

彰化縣立和美高中國中部 115 學年度第 1 學期 七 年級 健康與體育 領域／科目課程

教材版本	奇 鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	健康 第一單元 青春快樂頌 1. 介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。 2. 介紹視力、口腔與聽力，說明這三者的重要性，進而培養相關保健的自主策略。 3. 介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春期身心變化，並學習調適與保健策略。 4. 瞭解青春期在心理發展階段的特性，覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。 第二單元 人際停看聽 1. 認識四種人際互動模式與人際關係發展進程，學習溝通技巧並應用在人際互動上，再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事項。 2. 學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性暴力的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。 體育 第三單元 運動知識與體適能 1. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。 2. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 第四單元 自我挑戰 1. 認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。 第五單元 球場健兒				

	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。 2. 瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。 第六單元 靈活身手 1. 瞭解體操的運動技能及原理，學習平衡與跳躍能力。 2. 瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
議題融入	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】

閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。

閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

【生命教育】

生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

【環境教育】

環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

國 J10 了解全球永續發展之理念。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J2 重視群體規範與榮譽。

品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

品 J7 同理分享與多元接納。

品 J8 理性溝通與問題解決。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

【多元文化教育】

多 J1 珍惜並維護我族文化。

課 程 架 構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				

第一週	◎健康 1-1：健康的基礎	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1. 先說明課堂規則與成績計算方式。 2. 利用漫畫情境與提問引導進入課程，再說明影響健康最主要的因素是生活型態。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「健康重要嗎？」 4. 介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。	1. 歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 總結性評量：能說明人體器官與系統。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。	【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。
	◎體育 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。 2. 請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。 3. 介紹四大美感，並分別舉例說明。	1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2. 總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第二週	◎健康 1-1：健康的基礎	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	認識 SEL 與學習如何提升自己的 SEL。	1. 強調人體的身體與心理會相互影響並介紹 SEL。 2. 說明落實健康生活的步驟應先找出首要改進的健康行為當作目標，再循序漸進改善習慣。 3. 請學生完成 Let' s do it!與健康好行。	1. 歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【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。

	◎體育 3-1：運動新主張～ 運動欣賞與運動家精神	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 請學生列舉欣賞的運動比賽中各種的美感例子。 2. 介紹在觀賞或參與運動競賽時可以關注的焦點，請學生分享自己關注的焦點。 3. 強調可以從參與運動競賽來學習團隊合作。 4. 介紹身處逆境的運動健兒。	1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第三週	◎健康 1-2：健康檢查站	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的四個問題。 2. 說明健康檢查的重要性，並依照健康檢查報告逐一說明檢查項目的用意，再延伸強調視力檢查的重要性。 3. 介紹眼球內部構造，再說明正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	【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。
	◎體育	1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-1 體適能促	1. 認識健康體	1. 認識體適能的重要	1. 總結性評量：	【性別平等教

	3-2：知我所能～健診體適能	風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。	性。 2. 說明體適能的功能與元素，以及各元素對身體產生的影響，並介紹檢測項目。 3. 認識個人身體質量指數(BMI)，建立運動習慣以改善BMI值。 4. 以坐姿體前彎來評估柔軟度。	(1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 2. 學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數(BMI值)。	育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第四週	◎健康 1-2：健康檢查站	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽	1. 播放高度近視防治宣導影片引導學生思考視力的重要性。 2. 介紹視力相關的疾病的成因與症狀。 3. 說明習慣與視力有關，請學生盤點日常習慣看是否已對視力造成威脅。 4. 講解護眼六招式，強	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護六招式。 3. 學生自我檢核：	【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

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	調護眼的重要性。	盤點視力相關的日常習慣。	求解決之道。
	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1. 說明熱身運動的各種方式。 2. 說明肌肉適能的重要性並講解仰臥捲腹的動作要領。 3. 教師檢測學生一分鐘內仰臥捲腹的次數。 4. 練習棒式動作，增強肌肉適能。	總結性評量： (1)能列舉熱身運動的各種方式。 (2)能實際操作熱身動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例。 (4)能正確完成仰臥捲腹測驗並紀錄。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第五週	◎健康	3a-IV-1 精熟地操	Da-IV-1 衛生保健	1. 認識眼睛、牙	1. 說明齲齒引發疼痛	1. 歷程性評量：	【生命教育】

	1-2：健康檢查站	作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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。	齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	的原因，以此引導學生認識牙齒的構造，再進一步說明齲齒發生的原因與三階段。 2. 介紹齒列不正和牙周病形成的原因。 3. 說明使用牙線的步驟與方式，並帶領學生實際演練如何使用，以此說明牙線的必要性。 4. 介紹「貝氏刷牙法」。	(1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 依據指示實際演練使用牙線。 (3) 依據指示實際演練貝氏刷牙法。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解牙齒疾病形成原因。 (2) 能正確使用牙線。 (3) 能正確使用貝氏刷牙法刷牙。	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。
	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 2. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1. 採用立定跳遠墊或是捲尺於適當的場地檢測立定跳遠。 2. 以 800、1600 公尺跑走項目與漸速耐力跑測驗學生的心肺適能。	1. 總結性評量： (1) 能完成立定跳遠測驗並協助判別成績及紀錄。 (2) 能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。 2. 學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第六週	◎健康 1-2：健康檢查站	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基	1. 藉由通勤戴耳機這一不妥行為切入，說明	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極	【生命教育】 生 J5 覺察生

		3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	聽力的原理與耳朵構造。 2. 強調音量、音調與健康之間的關係，並說明保護耳朵的方法。 3. 強調應注意使用耳機的音量和時間。 4. 引導學生思考如何運用巧推在視力、口腔與聽力保健方面，並請學生完成健康好行。	回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解聽力的原理與耳朵的構造。 (2)能簡述極端音量、音調與不當使用耳朵對聽力的危害。 (3)能理解並能運用巧推的概念。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	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。
	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	1. 說明田徑的起源，並介紹田賽與徑賽的項目。 2. 介紹傑出運動員，帶領學生觀賞歷屆田徑賽的精彩回顧。 3. 介紹站立式、蹲踞式起跑，並說明 400 公尺、800 公尺與接力賽適用的方式。 4. 說明田徑規則、起跑架操作以及起跑的三步驟。	總結性評量： (1)能說出田徑賽的區別。 (2)能說出臺灣運動員的名字。 (3)能瞭解臺灣運動的現況發展。 (4)能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第七週	◎健康 1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保	能夠瞭解青春期的定義及不	1. 說明性教育主題的重要性與內涵，提醒學	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂	【生涯規劃教育】

	(第一次段考)	資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	生在課堂上應有的尊重與禮貌。 2. 說明染色體如何影響胚胎分化。 3. 通過特色猜測性別的活動，引導學生思考生理性別與個人特質是否有絕對關係。 4. 引導學生思考與討論社會上各種職業的性別比是否平衡，延伸討論造就如此發展情形的因素有哪些。 5. 說明應避免職業刻板印象，並請學生完成Let' s do it!「徵才博覽會」。	活動。 (2)分組討論觀察。 2. 總結性評量： (1)能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。 (2)能明白生理性別與社會性別之差異。 3. 紙筆測驗：完成Let' s do it。	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑 (第一次段考)	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與	1. 以左右併腿跳障礙物後衝刺，練習敏捷性與瞬（爆）發力。 2. 以反方向的坐姿、指	1. 歷程性評量：能實際參與練習。 2. 總結性評量：能完成基本動作練	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 透過追逐飛盤訓練速度與反應力。 4. 利用雙人夾腳屈膝傳球培養身體穩定度。 5. 由左右腿單腳輪流跨越角錐訓練敏捷性與速度。	習。	
第八週	◎健康 1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1. 說明青春期的身體上的改變，以及青春期的定義與重要性。 2. 介紹男女青春期的不同的身體變化，並請學生填寫表格。 3. 請學生完成 Let' s do it！「青春問答題」，並釐清「晚進入青春期的」可能有的迷思。 4. 講解「性早熟」的情況，及介紹生長板。	1. 歷程性評量：積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述青春期的定義。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本

							資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 4-1：默契大考驗～ 田徑	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全	1. 利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 2. 說明接力賽類型與傳接棒的方式。 3. 介紹學校大隊接力比賽的傳接棒方式。	1. 歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2. 總結性評量： (1)能說出接力賽類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

第九週		1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	的運動行為。 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1. 使用字卡對對碰幫助學生認識女性生殖器官，並說明各器官的功能。 2. 說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。 3. 配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。 4. 請學生完成 Let' s do it「月經週期演算法」。 5. 說明經期的身心不適與調整方法，並請學生紀錄自己的月經週期以及身體狀況。 6. 帶領學生認識乳房構造，介紹青春期適合的內衣與內衣穿著技巧。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2. 總結性評量： (1)能正確說明女性生殖器官與對應功能。 (2)知道如何調適月經期間的身心不適。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎健康 1-3：成長的喜悅						
	◎體育	1c-IV-1 瞭解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 認識籃球運	1. 介紹籃球發展史與	1. 歷程性評量：	【安全教育】

	5-1：高抬貴手～籃球	運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	籃球基本動作要領。 2. 練習持球旋轉步，完成球感接力賽。 3. 說明運球要點，並練習運球。 4. 進行同心協力比賽。	(1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2. 總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)運球的動作正確。	安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十週	◎健康 1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1. 說明男性生殖器官的構造與功能，並利用男性生殖器官與功能字卡讓學生進行練習。 2. 分組討論 Let's do it! 「男孩青春妙招」並分享。 3. 配合 Let's do it! 「小鼎的煩惱」讓學生討論青春時期男生的煩惱。 4. 說明男性在青春應該要注意的事項。	1. 歷程性評量：觀察並回答問題。 2. 總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。 3. 學生自我檢核：完成 Let's do it!。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本

							閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 練習傳接球。 2. 說明地板傳球要點，並練習近距離與遠距離的地板傳球。 3. 練習兩人傳接球與行進間傳接球。 4. 練習 4 對 3 傳接球。	1. 歷程性評量： (1) 運球的動作正確。 (2) 傳接球的動作正確。 2. 總結性評量： (1) 能完成同心協力的活動。 (2) 能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 (3) 能完成 4 對 3 傳接球的活動。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週	◎健康	1a-IV-4 理解促進	Db-IV-1 生殖器官	1. 能瞭解皮膚	1. 以八仙塵爆的案	1. 歷程性評量：認	【生涯規劃教

	1-3：成長的喜悅	健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 2. 能操作洗臉的相關健康技能。	例，帶領學生思考皮膚對生命的重要性。 2. 介紹皮膚的功能和構造。 3. 介紹青春痘的成因與種類，引導學生討論什麼情況會導致青春痘惡化，以及避免青春痘惡化的方法。 4. 請學生以鏡子觀察自己的臉部，辨認各種皮膚問題，再使用Let' s do it!「你會洗臉嗎」找出自己的膚質。	真參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能簡述皮膚的功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 3. 學生自我檢核：完成Let' s do it!「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。	1. 練習傳接球。 2. 說明地板傳球要點，並練習近距離與遠	1. 歷程性評量： (1)運球的動作正確。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意	

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	距離的地板傳球。 3. 練習兩人傳接球與行進間傳接球。 4. 練習 4 對 3 傳接球。	(2)傳接球的動作正確。 2. 總結性評量： (1)能完成同心協力的活動。 (2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 (3)能完成 4 對 3 傳接球的活動。 3. 學生自我檢核。	義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	◎健康 1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解體味與改善方法。 2. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。	1. 介紹體臭的種類與改善體臭的方法。 2. 說明適當曬太陽的好處、紫外線的種類，以及過度曝曬可能對皮膚的傷害。 3. 說明防晒係數的意義以及防晒產品的選購要點，認識不同的防晒產品。	1. 歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇

							適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	1. 說明排球基本規則與排球場地。 2. 介紹六人比賽的站位與移位觀念。 3. 說明低手傳接球的要點，練習低手傳接球。 4. 分組完成傳接球活動。	歷程性評量： (1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十三週	◎健康	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育	瞭解青春期中	1. 帶領學生閱讀課前	1. 歷程性評量：認	【生命教育】

	1-4：青春充電站	與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。	漫畫並思考下方的問題。 2. 介紹青春期的任務，帶領學生透過課本小活動認識自己。 3. 介紹渡邊直美的故事，並完成 Let' s do it! 「渡邊直美觀後感」。 4. 檢視個人青春期現象，介紹青春期的前中後期的狀況。	真聽講且積極參與課堂討論。 2. 學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2. 能理解活動	1. 練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2. 分組完成「你傳我接」與「默契大考驗」的活動。 3. 練習低手動作，說明	1. 歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	拋球要點。 4. 對牆練習低手擊球。 5. 分組練習你拋我接。	練習。 2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3. 學生自我檢核。	譽。
第十四週	◎健康 1-4：青春充電站（第二次段考）	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	1. 說明在遇到青春期的挑戰或困擾時，可以使用「三要一不」化解，並完成 Let' s do it!「青春處方箋」。 2. 引導學生探索自我，並請學生完成 Let' s do it!「青年活動快樂 Go」。 3. 學生完成健康好行，練習自我覺察的生活技能。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量：能說明「三要一不」。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

							【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球 （第二次段考）	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2. 分組完成「你傳我接」與「默契大考驗」的活動。 3. 練習低手動作，說明拋球要點。 4. 對牆練習低手擊球。 5. 分組練習你拋我接。	1. 歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十五週	◎健康 2-1：友誼來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2. 介紹人際互動的四個模式。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解人際互動的四	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找

		信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。			3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「互動模式連連看」。	個模式。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 利用體操比賽的影片介紹常見的體操比賽項目與相關規則。 2. 說明單腳閉眼站立要點並進行練習。 3. 說明平衡訓練的要點並進行練習。 4. 進行跳躍訓練。 5. 完成「『操集』得分王」的活動。	1. 歷程性評量： (1) 依照教師說明練習動作。 (2) 積極主動參與課程內容並陳述。 2. 總結性評量： (1) 能說出體操比賽的分類。 (2) 能口述自己的想法。 (3) 能完成練習的動作與內容。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十六週	◎健康 2-1：友誼來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	1. 以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2. 以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3. 紙筆測驗：完成課本上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋

		3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。			的建議或回應。		求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 能學習到平衡與跳躍能力。 2. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 說明支撐三部曲的動作要領並進行練習。 2. 說明旋轉二部曲的要點並進行練習。 3. 說明翻滾七部曲各項動作要點並進行練習。 4. 完成「人體保齡球」、「翻滾吧！學生」、「體操大富翁」與「全能高手」等活動。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成 Let' s do it! 的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十七週	◎健康 2-1：友誼來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 網路交友時應注意的重要事項。 2. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	1. 請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2. 介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 3. 請學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容完成問題。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想

							法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 能學習到平衡與跳躍能力。 2. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 說明支撐三部曲的動作要領並進行練習。 2. 說明旋轉二部曲的要點並進行練習。 3. 說明翻滾七部曲各項動作要點並進行練習。 4. 完成「人體保齡球」、「翻滾吧！學生」、「體操大富翁」與「全能高手」等活動。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成 Let' s do it! 的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十八週	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	瞭解身體界線的定義，能以行動和態度維護身體自主權。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對身體界線的先備知識。 2. 介紹身體界線。 3. 介紹界線紅綠燈，並請學生完成課本表格。 4. 播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3. 學生自我檢核：完成表格「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各

		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。					種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。	1. 藉由跳繩相關影片介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。 2. 示範四種單人跳繩動作，並請學生練習單人跳繩。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能說出如何選擇適合自己的跳繩。 (2)能掌握跳繩的技巧。	【多元文化教育】多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友	1. 瞭解身體界線的定義，能以行動和態度維	1. 講解性暴力的定義、五種類型及其相關法律，可搭配相關新聞	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【性別平等教育】性 J4 認識身

		險。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	護身體自主權。 2. 認識性暴力的類型與相關法條，強化自我保護意識，學習應對策略。	影片讓學生更進一步認識。 2. 配合課本上的例子，說明性暴力發生時該如何應對，討論合適的解決方法。	2. 總結性評量： (1)能簡述性暴力的五種類型。 (2)能瞭解如何因應性暴力的情況。	體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
--	--	--	---	---	---	--	---

	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能學習到跳躍與協調能力。 2. 將練習的要點融入在練習過程中。 3. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1. 進行「跑步跳繩接力賽」活動。 2. 教師示範雙人跳繩中「兩人一繩」的動作，請學生練習。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己 (第三次段考)	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	認識性暴力的類型與相關法條，強化自我保護意識，學習應對策略。	1. 請學生討論並完成 Let's do it! 「性暴力迷思大破解」。 2. 介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2. 總結性評量： (1)能瞭解如何因應性暴力的情況。 (2)認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源

		份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩 （第三次段考）	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能學習到跳躍與協調能力。 2. 將練習的要點融入在練習過程中。	1. 分組進行「母子跳接力賽」。 2. 示範雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領，請學生開始練習並評分。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量：能說出雙人跳繩的動作要領。 3. 學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

彰化縣立和美高中國中部 115 學年度第 2 學期 七 年級 健康與體育 領域／科目課程

教材版本	奇 鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	健康 第一單元 癮藏的秘密 1. 認識各式菸品對健康的危害狀況，理解禁菸規範的目的與意義，以批判性思考模式看待生活中的相關訊息。 2. 認識酒、檳榔的成分及對人體的危害，及所造成的社會問題。 3. 認識毒品的運作機制，並學習如何拒絕毒品的誘惑。 4. 認識法律規範及拒絕與遠離成癮物質。 第二單元 疫病調查局 1. 瞭解傳染病致病因素，學習打造防治傳染病的健康防疫網，並認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。 2. 認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。 體育 第三單元 休閒運動 1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類，學習有氧舞蹈的動作，培養團隊合作的精神。 2. 認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。 第四單元 挑戰性活動 1. 認識中距離跑的發展及項目，理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗。 第五單元 運動教室 1. 瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。 2. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 3. 瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。 4. 瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。				

	5.瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
議題融入	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	--

課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識各式菸品對健康的危害及影響。	1. 說明青少年第一次吸菸的原因比例。 2. 說明菸害的物質有哪些。 3. 說明吸菸對身體各器官的危害。 4. 吸菸對於個人、家庭及社會的影響層面。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1)能認識菸害物質。 (2)能反思吸菸不僅危害自己身體，也影響到他人。	【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。 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。
	◎體育 3-1：舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞	1. 介紹有氧舞蹈的起源與分類，強調跳有氧舞蹈前服裝	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關

		3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。		蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。	選擇的重要性。 2.說明有氧舞蹈基本動作要領。	法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。	係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二週	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識電子煙。 2.反思新型菸品的迷思。 3.認識相關法律對於菸品的防範。	1.介紹電子煙的構造、成分及危害。 2.探究其他新型菸品的危害，打破迷思。 3.介紹菸害防制法的相關規範。 4.探究吸菸的相關議題。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 2.總結性評量： (1)瞭解新型菸品的危害。 (2)能辨別媒體宣傳的真偽，打破迷思。 (3)認識菸害防制法的規定。 (4)能以健康的立場討論吸菸相關議題。	【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。 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。
	◎體育 3-1：舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。	1.拆解手部動作和基本步伐，逐一說明與教學。 2.將所學融入活動，完成Let' s do it!「基本動作融合練習」。 3.提醒創作舞蹈時要注意的事項，再讓學生搭配音樂分組練習創作舞蹈，完成Let' s do it!「舞力全開」。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 (3)能與同學一同進行分組練習。 2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。 (2)能做出各項動作的流程。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						3. 學生自我檢核。	
第三週	◎健康 1-1：菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識禁菸環境。 2. 練習批判思考四步驟。	1. 介紹禁菸的場域有哪些。 2. 練習 Let' s do it!「無菸環境在哪裡？」 3. 教師說明批判思考的四步驟：停一停、想一想、找一找、我決定了。 4. 使用課本提供的情境，試著讓學生使用批判思考的步驟完成練習。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 2. 總結性評量： (1)瞭解哪些公共場所禁菸。 (2)完成 Let' s do it!「無菸環境在哪裡？」 (3)能使用批判思考的技巧，幫助自己分析資訊，形成健康主張。	【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。 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。
	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	1. 說明飛盤使用安全須知，介紹飛盤的構造。 2. 說明飛盤運動中常見的競賽項目。 3. 說明飛盤反手投擲動作並進行練習，完成 Let' s do it!「擲準練習」。	1. 歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2. 總結性評量： (1)能正確說出飛盤各項構造名稱。 (2)能掌握反手投擲要領。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第四週	◎健康	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 酒精對人體的	1. 說明喝酒對人體	1. 歷程性評量：	【品德教育】

	1-2：透視酒與檳榔	與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	影響。 2. 喝酒所衍生的社會問題。	的器官造成哪些影響。 2. 說明酒醉暴力、酒後肇事、酒後性侵等社會問題，與法律相關罰則。	(1) 上課專心聆聽老師教課。 2. 總結性評量： (1) 能夠知道酒精對人體的危害。 (2) 瞭解酒後造成的社會問題相關罰則。	品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。
	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 2. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。	1. 說明反、正手投擲動作要領並進行練習。 2. 說明接盤動作要領並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「你來我往」、「行進間傳接盤」、「三角跑動傳接」與「迷你爭奪賽」。	1. 歷程性評量： (1) 與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2) 能向同學提出建議與正向回饋。 (3) 小組討論戰術並執行。 2. 總結性評量： 能掌握正手投擲與接盤動作要領。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第五週	◎健康 1-2：透視酒與檳榔	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識早期檳榔的功用。 2. 認識檳榔對人體的危害。	1. 教師介紹檳榔的歷史，說明各成分的用途以及對人體可能產生的危害。 2. 說明檳榔對人體各系統、器官的影響，著重介紹口腔病變，認識口腔癌自我檢查五字訣。 3. 展示幾張嚼檳榔的街拍照片，帶領同學討論檳榔對生活環境造成的影響。	1. 歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 (2)踴躍分享個人想法。 2. 總結性評量： (1)能理解檳榔對個人、家庭、社會造成的危害。 (2)能反思嚼檳榔的嚴重性。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。
	◎體育 4-1：長驅直入～田徑	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能理解暖身、伸展活動，	1. 介紹中距離跑的由來。 2. 介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3. 明中距離跑的正確跑步姿勢並請學生熱身後練習。 4. 識心肺適能與肌肉適能。	1. 歷程性評量： 積極參與課程內容並陳述自身想法。 2. 總結性評量： 知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。			
第六週	◎健康 1-2：透視酒與檳榔	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 宣導倡議技巧的演練。	1. 教師說明宣導的技巧：(1)清楚的健康立場；(2)運用確切的數據支持立場；(3)瞭解目標觀眾；(4)對立場表達出強烈地相信。 2. 請同學分組練習宣導反酒或反檳榔的概念。	1. 歷程性評量： (1)踴躍分享個人想法。 (2)小組分工合作。 2. 總結性評量： (1)能試著宣導反酒或反檳榔的觀念。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。
	◎體育 4-1：長驅直入～田徑	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2. 能理解暖身、伸展活動，可以	1. 熱身後練習並完成 Let' s do it! 「多方向折返跑」、「速耐力練習」、「彎道跑練習」、「肌力練習」	1. 總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊

		諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	與「起跑搶道練習」。 2. 進行 800／1500 公尺檢測。	(3) 能完成跑步測驗並完成紀錄。 2. 學生自我檢核。	體質學生的運動安全。
第七週	◎健康 1-3：毒家秘密 (第一次段考)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。	1. 講述五石散、鴉片戰爭的故事。 2. 透過課本上的新聞說明毒品對個人、家庭與社會的影響。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：(1) 能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。	【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。
	◎體育 5-1：你來我往～桌球 (第一次段考)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解桌球相關知識與規則。	1. 介紹桌球的發展原由及特點，再介紹球桌、球拍與比賽相關規定。 2. 說明直拍與橫拍握拍法的優缺點，並實際示範。 3. 學生進行個人球	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 2. 總結性評量：(1) 能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2) 能順暢完成	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。			感練習，再進行二人球感練習。	目標動作。	
第八週	◎健康 1-3：毒家秘密	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識毒品對身體造成的影響。 2. 辨別新興毒品。 3. 知道毒品分級。	1. 說明中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑不同種類的毒品及症狀。 2. 介紹新興毒品及偽裝方式。 3. 介紹臺灣目前對毒品的法律規範。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽。 (2) 各組熱烈討論。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解毒品對中樞神經的影響。 (2) 能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 (3) 瞭解臺灣的毒品分級。	【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。
	◎體育 5-1：你來我往～桌球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2. 能具備個人與團隊合作練習的知能。	1. 說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2. 依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3. 說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。 4. 完成 Let' s do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊	1. 歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2. 總結性評量： (1) 餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2) 擊球者能將球回擊至球檯內。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

		的運動技能。			球闖關大作戰」。		
第九週	◎健康 1-3：毒家秘密	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	培養自我肯定的態度，有效拒絕毒品誘惑與危害。	1. 請學生分組討論 Let's do it! 「拒毒 Action」。 2. 請學生閱讀課本上阿忠的故事，分析阿忠接觸毒品的因素。 3. 學生分組完成轉念思考的作業。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論與演練。 2. 總結性評量： (1) 能探究接觸毒品的因素。 (2) 做轉念思考練習。	【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。
	◎體育 5-2：一觸即發～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解排球低首發球的動作要領。 2. 學習低手發球。	1. 說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2. 說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3. 說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4. 說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5. 說明側面低手發球常見錯誤動作。 6. 完成 Let's do it! 「低手發球輔助練習」。	1. 歷程性評量： 積極參與課堂並踴躍提出問題。 2. 總結性評量： (1) 能理解教師講解的內容。 (2) 能完成練習的目標動作。 (3) 能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十週	◎健康 1-3：毒家秘密	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分	知道如何有效拒絕毒害，練習做	1. 引導學生使用課本「健康好行」的	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆	【生命教育】 生 J5 覺察生活

		健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	決定技能。	活動，練習做決定的技能。 2. 介紹三個自保錦囊，強調「防人之心不可無」。	聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。 2. 總結性評量：能善用做決定的技巧，抉擇出好的選擇。	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。
	◎體育 5-2：一觸即發～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學習肩上發球。 2. 學習排球低手接發球。	1. 說明肩上發球的優缺點與基本動作要領。 2. 說明常見的肩上發球錯誤動作。 3. 完成 Let' s do it!「肩上發球輔助練習」。 4. 說明低手接發球的動作要領，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it!「發球與接發球練習」。	1. 歷程性評量： (1) 認真聆聽講解並能理解內容。 (2) 依據講解內容修正錯誤動作。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十一週	◎健康 1-4：反癮真英雄	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需	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	1. 認識菸、酒、檳榔及毒品等成癮物質的相關法律與規範。	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。 2. 介紹菸、酒、檳榔及毒品相關的法	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解臺灣	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主

		求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	動與支持性規範、戒治資源。		律與對販售者的規範。 3. 說明耐受性與戒斷症狀。	菸、酒、檳榔及毒品相關法律與對販售者的規範。 (2)能簡述耐受性與戒斷症狀。	審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	◎體育 5-2：一觸即發～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學習肩上發球。 2. 學習排球低手接發球。	1. 說明肩上發球的優缺點與基本動作要領。 2. 說明常見的肩上發球錯誤動作。 3. 完成 Let' s do it!「肩上發球輔助練習」。 4. 說明低手接發球的動作要領，並進行練習。 5. 完成 Let' s do it!「發球與接發球	1. 歷程性評量： (1)認真聆聽講解並能理解內容。 (2)依據講解內容修正錯誤動作。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			練習」。		
第十二週	◎健康 1-4：反癮真英雄	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識協助戒癮的方式和機構。	1. 介紹協助戒癮的管道與方法。 2. 帶領學生瀏覽各個菸害防制網頁。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能瞭解戒癮管道與戒癮方法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	◎體育 5-3：投傳而去～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。	1. 播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。	1. 歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	術。	2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。	2. 說明投籃要訣，並穰學生練習對牆投籃。 3. 完成 Let' s do it!「三分鐘投籃比賽」。 4. 說明雙手投籃動作要領，再說明單手立定投籃動作要領並示範。 5. 完成 Let' s do it!「環球世界大進擊」。 6. 介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 7. 完成 Let' s do it!「王牌大對抗」。	2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週	◎健康 1-4：反癮真英雄	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 學會使用合適的拒絕方法，避免接觸與使用成癮物質。	1. 教師介紹染毒四徵兆，提醒學生如果有親友沾染毒品，一定要立即採用正確的方法給予協助。 2. 討論並實際演練拒絕技巧，完成Let's do it!「表達拒絕立場」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：(1)能瞭解協助成癮者的方法。(2)能善用拒絕技巧，以達到人際和拒癮雙贏局面。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J5 覺察生活

		決健康問題。					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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	◎體育 5-3：投傳而去～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。	1. 說明傳接球在籃球比賽時的重要性。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「你拋我接，我拋你接」、「三角傳球」、「追逐賽」與「3 人 8 字移動傳接球」。 3. 介紹與示範常見的三種違例情況。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「傳球爭霸戰」。 5. 介紹快攻得分要領，並讓學生實地演練，完成 Let' s do it! 「快攻大進擊」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「合作無間」。	1. 歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2. 總結性評量： (1) 能完成目標動作的練習。 (2) 能完成 Let' s do it!。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週	◎健康 1-4：反應真英雄	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技	學會使用合適的拒絕方法，避免	1. 介紹拒癮八大招。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並	【人權教育】 人 J3 探索各種

	(第二次段考)	略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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。	接觸與使用成癮物質。	2. 完成健康好行。	積極回答問題。 2. 總結性評量：熟練拒癮八大招。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	◎體育 5-3：投傳而去～籃球 (第二次段考)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。	1. 說明傳接球在籃球比賽時的重要性。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「你拋我接，我拋你接」、「三角傳球」、「追逐賽」與「3 人 8 字移動傳接球」。	1. 歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2. 總結性評量： (1) 能完成目標動作的練習。 (2) 能完成 Let' s do it!。 3. 學生自我檢	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己

		項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			3. 介紹與示範常見的三種違例情況。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「傳球爭霸戰」。 5. 介紹快攻得分要領，並讓學生實地演練，完成 Let' s do it! 「快攻大進擊」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「合作無間」。	核。	的能力與興趣。
第十五週	◎健康 2-1：常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。	1. 透過詢問學生過往的生病經驗，請學生分組分析疾病。 2. 介紹傳染病三要素。 3. 回顧分析表的答案，請學生檢視先前的分析是否正確。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。 2. 總結性評量：能簡述傳染病三要素。 3. 紙筆測驗：分析疾病類別。	【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。
	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	1. 介紹羽球歷史原由與臺灣知名羽球選手。 2. 說明正手握拍法與反手握拍法。 3. 球感練習後，完	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之

		控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			成 Let' s do it! 「對空連續擊球」。		關聯性。
第十六週	◎健康 2-1：常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1. 說明流行性感 冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2. 請學生完成 Let' s do it!「登革熱 Bye Bye」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述流行性感 冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。
	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2. 能瞭解正手擊	1. 介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2. 練習正手發球，並完成 Let' s do it!「發球分組比賽」。	1. 歷程性評量：認真參與練習。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

		項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	3. 介紹正手擊高遠球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。 4. 練習正手擊高遠球，並完成 Let' s do it! 「正手擊高遠球比賽與「運動計畫大進擊」。		
第十七週	◎健康 2-1：常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1. 說明五種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2. 說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 說明病毒性腸胃炎和諾羅病毒的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 4. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述病毒性肝炎、肺結核、病毒性腸胃炎與諾羅病毒的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2. 能瞭解正手擊高遠球技術的相	1. 介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2. 練習正手發球，並完成 Let' s do it! 「發球分組比賽」。 3. 介紹正手擊高遠	1. 歷程性評量：認真參與練習。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

		1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。 4. 練習正手擊高遠球，並完成 Let' s do it! 「正手擊高遠球比賽與「運動計畫大進擊」。		
第十八週	◎健康 2-2：新興傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識新興傳染病的歷史。	1. 介紹新興傳染病的歷史。 2. 說明新興傳染病的定義以及快速傳播的原因。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：(1)能瞭解新興傳染病的歷史。(2)能簡述新興傳染病的定義。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
	◎體育 5-5：防患未然～運動安全停看聽	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 瞭解運動安全注意事項。 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。	1. 透過問答瞭解學生對於運動安全的想法。 2. 藉由報導來說明具備正確的運動安全觀念能降低運動	1. 歷程性評量：(1)分組討論時表達個人看法。(2)踴躍發表個人意見。 2. 總結性評量：	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

		4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	傷害的發生機率。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「運動安全知識大挑戰」。 4. 說明造成運動傷害的原因，並完成 Let' s do it! 「運動傷害」。 5. 說明運動傷害的分類與處理方法。	(1) 瞭解如何降低運動傷害發生的機率。 (2) 能理解運動安全的重要性。 (3) 能瞭解運動傷害成因。 (4) 能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5) 能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第十九週	◎健康 2-2：新興傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 瞭解疫情對生活的影響。 2. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 介紹疫情期間可能出現的三個階段的狀態變化。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「COVID-19 與我的生活」。 3. 說明如何使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢國內各地的傳染病，並請學生完成 Let' s do it! 「傳染病離我們這麼近」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能說明疫情對生活造成的影響。 (2) 能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
	◎體育	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運	1. 認識運動傷害	1. 介紹 P. E. A. C. E	1. 歷程性評量：	【安全教育】

	5-5：防患未然～運動安全停看聽	風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	動傷害的處理與風險。	的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 2. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	& L.O.V.E 運動傷害處理原則及時機。 2. 請學生完成 Let' s do it!「運動傷害的應對」與「舉一反三」。 3. 說明運動傷害發生時應具備的正確觀念。 4. 說明遇到運動傷害時該如何求助專業醫生的診治。 5. 說明就醫要點，並完成 Let' s do it!「醫師大蒐集」。	(1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量： (1)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。 (2)能理解運動傷害的就醫指南。 3. 學生自我檢核。	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第二十週	◎健康 2-2：新興傳染病（第三次段考）	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 說明「國際旅遊疫情建議等級表」，帶領學生使用「國際旅遊處方箋」查詢國外即時疫情。 2. 提醒行前接種疫苗的重要，介紹「旅遊健康包」。 3. 請學生實際操作「國際旅遊處方箋」來完成 Let' s do it!「行前準備保健康」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

		策略。					
	◎體育 5-5：防患未然～運動安全停看聽 (第三次段考)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	1. 介紹熱傷害的種類與處理方法。 2. 說明熱中暑的處理方法，提醒錯誤的處理方式。 3. 說明熱傷害的急救五步驟。 4. 說明預防熱傷害的方法。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「熱傷害知識大作戰」。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2. 總結性評量： (1) 能說出熱傷害的種類和處理方法。 (2) 能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。