

三、普通班-國中(表七之二)

114 學年度 七 年級 健體 領域教學計畫表

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 0831-0906 0901 開學	【健康】 第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 【體育】 第四篇運動好健康 第一章體適能	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影响因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【交通安全】 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】	

		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。				
第二週 0907-0913	【健康】 第一篇健康滿點 第一章健康舒適角 【體育】 第四篇運動好健康 第一章體適能	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影响因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4. 理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 6. 自我監督促進健康的行動，並反省修正。 1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。 3. 問答：是否能認真回應教師的問題。 4. 觀察：是否認真參與討論。 5. 實作：是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。 1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【交通安全】 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】
第三週 0914-0920	【健康】 第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 【體育】	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、

	第四篇運動好健康 第一章體適能	概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	尋求專業醫療人員協助。 2. 能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。	參與討論。 3. 實作：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。 1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。	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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】	
第四週 0921-0927	【健康】 第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 【體育】 第四篇運動好健康 第二章運動安全	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Ba-IV-1 居家、學校、	1. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。 1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己做到正確的姿勢。 1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施	

		品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。		已曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	安全的維護。	
第五週 0928-1004	【健康】 第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 【體育】 第四篇運動好健康 第二章運動安全	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。 1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。 1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第六週 1005-1011	【健康】 第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 【體育】 第四篇運動好健康	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 2. 能主動關心家人	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛	

	第二章運動安全	<p>概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>是否定期進行健康檢查。</p> <p>3. 能知道查詢健康訊息的可靠網站。</p> <p>4. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</p> <p>1. 明白運動傷害發生的原因。</p> <p>2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。</p> <p>3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。</p> <p>4. 明白空氣汙染對對於運動的影響。</p> <p>5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。</p>	<p>參與討論。</p> <p>1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。</p>	<p>樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
第七週 1012-1018 1014-1015 第一次段考	<p>【健康】 第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙 (第一次段考)</p> <p>【體育】 第四篇運動好健康 第二章運動安全 (第一次段考)</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛</p>	<p>1. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。</p> <p>2. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。</p> <p>3. 能知道查詢健康訊息的可靠網站。</p> <p>4. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</p> <p>1. 明白運動傷害發</p>	<p>1. 問答：是否能認真回應教師的問題。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>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>在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>生的原因。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。 		
第八週 1019-1025	<p>【健康】 第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百</p> <p>【體育】 第五篇健康動起來 第一章籃球</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>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</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能覺察自己的視力健康情形。</p> <p>2. 能認識眼球構造及常見視力問題。</p> <p>3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。</p> <p>1. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。</p> <p>2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p> <p>3. 不應該輕忽接球的重要性。</p> <p>4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。</p> <p>3. 觀察：是否確實檢視自己的用眼習慣。</p> <p>1. 觀察：是否能認真參與活動。</p> <p>2. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。</p> <p>3. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【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。</p> <p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其</p>

		技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。			差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第九週 1026-1101	【健康】 第二篇健康照護 第二章健康從齒開始 【體育】 第五篇健康動起來 第一章籃球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。 1. 傳接球基本概念介紹。 2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	1. 觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2. 觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。 1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週 1102-1108	【健康】 第二篇健康照護 第二章健康從齒開始 【體育】 第五篇健康動起來 第一章籃球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。 1. 認識換手運球的	1. 觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。 1. 觀察：是否能認真練習運球動作。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

		<p>主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>健策略與相關疾病。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。</p>		<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十一週 1109-1115	<p>【健康】 第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰 【體育】 第五篇健康動起來 第二章排球</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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。 1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能正確說出皮膚的構造。 1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。 3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第十二週 1116-1122	【健康】 第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰 【體育】 第五篇健康動起來 第二章排球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能正確說出青春痘的成因。 3. 觀察：是否能正確操作洗臉步驟。 1. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第十三週 1123-1129 1127-1128 第二次段考	【健康】 第二篇健康照護 第四章聽力保健(第二次段考) 【體育】 第五篇健康動起來	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Ha-IV-1 網/	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。 1. 在 9 人制排球比	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能判斷健康習慣。 3. 觀察：是否能正確說出耳朵的構	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

	第二章排球(第二次段考)	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	造。 1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。	
第十四週 1130-1206	【健康】 第二篇健康照護 第四章聽力保健 【體育】 第五篇健康動氣來 第三章羽球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 1c-IV-1 了	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。 1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能了解耳朵常見問題。 3. 觀察：是否能判斷健康習慣。 1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4. 實作：能夠成功發出有效球。	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【長照服務】

		<p>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>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>					
第十五週 1207-1213	<p>【健康】 第二篇健康照護 第四章聽力保健 【體育】 第五篇健康動氣來 第三章羽球</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>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>2c-IV-2 表</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。</p> <p>2. 實踐照護耳朵好習慣。</p> <p>1. 認識羽球運動的起源。</p> <p>2. 學會羽球握拍方法。</p> <p>3. 認識準備發球前的持球動作。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 觀察：是否能了解耳朵常見問題。</p> <p>3. 觀察：是否能判斷健康習慣。</p> <p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。</p> <p>3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>4. 實作：能夠成功發出有效球。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【長照服務】</p>	

		現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。				
第十六週 1214-1220	【健康】 第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你 【體育】 第五篇健康動起來 第四章棒球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。 1.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2.引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。 1.發表：能指出棒球守備位置。 2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3.觀察：能將球投入球檣，熟練手套接球。 4.認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【性侵防治教育】

		解各項運動技能原理。				
第十七週 1221-1227	【健康】 第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你 【體育】 第五篇健康動起來 第四章棒球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。 1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。 1. 認知：能藉由轉身動作，將球投出。 2. 情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3. 技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4. 認知：能正確的說出投球的動作要領。5. 技能：能表現出不同種類的投球動作表現。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【性侵防治教育】
第十八週 1228-0103	【健康】 第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 【體育】 第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。 1. 問答：能夠比較	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動

		<p>守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>出短跑、中長跑動作上的差異。</p> <p>2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。</p>	<p>性，培養適切的自我觀。</p> <p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>	
第十九週 0104-0110	<p>【健康】 第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p> <p>【體育】 第六篇健康跑跳碰 第一章田徑</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 自主思考自己的特質、自我概念。</p> <p>2. 運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3. 樂於自我實現的生活型態。</p> <p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>	

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。				
第二十週 0111-0117 0116 第三次段考	【健康】 第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 【體育】 第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3. 公開表明尊重他人性別特質的立場。 1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	觀察是否能認真聆聽。 1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚 4x100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 澄清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【家庭教育】 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

		發展專項運動技能。				
第二十一週 0118-0124 0119 第三次段考	【健康】 第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 (第三次段考) 【體育】 第六篇健康跑跳碰 第二章街舞(第三次段考)	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3. 公開表明尊重他人性別特質的立場。 1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。 1. 問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 驟清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 【家庭教育】 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點	學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式
------	---------	------	------	------	------	------

		學習表現	學習內容			或備註 (無則免填)
第一週 0208-0214 0211 開學	【健康】 第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行 【體育】 第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成威脅感與嚴重性。 1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	觀察 問答 問答 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第二週 0215-0221	【健康】 第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行 【體育】 第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 Bb-IV-4 面對成癮物質	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成威脅感與嚴重性。 1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2. 了解運動對心理	觀察 問答 發表 問答 行動	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	的正面效益，提高運動參與動機。		
第三週 0222-0228	【健康】 第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行 【體育】 第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	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的影響。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	觀察 問答 發表 問答 實作	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

第四週 0301-0307	【健康】 第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界 【體育】 第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	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。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	觀察 問答 討論 問答 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【交通安全】
第五週 0308-0314	【健康】 第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界 【體育】 第五篇球類真好玩 第一章籃球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表	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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2. 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。 1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與	觀察 問答 討論 認知 觀察	【生命教育議題】 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。 【環境教育議題】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。		【交通安全】	
第六週 0315-0321	【健康】 第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生 【體育】 第五篇球類真好玩 第一章籃球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。 1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	觀察 問答 觀察	【法治教育議題】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第七週 0322-0328 0326-0327 第一次段考	【健康】 第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生(第一次段考)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。	觀察 問答 觀察	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、	

	<p>【體育】 第五篇球類真好玩 第一章籃球(第一次段考)</p> <p>衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。 1. 給球跟進投籃練習。 2. 摘脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p>		<p>飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第八週 0329-0404	<p>【健康】 第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生</p> <p>【體育】 第五篇球類真好玩 第二章排球</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1c-IV-1 了解各項運動</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控</p>	<p>1. 請學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 請學生關注與毒品相關法律規範。 3. 請學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號</p>	<p>觀察 問答 提問 觀察 實作</p>	<p>【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。</p>			
第九週 0405-0411	<p>【健康】 第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病</p> <p>【體育】 第五篇球類真好玩 第二章排球</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p> <p>1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。</p> <p>2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。</p> <p>3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。</p>	<p>觀察 發表 問答 提問 觀察 實作</p>	<p>【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【家庭教育】</p>	
第十週	<p>【健康】 第二篇防疫總動員</p>	1a-IV-2 分析個人與群	Fb-IV-3 保 護性的健康	1. 讓學生明白傳染 病是如何發生。	觀察 發表	<p>【生命教育議題】 生 J1 思考生活、學</p>	

0412-0418	<p>第一章新興傳染病 【體育】 第五篇球類真好玩 第二章排球</p>	<p>體健康的影响因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>行為。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。 1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</p>	<p>問答 提問 觀察 實作</p>	<p>校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十一週 0419-0425	<p>【健康】 第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病 【體育】 第五篇球類真好玩 第三章桌球</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影响因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。 1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。</p>	<p>觀察 發表 問答 提問 觀察 發表 實作</p>	<p>【品德教育議題】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。					
第十二週 0426-0502	【健康】 第二篇防疫總動員 第二章認識臺灣傳染病 【體育】 第五篇球類真好玩 第三章桌球	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。 1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。	觀察 發表 問答 發表 實作 觀察	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週 0503-0509 0504-0505	【健康】 第二篇防疫總動員 第二章認識臺灣傳染	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見	觀察 發表 問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究	

九 年 級 第 二 次 段 考 0506-0507 七 八 年 級 第 二 次 段 考	<p>病</p> <p>【體育】</p> <p>第五篇球類真好玩</p> <p>第三章桌球</p>	<p>健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>治策略。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p> <p>1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>2. 學會反手推擋球的動作要領。</p> <p>3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。</p>	<p>發表實作觀察</p>	<p>的能力，以判讀文本知識的正確性。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十四週 0510-0516	<p>【健康】</p> <p>第二篇防疫總動員</p> <p>第二章認識臺灣傳染病</p> <p>【體育】</p> <p>第五篇球類真好玩</p> <p>第四章足球</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p> <p>1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。</p> <p>2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。</p> <p>3. 學會盤帶球要領。</p> <p>4. 展現盤帶球技能。</p>	<p>觀察 發表 問答 認知 情意 技能</p>	<p>【閱讀素養議題】</p> <p>閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。					
第十五週 0517-0523	【健康】 第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 【體育】 第五篇球類真好玩 第四章足球	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。	觀察 實作 情意 認知 技能	【生命教育議題】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十六週 0524-0530	【健康】 第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行	1. 讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確	觀察 實作 發表	【生命教育議題】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活	

	<p>【體育】 第六篇就是愛運動 第一章游泳</p>	<p>略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>的用藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。</p>	<p>實作觀察</p>	<p>作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十七週 0531-0606	<p>【健康】 第三篇醫療新世代 第一章用藥安全 【體育】 第六篇就是愛運動 第一章游泳</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Cb-IV-2 各</p>	<p>1. 讓學生了解常見用藥迷思的澄清。 2. 請學生了解正確的用藥行動。 3. 請學生熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手，提升換氣效能。</p>	<p>觀察 實作 發表 實作 觀察</p>	<p>【生命教育議題】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋</p>	

	<p>康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>3. 表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>		<p>休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十八週 0607-0613 6/10 畢業典禮	<p>【健康】 第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 【體育】 第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 4a-IV-1 運用適切的健 康資訊、產品與服務， 擬定健康行動策略。 1c-IV-2 評估運動風 險，維護安 全的運動情 境。 1d-IV-1 了 解各項運動 技能原理。 3c-IV-1 表</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫 療制度、醫 療服務與資 源。</p>	<p>1. 讓學生認識全民 健保與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善 使用醫療服務與資 源。 1. 藉由新聞訊息傳 遞了解安全水域判 斷。 2. 請學生了解常見 水域意外發生的原 因。 3. 請學生了解常見 水域意外發生的原 因。</p>	<p>觀察 實作 認知 情意 發表 觀察 實作</p>	<p>【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意 涵、策略，及其實 踐與反思。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施 設備的安全守則。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋 休閒與水域活動， 熟練各種水域求生 技能。</p>

		現局部或全 身性的身體 控制能力， 發展專項運動 技能。					
第十九週 0614-0620	【健康】 第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 【體育】 第六篇就是愛運動 第三章體操	2b-IV-1 堅 守健康的生 活規範、態 度與價值 觀。 4a-IV-1 運 用適切的健 康資訊、產 品與服務， 擬定健康行 動策略。 1d-IV-1 了 解各項運動 技能原理。 2d-IV-1 了 解運動在美 學上的特質 與表現方 式。	Fb-IV-5 全 民健保與醫 療制度、醫 療服務與資 源。 Ia-IV-1 徒 手體操動作 組合。 Ib-IV-1 自 由創作舞 蹈。	1. 體認全民健保與 醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫 療服務與資源。 1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的 種類。 3. 了解體操地板的 基本技術。 4. 表現支撐、平 衡、柔軟、跳躍的 地板技術。 5. 表現旋轉的地板 技術。	觀察 實作 問答 實作	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意 涵、策略，及其實 踐與反思。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 【長照服務】	
第二十週 0621-0627	【健康】 第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 【體育】 第六篇就是愛運動 第三章體操	2b-IV-1 堅 守健康的生 活規範、態 度與價值 觀。 4a-IV-1 運 用適切的健 康資訊、產 品與服務， 擬定健康行 動策略。 1d-IV-1 了 解各項運動 技能原理。	Fb-IV-5 全 民健保與醫 療制度、醫 療服務與資 源。 Ia-IV-1 徒 手體操動作 組合。 Ib-IV-1 自 由創作舞 蹈。	1. 讓學生認識全 民健保與醫療制度。 2. 訓學生能夠妥 善使用醫療服務與資 源。 1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的 種類。 3. 了解體操地板的 基本技術。 4. 表現支撐、平 衡、柔軟、跳躍的 地板技術。	觀察 實作 問答 討論 問答 實作	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意 涵、策略，及其實 踐與反思。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 【長照服務】	

		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。					
第二十一週 0628-0704 0629-0630 第三次段考	【健康】 第三篇醫療新世代 第二章我愛健保（第三次段考） 【體育】 第六篇就是愛運動 第三章體操（第三次段考）	2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健 康資訊、產品與服務， 擬定健康行動策略。 1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美 學上的特質與表現方 式。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫 療制度、醫療服務與資 源。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞 蹈。	1. 讓學生認識全民健保與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用醫療服務與資源。 1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。	觀察 實作 問答 討論 問答 實作	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【長照服務】	

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (4) 縣訂議題：長照服務、失智症。
 - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。