精熟地操作生殖	3. 乳房自我檢查學習與			

お前便要音 お前便要音 次、一般性 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大				4a-IV-1 運用適	價值觀的建	器官保健的健康技	演示。			
第11 單元2 經鑑_JAl_H_病							(スイ)			
第 11 平元 2 中華 2 中					· ·	,,,,				
第 11					· ·					
第 11 週 第 12 章 12					心的机力能力					
理 青春事件薄 精育與健康的 知能與態度,展 概念。 1a-IV-4理解促 性。 1b-IV-1 建磨度 的情速、功能 實際學生理 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是	位 11	留こり	→ → → → → → → → → → → → → → → → → → → 		Db TV 1 4 姑翌		1 人勿上此外止祛哭,此	上细杂的	了 从 切 亚 笙	4 h 1
\$\frac{\fra		,		· ·		.,				
選一	逈				l				–	物
 春 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。 第12 單元2 據體一戶-AI 具備 第1 章 近一站,青春期 類化、與性療性療的 類似。 2 理解是 查询 数 数 。 3 理解 青春期 身心變性的動態 表 。 2 理解 是 的此判能力。 3 理解 生殖						_	' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	紙事測驗		
人性、自我價值 與生命意義,並 積極實踐,不輕 言放棄。 2、引導學生聯想、想到月 經會聯想到什麼?並補充 完計論、				. –					i i	
與生命意義,並 策略、資源與規 類。 3.理解青春期身心 類化與性衡動調				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1				-	
				· ·		· · ·				
言放棄。 3a-IV-1精熟地 操作健康技能。 操作健康技能。 如-IV-7健康性 價值觀的建 如的健康資 訊、產品與服 務,擬定健康行 熟策略。 第12 單元2 實產 健體-J-Al 具備 温-IV-1 理解生 數 節 等 等 的 構造、功能與態度,展 類 是 資产 的 機 度 海 等 企 生理、侵生保 與保健人性、自我價值 與生命意義,並 積極實踐、不輕 這 放棄。 [本			· ·		· ·					
操作健康技能。 $4a-IV-I$ 運用適 切的健康資 訊、產品與服務, 凝定健康行 數策略。 2 。 。 信情的辨識 鬼 與螺體色情訊 息的批判能力。 它情的辨識 鬼 使的策略。 2 。 这一站,青春事件薄 育 单位 上型解处 这一站,青春 中海 有春 中海 中海 有春 中海 中海 有春 中海 中海 中海 有春 中海 中海 中海 有春 中海 中海 中海 有春 中海				· ·						
### ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##			言放業。			l ' '				
切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。										
1				_						
## 12					i i					
第 12										
第12 單元 2 青春事件簿					息的批判能力。	l				
青春事件簿 體育與健康的 理、心理與社會 官的構造、功能 造、功能與保健概 魚層面健康的 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。 3a-IV-1 精熟地 接化健康技能。 4a-IV-1 運用適 切的健康資 訊、產品與服 務,擬定健康行 息的批判能力。 包的批判能力。 包的批判能力。 包的批判能力。 包的批判能力。 包的批判能力。 包。 1 1 2 1 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4										
第 1 章 知能與態度,展 現自我運動與 保健不	第 12	'		· ·			_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			自然生
第1章	週				l			平時觀察		物
春 【保健潛能,探索 人性、自我價值 沒健康生活的 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 以		第1章	知能與態度,展	各層面健康的	與保健及懷孕	念。	遺與預防方	經驗分享	性 J1 接納自	, · ·
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$		這一站,青	現自我運動與	概念。	生理、優生保	2. 理解促進青春期	式。		我與尊重他	
與生命意義,並 積極實踐,不輕 言放棄。 第 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。 4a-IV-1 運用適 切的健康資 訊、產品與服 務,擬定健康行 8 1 2 2 2 3 2 2 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3		春	保健潛能,探索	1a-IV-4 理解促	健。	健康生活的策略與	2. 提醒學生拿生殖器開		人的性傾	
積極實踐,不輕			人性、自我價值	進健康生活的	Db-IV-2 青春期	資源。	玩笑或討論應注意是否		向、性別特	
言放棄。			與生命意義,並	策略、資源與規	身心變化的調	3. 理解青春期身心	涉及性騷擾。		質與性別認	
操作健康技能。 Db-IV-7健康性 4. 精熟地操作生殖 2. 新文化的健康技 3. 产色情的辨識 4. 精熟地操作生殖 2. 新文化的健康 3. 产色情的辨識 4. 精熟地操作生殖 2. 新文化的健康 3. 英文化的健康 4. 精熟地操作生殖 2. 新文化的健康 4. 精熟地操作生殖 2. 新文化的健康技 4. 新文化的健康, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的健康的研究, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的能力的健康, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的健康, 4. 新文化的能力的健康, 4. 新文化的能力的能力的能力的能力的能力的能力的能力的能力的能力的能力的能力的能力的能力的			積極實踐,不輕	範。	適與性衝動健	變化與性衝動調適	3. 引導學生思考課本「專		同。	
4a-IV-1 運用適 價值觀的建 器官保健的健康技 生解決問題。			言放棄。	3a-IV-1 精熟地	康因應的策略。	的策略。	家來解惑」的問題,並介			
切的健康資 立,色情的辨識 能。 訊、產品與服 與媒體色情訊 5.運用適切的健康 務,擬定健康行 息的批判能力。 資訊,擬定青春期保				操作健康技能。	Db-IV-7健康性	4. 精熟地操作生殖	紹相關資源網站,協助學			
訊、產品與服 與媒體色情訊 5. 運用適切的健康 務,擬定健康行 息的批判能力。 資訊,擬定青春期保				4a-IV-1 運用適	價值觀的建	器官保健的健康技	生解決問題。			
務,擬定健康行 息的批判能力。 資訊,擬定青春期保				切的健康資	立,色情的辨識	能。				
				訊、產品與服	與媒體色情訊	5. 運用適切的健康				
				務,擬定健康行	息的批判能力。	資訊,擬定青春期保				
,				動策略。		健的策略。				
第 13 單元 2 健體-J-A1 具備 1a-IV-1 理解生 Db-IV-1 生殖器 1. 理解生殖器官構 1. 引起動機: 詢問學生有 上課參與 【性別平等 自然生	第 13	單元2	健體-J-A1 具備	1a-IV-1 理解生	Db-IV-1 生殖器		1. 引起動機:詢問學生有	上課參與	【性別平等	自然生

	1		T		T			l .	
週	青春事件簿	體育與健康的	理、心理與社會	官的構造、功能	造、功能與保健概	沒有青春痘困擾?什麼	經驗分享	教育】	物
	第1章	知能與態度,展	各層面健康的	與保健及懷孕	念。	樣的因素會造成青春	小組討論	性 J1 接納自	
	這一站,青	現自我運動與	概念。	生理、優生保	2. 理解促進青春期	痘?		我與尊重他	
	春	保健潛能,探索	1a-IV-4 理解促	健。	健康生活的策略與	2. 介紹皮膚的基本構		人的性傾	
		人性、自我價值	進健康生活的	Db-IV-2 青春期	資源。	造,說明青春痘的成因與		向、性別特	
		與生命意義,並	策略、資源與規	身心變化的調	3. 理解青春期身心	種類抗痘大作戰。		質與性別認	
		積極實踐,不輕	範。	適與性衝動健	變化與性衝動調適			同。	
		言放棄。	3a-IV-1 精熟地	康因應的策略。	的策略。				
			操作健康技能。	Db-IV-7健康性	4. 精熟地操作生殖				
			4a-IV-1 運用適	價值觀的建	器官保健的健康技				
			切的健康資	立,色情的辨識	能。				
			訊、產品與服	與媒體色情訊	5. 運用適切的健康				
			務,擬定健康行	息的批判能力。	資訊,擬定青春期保				
			動策略。		健的策略。				
第 14	單元2	健體-J-B1 具備	1a-IV-1 理解生	Db-IV-2 青春期	1. 理解青春期心理	1. 詢問學生對青春期被	上課參與	【性別平等	綜合輔
週	青春事件簿	情意表達的能	理、心理與社會	身心變化的調	健康的概念。	形容成叛逆期的想法。並	小組討論	教育】	導
	第2章	力,能以同理心	各層面健康的	適與性衝動健	2. 認識青春期心理	提醒若能更清楚理解此		性 J1 接納自	7
	青春誰人知	與人溝通互	概念。	康因應的策略。	變化的調適與因應	時期的心理與人際變		我與尊重他	
		動,並理解體育	1b-IV-2 認識健	Db-IV-3 多元的	策略。	化,青春期並不一定就等		人的性傾	
		與保健的基本	康技能和生活	性別特質、角色	3. 認識與實踐生活	於叛逆期。		向、性別特	
		概念,應用於日	技能的實施程	與不同性傾向	技能,以調適與修正	2. 提醒學生不是每個人		質與性別認	
		常生活中。	序概念。	的尊重態度。	不同青春期心理健	都有青春心事,但可了解		同。	
			2b-IV-2 樂於實		康的情境。	青春期自己或他人常見		性 J3 檢視家	
			踐健康促進的		4. 理解、認識與尊重	的特徵,調整心理與人		庭、學校、	
			生活型態。		多元性別特質與角	際。		職場中基於	
			3b-IV-4 因應不		色。			性別刻板印	
			同的生活情					象產生的偏	
			境,善用各種生					見與歧視。	
			活技能,解決健					性 J6 探究各	
			康問題。					種符號中的	
			4b-IV-1 主動並					性別意涵及	
			公開表明個人					人際溝通中	
			對促進健康的					的性別問	
			觀點與立場。					題。	
			4b-IV-3 公開進					性 J11 去除	
			行健康倡導,展					性別刻板與	

第 15 週	單 青春 章 青春 龍 人知	健體-J-B1 具備情意,能講理的理論,所以通知與人。 其實則是是 其實則是 其理的是 其理的是 其理的是 其理的是 大之 其理的是 大之 其理的是 大之 大之 大之 大之 大之 大之 大之 大之 大之 大之	現實原 現實 現康的 相一IV-1 理解 和 1b-IV-2 東 主 を の の の の の の の の の の の の の	適與性衝動健 康因應的策略。	1. 理解青春期心理 健康的概念。 2. 認識青春期心理 變略 調適與因應 策略。 3. 認識與實踐生活 技能,以調調心理健	1. 引導學生了解多元的 特質並尊重不同的她/ 他。 2. 說明個人特質不應, 個人物質不應, 種間人物質不應, 種間人的特質不 種間人的特質不 種間人的 質 種間人的 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 形 的 的 性 別 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的 的 特 的	上課終與論與論驗	性情溝與互力【教涯已質觀【教性我人向質同別感通他動。生育14的與。性育11與的、與。兒達具平能 規 解格值 平 納重傾別別的與備等 劃 自特 等 自他 特認的與備等	綜
		*					17 - 174.W		
	月午班八和		. –						
			* * *		· ·			· ·	
		7 - 1 - 1	2b-IV-2 樂於實	177 主心汉	康的情境。	1-41011001		13 性 J3 檢視家	
			踐健康促進的		4. 理解、認識與尊重			庭、學校、	
			生活型態。		多元性别特質與角			職場中基於	
			3b-IV-4 因應不		色。			性別刻板印	
			同的生活情					象產生的偏	
			境,善用各種生					見與歧視。	
			活技能,解決健					性J6探究各	
			康問題。					種符號中的	
			4b-IV-1 主動並 公開表明個人					性別意涵及 人際溝通中	
			公開表明個人 對促進健康的					的性別問	
			觀點與立場。					題。	
			4b-IV-3 公開進					性 J11 去除	
			行健康倡導,展					性別刻板與	
			現對他人促進					性別偏見的	
			健康的信念或					情感表達與	

			行為的影響力。					溝與互力【教涯己質觀通他動。生育J4的與。 具平能 規 解格值 解等 劃 自特	
第 16 週	單元3 健 行第 上	健型用情 一J-A2 具 性體 體 時 時 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1a-IV-3 在為的1a-IV-3 在與對衝IV-是 等的造風理活源。 2b-1V-1 健產 與理活源。 2b-1V-1 康品定。 以一1 上數 與理活源。 2b-1V-1 康品定。 以一1 中, 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健 康的外食。	1. 養庸 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	1.食不得食2.「及3.記解步方4.保都的獲制的 UST DO UST	上課參與小組討論		綜合家政
第 17 週	單元3 健康「食」	健體-J-A2 具備 理解體育與健	1a-IV-3 評估內 在與外在的行	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健	1. 認識青春期的營 養需求以及理解飲	1. 說明食品與食物之間的不同。	上課參與 小組討論		綜合家
7	行力 第1章 吃出好「食」 力	康,與進電的獨的人。 東特,並分析。 東東, 東東, 東東, 東東, 東東, 東東, 東東, 東東	為對健康通 的衝擊與風解促 1a-IV-4理解促 進健康生活的 策略、資源與規 範。	康的外食。	食指南的內容,並能 在生活當中實踐。 2.在選購外食時,能 夠注意到並理解食 品標示和營養標示 的內容。	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。	資料蒐集與整理。觀察記錄		政

		健康的問題。	2b-IV-1 堅守健康的生活與價值觀。 4a-IV-1 運所 切的健康公 切的健康品健康 新、擬 數策略。		3. 能夠選擇符合自身需求,即符合健康取向的產品。	3. 請裝 人名 商 新 在 是 生 推 視 最			
第 18 週	單健行第也 一	健體一J-A2 具個理情,與此一人與此一人與此一人與此一人與此一人,與此一人,與此一人,與此一人,與此一	1a-IV-3 -3 -1V-4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -4 -	Ea-IV-1 飲食的 源頭管理與健 康的外食。	1. 養食在2. 夠品的3. 身取的解,踐時解標合合合與明本營數求的當購到和。選,產品的當購到和。選,產期理容實食理養一一份。	1.介紹表供示,麼 意思。 2.國人外有包裝的供不 意思人,有包含品標示。 2.國高,體育 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對 對 對 對	紙筆測驗分組報告		綜合家政
第 19	單元3	健體-J-A2具備	1a-IV-3 評估內	Ea-IV-2 飲食安	1. 了解食物中毒發	1. 引導學生正確判斷課	上課參與	【安全教	綜合家
週	健康「食」 行力	理解體育與健 康情境的全	在與外在的行 為對健康造成	全評估方式、改善 善策略與食物	生的原因、預防方 法。	本食品中毒的狀態,並說明食品中毒的定義。	小組討論 資料蒐集與	育】 安J3了解日	政
	11 ル 第 2 章	^泵 明現的主 貌,並做獨立思	的衝擊與風險。	中毒預防處理	2. 觀察、發現周遭不	2. 介紹化學性食品中毒。	具 件 龙 示 兵 整 理	常生活容易	
	「食」在安	考與分析的知	3a-IV-2 因應不	方法。	安全的飲食習慣或	3. 化學性食品中毒的影	觀察記錄	發生事故的	
	ż	能,進而運用適	同的生活情境		環境。	響有可能禍及下一代,因		原因。	
		當的策略,處理	進行調適並修		3. 改善不安全的飲	此工業發展之餘也應該		安J4探討日	
		與解決體育與	正,持續表現健		食衛生習慣達到預	好好的保護環境。		常生活發生	

な 90	單元3	健康的問題。 健體-J-A2 具備	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。 1a-IV-3 評估內	Ea-IV-2 飲食安	防食物中毒的效果。	1. 說明細菌性食品中毒	紙筆測驗	事故的影響因素。	炒 人 宁
第 20 週	早健行第C (文字) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	促理康貌考能當與健理廉貌考能當與健理療情,與,的解決的解決的關係,與此人工,以外,與此人工,與全國的人工,與全國的人工,與大學,與一個人工,與大學,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,以一個工,以一個人工,以一個工,以一個人工,以一個工,以一個工,以一個工,以一個工,以一個工,以一個工,以一個工,以一個	Ta-IV-3 計的造風 大學健擊V-2 一百 一百 一百 一百 一百 一百 一百 一百 一百 一百 一百 一百 一百	EA-1V-2 飲食 全評估方式、改善等策略 等類所處理 方法。	1. 1 上, 上, 上, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一	1. 是沉食變底就保了, 然來。明常知外,潔之子然是此為一樣的的常一溫的。 實際一個人類,是一個人類, 對於一個人 對於一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一	然 本	有安常發原安常事因 到J3生生因J4生故素 解容故 誤發影 和 解易的 日生響	綜合家
第 21 週	單成 3 健行第2章 「食」	健體-J-A2 與是體體 中國 大學 化	Ia-IV-3 評估內在與健擊學2 記述 在	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 了解食物中毒發生的原因、 注的原因、發現問遭或 一個人。 2. 觀察、飲食習慣或 一個人。 一個人。 3. 改善的。 3. 改善者。 3. 食衛生習動物 一個人。 3. 食物的類果。	1. 毒素法在的用之,是其种的原的,以来食品,是不是人类的人,是有人,是有人,是是有人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是是一个人,是一个人,是一个	紙筆測驗分組報告	【育】 安J3 J3 生生因 安了生生因 J4 生故素 好容故 討好生故素 日易的 日生響	綜合家

第二學期:

77-7	// \		學習重點						跨領域
教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習表現	學習內容	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	統整規 劃則 東)
第 1 週	單「危第菸人」 一大人	使理康貌考能當與健健情力與動與概常體解情,與,的解康體意,人,保念生體解情並分進策決的J-表能溝並健,活一頁的做析而略體問B-B達以通理的應中具健 立知用處與。具能理 體本於備 思 適理 備 心 育 日	1a在為的2a康際2a考造與3b同境活康4a切訊務動IV-外健擊1V-題況-健成嚴IV-生善能題-1以健產擬略評的造風關土趨自題發。因情各解 運資與健估行成險注、勢主所感 應 種決 用 服康內 。健國。思	Bb-IV-3 病的性身庭響的形式,以便社 N-4 的自 TV-5 的支戒,以便社 N-4 的自 TV-5 的支戒	1. 個與記述 是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	1. (不) 不) 不	上州分組報報告	【育生活迷活康食閒我題值求道【育法律制法範力性生】15中思作促運娛關上思解。法】13之定14國之。命 覺的,息進動樂係進辨決 治 認義 解強要教 察各在、、、等行,之 教 識義 解強要生種生健飲休人課價尋 法與 規制	
第2週	單元1	健體-J-A2 具備	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	1. 評估抽菸行為對	1. 介紹菸害防制法內容。	上課參與	【生命教	
	「癮」形大	理解體育與健	在與外在的行	酒、檳榔、藥物	個人身心健康、家庭	2. 說明菸對身體、經濟與	資料蒐集與	育】	
	危機	康情境的全	為對健康造成	的成分與成癮	與社會的衝擊風險。	社會的危害。	整理	生 J5 覺察生	
	第1章	貌,並做獨立思	的衝擊與風險。	性,以及對個人	2. 思考抽菸造成的	3. 進行 JUST DO IT「菸	紙筆測驗	活中的各種	
	菸誤人生	考與分析的知	2a-IV-1 關注健	身心健康與家	威脅感與嚴重性。	VS 錢」活動,請學生思		迷思,在生	
		能,進而運用適	康議題本土、國	庭、社會的影	3. 因應不同的生活	考抽菸會花多少錢,並思		活作息、健	

		當與健健情力與動與概常 的解康體意,人,保念生 、所致的 J - 達以通理的應 、實題目的同互解基用。 。具能理 體本於	際2a-IV-2 現別一個 現別一個 第一IV-2 時成量 IV-4 時期	癮物質的自主 行動與支持性	情境,善用拒絕技 巧、自我控制並運務 相關資源。。 4.主動並公開表明 個人對拒菸行為 觀點及立場。	考這些錢會帶來什麼影響, 4.從「菸傷」影片思考 與人 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		康食閒我題值求道【育法律制法範力性促運娛關上思解。法】J3之定J國之。進動樂係進辨決 治 認意。理家重、、、等行,之 教 識義 解強要飲休人課價尋 法與 規制	
第 3 週	單元 危 第	健理康貌考能當與健健情力與動與概常體體所,與,的解康體意,人,保念生了體境並分進策決的J-表能溝並健,活了與全獨的運,育題1的同互解基用。具健 立知用處與。具能理 體本於備 思 適理 備 心 育 日	Ia-IV-3 许少年的 1a-IV-3 中国 1a-IV-4	技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成 應物質的自主 行動與支持性 規範、戒治資	1. 評別 自然	1.引導容易出標為 1.引導容易出標為 1.引導學出理。 2. 不適時, 2. 不適時, 2. 不適時, 3. 說, 3. 說, 6. 不可,	上課參與論論告	【育生活迷活康食閒我題值求道【育法律制生】J5中思作促運娛關上思解。法】J3之定命 覺的,息進動樂係進辨決 治 認意。教 察各在、、、、等行,之 教 識與生種生健飲休人課價尋 法與	自物

第 4 週	單「危第酒」 大大 人	健理康貌考能當與健健情力與動與概常 體解情,與,的解康體意,人,保念生 一A育的做析而略體問一表能溝並健,活 具健 立知用處與。具能理 的應中 ,育題1的同互解基用。	及險 Ia在為的2a考造與2b康範觀3b同境活康4a執及險 w 1V外健擊V-康的重IV生態 V-生善能題V-促少行 V-外健擊V-康的重V-生善能題V-促少行 B-與2問威性1活度 4活用,。3進健動康。 估行成險主所感 守 價 應 種決 續康風 內 。思 健 值 不 生健 地	Bb-IV-3 柳與及康會 於、成以健社 於、成以健社 以世子 多 一IV 一 日 的 自 一 日 的 自 一 日 的 自 一 日 的 自 一 日 的 自 一 日 的 自 持 治 的 長 , 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	1. 評人社思爾國際 1. 評人社思爾國際 1. 對家院的。活技運經擊進重的拒絕,以對應於,與人性,以對於於一個,以為一個,以為一個,以為一個,以為一個,以為一個,以為一個,以為一個,以為	1. 統整青少年應該担絕 方と、 於酒原明明的的說 ,酒。 以及任的 。 2. 有解 到的的的 的的 的的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	上資整紙	法範力性【育生活迷活康食閒我題值求道【育法律制法範力性】JA國之。生】J5中思作促運娛關上思解。法】J3之定J4國之。日理強要 教 覺的,息進動樂係進辨決 治 認義 理強要解制 繁各在、、、、等行,之 教 識異 解制 生種生健飲休人課價尋 法與 規制	自然生物
第 5 週	單元 1 「癮」形大 危機 第 3 章 紅脣危機	健體-J-A2 具健體-J-A2 具健體體 開情,與其子,的解決的人類,與其策決,的解決的人類,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,	1a-IV-3評估內 在與外在的行 為對衝擊與自 2a-IV-2 自 建 數 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 菸、酒、槟榔、物的成分及对水水。 性,以及身上,以健康。 是一个,以是是一个,以是是一个,以是是一个。 是一个,以是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,	1. 計估核原 中的 自的 自 的 自 的 的 也 者 等 的 的 的 的 者 。 思 。 。 思 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.配合課本圖片介紹檳榔 鄉有源於響,檳榔子 身即為一級致癌物。 2.進行「嚼檳榔感」 體驗」活動,或即 體驗」活動,並說明 體驗」所繼 體驗」 體驗」 體驗」 體驗」 體驗」 體驗」 體驗」 體驗」 體驗」 體驗」	上課參與 小組報告	【育眾天人子【育J11 災將為。品別 以影為。品 以影響 教解的因 以別關懷生	自然生物

		健體-J-B1 具備情意表達同一 情意表以通知 所以 一人溝 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	同的生活情境 境大大量, 一下一多。 一个一下一多。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成 應物質的自主 行動與支持性 規範、戒治資 源。	相關資源,以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明 個人對拒檳行為的 觀點及立場。			活然發【育法律制法範力性環態。治 認義 認義 理強要 與永 教 識與 解制	
第 6 週	單「危第紅人	健理康貌考能當與健健情力與動與概常體解情,與,的解康體意,人,保念生一一育的做析而略體問一妻能溝並健,活為與全獨的運,育題1的同互解基用。具健立知用處與。具能理體本於備。思適理 備 心 育 日	1a-IV-3。思 1a-IV-4健擊-1以康的重V-4 1a-與對衝IV-度的重V-4 1a-與對衝IV-度的重V-4 1。3 1。3 1。4 1。4 1。5 1。6 1。6 1。7 1。7 1。8 1。9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Bb-IV-3 病的性身庭響的 Bb-IV-3 病病,心、。 Bb-IV-5 的复数	1. 評別的。因境、關係、國人性。因為 一個與	1. 與3. JUST DO 紹網學檳稅人 於路生無檳榔養 所有對帥檳、式導檳了外出環 一個引了「針數人 一個引導有對帥檳、式導檳了外出環 一個引導有對帥檳、式導檳了外出環 一個引導有對帥檳、或學。拒,去境 的。 UST DO 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個,	上資料理樂集集與與與與與	【育環天人子【育品活然發【育法律制法範力性環】】引然為。品】33環生展法】32之定好國之。稅 15災影 德 關境態。治 認意。理強重教 了害響 教 懷與永 教 識與 解铅要解的因 生自續 法與 規制	自物
第7週	單元 1 「癮」形大 危機	健體-J-A2 具備 理解體育與健 康情境的全	1a-IV-3評估內 在與外在的行 為對健康造成	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、 充分睡眠的維	1. 評估網路沉迷行 為對健康造成的衝 擊與風險。	1. 說明國人網路使用與 成癮的現況。 2. 介紹四項網路沉迷類	上課參與紙筆測驗	【生涯規劃 教育】 涯 J4 了解自	資訊科 技

	第4章	貌,並做獨的知 考與進 所 等 與 所 等 體 體 體 題 開 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	的 2a-IV-2 擊 2a-IV-2 擊 2 擊 2 開 6 與 1 與 1 與 1 與 1 與 1 與 1 與 1 與 1	持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性 的健康行為。	2. 思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3. 因應生活情境,善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	型,並補充世界衛生組織將「網路遊戲成應」視為上應的精神疾者自己大部分時間利用網路部間大部份份數分。		己的人格特質與價值觀。	
第 8 週	單「危第青「1 形人	使體學 一J-A2 與情 一 理解情 一 類 的 與 , 的 解 , 與 , 的 解 , 的 的 的 的 的 所 , 的 、 的 , 的 , 的 , 的 , 的 的 , 的 , 的 的 , 的 的 。 。 。 。	Ia-IV-3 計學學學 2a 考	Da-IV-4健康姿勢、規律運動、 規律運動、 充分睡實踐策的維 持與實践保護性 的健康行為。	1. 評估網路 。 。 2. 思考 。 2. 思考 。 3. 因 。 3. 因 。 3. 因 。 3. 因 。 4. 預 。 4. 沉 迷 的 問 題 題 。 8. 数 段 度 生 等 的 的 思 度 等 的 的 問 的 問 的 問 的 問 的 問 的 問 的 問 的 問 的 問	1. 說明網路預防。 響所說的與擺脫網路預可以 一個一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一	上課參與無難	【生育】 程子 是 是 是 了 了 格 值 。	資訊科技
第9週	單元 2 全境擴散 第 1 章	健體-J-A2 具備 理解體育與健 康情境的全	1a-IV-2分析個 人與群體健康 的影響因素。	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實踐 方式與管理策	1. 瞭解傳染病的過 去和未來、嚴重性、 定義與分析致病原	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	上課參與平時觀察	【品德教 育】 品J1 溝通合	自然生 物

第 10	傳染病情報 立 2	貌考能當與健健善康定計並習的健 ,與,的解康體用的運畫發與能 一個好而略體問一A了體資動,揮創力 一A育源與有主新。 一A育源與有主新。 一A可以使執學變 中,有題,保效動求 是 中,有題,保效動求 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1b-IV-3 因應生活情境。以上,不可能,不可能,可能不能,可能不能,可能不能,不可能不能,不可能不够。如此,不可能不可能,不可能不可能。如此,不可能不可能。如此,不可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能,可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能,可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能。如此,不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能是一种,可能不可能不可能,可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能,可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可	略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	因。 2. 對會 3. 傳染 等於發 發統 發統 發 於 發 於 發 於 發 於 發 於 發 於 發 於 發 於 發 於 於 身 與 的 進 康 趙 正 所 預 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 的 は よ 而 的 的 當 后 的 的 為 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	法。說明傳染濟會損失 說明傳染濟會 說所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所	上課參與	作與關係理性與和語。 開題期 開題, 開題, 開題, 開題, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	自然生
河 週	· 全第 傳站 · 一	理康貌考能當與健健善康定計並習的經解情,與,的解康體用的運畫發與能育的做析而略體問一體資動,揮創力與全獨的運,育題3與,保效動求,健立知用處與。具健以健執學變別,與強調理,稱一擬一共,與	在與影V-3 的是 技能 不	健習慣與管理策 下b-IV-3保護的的理 所實等 下b-IV-4系與 所方。 下b-IV-4系與 所方 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 的 成 的 成 的 的 的 的 的 的	、 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一	平年筆測驗	育】 11 與關 18 期 18	物
第 11	單元2	健體-J-A2 具備	1a-IV-3 評估內 在與外在的行	Da-IV-1 衛生保	1. 了解臺灣常見傳	1.從臺灣登革熱新聞影 片引導,讓學生學會操作	上課參與平時觀察	【品德教育】	
週	全境擴散 第2章 打擊傳染病	理解體育與健 康情境的全 貌,並做獨立思 考與分析的知	在與外在的行 為對健康造成 的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生	健習慣的實踐 方式與管理策 略。 Fb-IV-3 保護性	染病的病原體、傳染 途徑、主要症狀、特 點,以及預防方法。 2.認識新興傳染病	「一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	平時觀察經驗分享	月】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。	

		能,進而運用適 當的策略,處理 與解決體育與 健康的問題。	活情境的健康 需求,最大 的健康 的健康 的健康 会工V-1 關注 是 表 、 注 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病 的防治策略。	的現況、種類、 種類、 養殖 類、 人工 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	病:流感。詢問是否會 常 完 意 意 就		品 J8 理性溝 通與問題解 決。	
第 12 週	單元 2 全境 第 2章 打擊傳染病	健體-J-A2 具備理解境的 考能,的解决的解决的解决的,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,所以不同的人,而以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以	1a-IV-3 字的 在 為 的 TV-3 字 的 选	Da-IV-1 衛生保 健習慣的實理 方式與管理策 略。 Fb-IV-3 保護 的健康行為與 Fb-IV-4 新與慢性 染病的防治策略。	1. 杂卷點。 2. 的學療所與人類 2. 的現象用我了解的、以識況染各保解重,防理大力,認明然不可護,以難況,以為此,以為此,以為此,以為此,以為此,以為此,以為此,以為此,以為此,以為此	1.病罹專素、當。防注介諾。分病干醫門病語腸醫狀流雷透腸意紹羅。於非常調,與國際與國際與國際與國際與國際與國際與國際與國際與國際與國際與國際與國際與國際與	上平縣參與察	【	
第 13	單元2	健體-J-A2 具備	1a-IV-3 評估內	Da-IV-1 衛生保	1. 了解臺灣常見傳	1. 介紹臺灣常見的傳染	上課參與	【品德教	
週	全境擴散	理解體育與健	在與外在的行	健習慣的實踐	染病的病原體、傳染	病:登革熱。詢問是否曾	小組討論	育】	
	第2章	康情境的全	為對健康造成	方式與管理策	途徑、主要症狀、特	罹患登革熱而就醫?請	經驗分享	品 J1 溝通合	
	打擊傳染病	貌,並做獨立思	的衝擊與風險。	略。	點,以及預防方法。	分享就醫的過程。講解出	紙筆測驗	作與和諧人	
		考與分析的知	1b-IV-3 因應生	Fb-IV-3 保護性	2. 認識新興傳染病	血性登革熱的死亡率		際關係。	
		能,進而運用適	活情境的健康	的健康行為。	的現況、種類、威脅	高,要小心防範蚊蟲叮		品J8理性溝	
		當的策略,處理	需求,尋求解決	Fb-IV-4 新興傳	和感染因素,並且能	咬。		通與問題解	
		與解決體育與	的健康技能和	染病與慢性病	運用各項預防策略	2. 介紹新興傳染病的定		決。	

ht. 14	思 こ 0	健康的問題。	生活技能。 2a-IV-1關注健 康議題本土、國 際現況與趨勢。	的防治策略。	自我保護。 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	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。	1 28 益 45	▼ 1型 1次 td.	() A +
第 週	單安第安第安 等安	使理康貌考能當與健 是一J-A2 與實際 一J-育的做析而略體 開體 一類 一類 一類 的 一類 的 一類 的 一類 的 一類 的 一類 的 一 一 一 一	Ia-IV-2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 4 5 5 5 6 7 8 7 8 8 8 8 8 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9	Fb-IV-3 保護性	1. 2. 的方 3. 的方 4. 出出 出	1. 年故生害分之,要以为人,不知为,不是不是,不是不是,不是是一个,是不是,不是是一个,是不是,不是是一个,是不是,不是是一个,是是一个,	上經紙筆象分別驗與享驗	【育環不害的習與為【安全義安常發原安常事因安園的安境的則環】11同可危適避。全月教。33生生因4生故素8災課9設安。境 2類能險當難 全理育 了活事。探活的。演害題遵施全教 認型伴,預行 育解的 解容故 誤發影 練預。守設守裁 識災隨學防 】安意 日易的 日生響 校防 環備	綜 軍
第 15	單元3	健體-J-A2 具備	1a-IV-2 分析個	Ba-IV-1 居家、	1. 認識事故傷害。	1. 探討校園中的基本安	上課參與	【環境教	綜合童

週	安全守護神第十字子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子	理解情,以为此,以为此,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,	人的1b-IV-3 的建活素的生活性素。 生素 的是 1V-4 活	學校、社區環境 潛在危機的評 估方法。 Fb-IV-3 保護性 的健康行為。	2. 了解家庭中預防 方法。 3. 了解學校告及 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、	全規等等等的 是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,	平時觀察經驗分享	育環不害的習與為【安全義安常發原安常事因安園的安境的則了12類能險當難。全J1教。J3生生因J4生故素J8災課J9設安。認型伴,預行 教理育 了活事。探發影 練預。守設守認型伴,預行 育解的 解易的 时生響 校防 環備鐵災隨學防 】安意 日易的 日生響 校防 環備	軍
第 16 週	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	健體-J-A3具備善善用實際,以便體開體所有與與一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康性。 1b-IV-2 認識健康技能的重要性識證 表技能和生活技能和生活技能的實施。 技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生	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 觀之原則作 觀念與原則作 。 2.能形包軟子 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 引導學生閱讀新聞案 例,並分享曾幫助傷者 經驗。提醒學生如果看 有人受傷,應冷靜一優 有人受傷,應冷節一優 先。 2. 說明急救箱內放置的 物品與功用、急救 及保存的注意事項。	上課參與察論對作評量	【安全教育】 安J11 學習 創傷救護技 能。	綜合童 軍

		情意表達的 力, 與人 其通 動, 近理 解體 與保健的 基本 概念, 應用 常生活中。	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。		價值觀。	3. 依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟。			
第 17 週	單元3等2章第2章來達	健善康定計並習的健情力與動與概常 體開的運畫發與能體意,人,保念 一一一個大學與有主新。 一一一個大學與有主新。 一一一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個大學 一個	1b-IV-1 分性 康技能對重是 1b-IV-2 康技能的是 1b-IV-2 康技能的念。 1b-IV-3 1b-IV-3 1b-IV-3 1b-IV-3 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1b-IV-1 1c-IV-1	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 觀念與原確操作。 2.能帶包紮上確禁法。 3.能戶在整禁上。 4.了解理所 4.了解理原則 5.培養 價值觀。	1. 說明各種包紮的方式,引導學生進行包紮演練。	上課參與察與解	【穿】 安】 多 多 多 多 多 。 。	編
第 18 週	單元3 安全章 第2章 急救得來速	健善原定計並習的健情力與動具健擬 開體資動,揮創力-J-達以通解 與與有主新。BI的同互 以健執學變 用的理 體 與以健 與 與 與 與 與 與 與 與 的 是 是 以 通 , 是 以 通 , 是 以 通 , 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 。 。 是 。 是 。 是 。 是	1b-IV-1分析健康技能對重要記述的 Ib-IV-2 和健性	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 觀念與原確操作。 2.能帶包軟不 編帶正確索禁 為.能戶的 等正確整 等. 4.了解理學 等. 5.培養 質值觀。 6 6 6 6 6 6 6 7 6 7 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	1. 介紹運動傷害發生時 PRICE 的五個步驟。 2. 利用包紮檢核表的步 驟,要求進行自評或互 評。	上課參與論實作評量	【安全教育】 安J11學習 創傷故 能。	編

	1	協加体丛甘上	9。 ПЛ 1 性品 I.l.					1	
		與保健的基本	3a-IV-1 精熟地						
		概念,應用於日	操作健康技能。						
	777 - 0	常生活中。	41 == 4 > 1 . 1	B == 0 == 3	4 . 6 6 - 1 - 2			F	
第 19	單元3	健體-J-A2 具備	1b-IV-1 分析健		1. 瞭解颱風來臨	1. 說明颱風來臨前的準	上課參與	【環境教	綜合童
週	安全守護神	理解體育與健	康技能和生活	學校及社區安	前、中、後的因應對	備工作,提醒颱風來臨時	資料蒐集與	育】	軍
	第3章	康情境的全	技能對健康維	全的防護守則	策。	應避免外出與其他注意	整理	環 J10 了解	'
	防災御守	貌,並做獨立思	護的重要性。	與相關法令。	2. 瞭解火災常見的	事項。	紙筆測驗	天然災害對	
		考與分析的知	1b-IV-3 因應生	Ba-IV-4 社區環	成因與預防方法。	2. 日常生活中用電的注		人類生活、	
		能,進而運用適	活情境的健康	境安全的行動	3. 能檢視生活中的	意事項,避免電線走火造		生命、社會	
		當的策略,處理	需求,尋求解決	策略。	用電習慣,並改善缺	成的危機。除了用電安全		發展與經濟	
		與解決體育與	的健康技能和		失。	外,居家廚房、逃生設備		產業的衝	
		健康的問題。	生活技能。		4. 正確操作滅火器	等都應定期檢視。介紹滅		擊。	
		健體-J-B1 具備	3a-Ⅳ-1 精熟地		實施滅火。	火器外觀與構造及操作		環 J11 了解	
		情意表達的能	操作健康技能。		5. 能說出地震發生	方式。		天然災害的	
		力,能以同理心	3a-IV-2 因應不		前降低傷害的整備	3. 火災逃生時的注意事		人為影響因	
		與人溝通互	同的生活情境		方式。	項。強調看見濃煙勿貿然		子。	
		動,並理解體育	進行調適並修		6. 能因應不同情境	逃生,應於房間內避難。		環 J12 認識	
		與保健的基本	正,持續表現健		演練地震避難情況。			不同類型災	
		概念,應用於日	康技能。		7. 繪製家庭防災地			害可能伴隨	
		常生活中。	4a-IV-1 運用適		圖。			的危險,學	
		健體-J-C2 具備	切的健康資					習適當預防	
		利他及合群的	訊、產品與服					與避難行	
		知能與態度,並	務,擬定健康行					為。	
		在體育活動和	動策略。					【安全教育】	
		健康生活中培	-747/2					安J3了解日	
		育相互合作及						常生活容易	
		與人和諧互動						發生事故的	
		的素養。						原因。	
		HJ W. K						安J9遵守環	
								境設施設備	
								的安全守	
								則。	
								【防災教育】	
								队火教月】 防 J4 臺灣災	
								害預警的機	
								制。	

第 20 週	單安第防元全3災神神	健理康貌考能當與健健情力與動與概常健利知在健體解情,與,的解康體意,人,保念生體他能體康丁體境並分進策決的丁表能溝並健,活丁及與育生不實的做析而略體問B直與通理的應中一C合態活活與全獨的運,育題I的同互解基用。2 群度動中具健 立知用處與。具能理 體本於 具的,和培備 思 適理 備 心 育 日 備 並	Ib-技能的IV境,康技—IV能對重-V境,康技—IV能對重-境,康技—IV使工期持能—IV健產擬略分生康性因健求能。精技因情並表 運資與健大能。應康解和 熟能應境修現 用 服康健健 生 決 地。不 健 適 行	Ba-IV-2 居家安全的附近,是在一下,是一个是一个是一个是一个是一个的,我们就是一个是一个的,我们就是一个一个,我们就是一个一个一个,我们就是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	1.前策 2.成 3.用失 4.實 5.前方 6.演 7.圖瞭、。瞭因能電。正施能陳之 人類 2. 成 3.用失 4.實 5.前方 6.演 7.圖 1.前策 2.成 3.用失 4.實 5.前方 6.演 7.圖 1.前策 2.成 3.用失 4.實 4.實 5.前方 6.演 7.圖 1.前策 2.成 3.用失 4.實 4.實 5.前方 6.演 7.圖 2.成 3.用失 4.實 5.前方 6.演 7.圖 2.成 3.用失 4.實 4.實 5.前方 6.演 7.圖 2.成 3.和 5.成 3	1. 的定急2. 避應備位取3. 過免4. 圖庭享 說準、狀進難依避置用地「受介,的。 要物生等DO,之放急 一三 防繪, 有處策。IT 說特置時 時數 地自同 可妥以 「明性於能 間驟 地自同 可妥以 「明性於能 間驟 地自同 可妥以 可數 等」 的生圖 動點並緊 第」 的生圖 可妥以 我平準適方 透來 己學	上課等製廠	防象災出斷防區並防防園各具用【育環天人生發產擊環天人子環不害的習與為【安J6局害適及J8防參災J9及項的方環】J1然類命展業。J1然為。J1同可危適避。全J3應供資當行繪災與演了住避正式境 0 災生、與的 11 災影 2 類能險當難 教了用供訊的動製地社練解家難確。教 了害活社經衝 了害響 認型伴,預行 育解氣的做判。社圖區。校內器使 解對、會濟 解的因 識災隨學防 】日	綜軍
--------	------------	---	---	---	--	--	-------	---	-----------

,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
育相互合作及			常生活容易
與人和諧互動			發生事故的
的素養。			原因。
			安 J9 遵守環
			境設施設備
			的安全守
			則。
			【防災教育】
			防 J4 臺灣災
			害預警的機
			制。
			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 J8 繪製社
			區防災地圖
			並參與社區
			防災演練。
			防 J9 了解校
			園及住家內
			各項避難器
			具的正確使
			用方式。
			カル ス。

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