

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第一學期 七年級 健體 領域／ 健康 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節
課程目標	1. 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 2. 認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己。 3. 學習如挑選、購買食材。 4. 了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。				
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 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，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-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 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。				

【環境教育】環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

【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 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。

【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。

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	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。	1.能察覺自我身體與心理變化 2.能落實健康規劃	課堂問答 課室觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 2.自我監督促進健康的行動並反省	1.能察覺自我身體與心理變化 2.能落實健康規劃	課堂問答 課室觀察	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人

		能和生活技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		修正。			健康與幸福的方法。
第三週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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-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。	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。	1.能思考那些行為會影響健康 2.能具體說出影響健康的原因	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
第四週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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-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。	1.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 2.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。	1.能思考那些行為會影響健康 2.能具體說出影響健康的原因	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

第五週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。	1.了解身體器官功能 2.能觀察姿勢不良的動作有哪些？	課堂問答 課室觀察	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第六週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.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.了解身體器官功能 2.能觀察姿勢不良的動作有哪些？	課堂問答 課室觀察	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第七週【第一次定期評量週】	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生自主思考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。	1.能了解男女性別生長差異 2.能知悉男女生在青春期的生理差異性	課堂問答 課室觀察	【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。

		的行動策略。					
第八週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	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 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生提出青春保健自主管理的行動策略。 2.讓學生樂於實踐青春健康促進的生活型態。	1.能了解男女性別生長差異 2.能知悉男女生在青春期的生理差異性	課堂問答 課室觀察	【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。
第九週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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。	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 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.讓學生提出青春保健自主管理的行動策略。 2.讓學生樂於實踐青春健康促進的生活型態。	能說出男女生成長身心變化的差異	課室觀察 紙筆測驗	【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。
第十週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規	Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我	1.讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。	1.能肯定自我與同儕 2.能主動關懷同儕	課堂問答 課室觀察	【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

		範、態度與價值觀。	認同與自我實現。				身體自主權。
第十一週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。	1.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 2.讓學生樂於自我實現的生活型態。	1.能肯定自我與同儕 2.能主動關懷同儕	課堂問答 課室觀察	【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。
第十二週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。	能尊重同儕間有不同性向	課堂問答 課室觀察	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第十三週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 2.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	能尊重同儕間有不同性向	課堂問答 課室觀察	【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

		康及減少健康風險的行動。					互動的能力。
第十四週 【第二次定期評量週】	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。	1.能分辨食物新鮮度 2.能說出選購食材注意事項	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十五週 【校慶運動會】	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。	1.能分辨食物新鮮度 2.能說出選購食材注意事項	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十六週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.消費時，會確認食品標示。	1.能分辨食物新鮮度 2.能說出選購食材注意事項	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 生生用平板-食品添加物

第十七週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 2.消費時，會確認食品標示。	消費購買前能觀察添加物	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。
第十八週	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。	能說出與認識添加物名稱	課室觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。
第十九週	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。	1.能說出三餐飲食名稱 2.能說出預防食物中毒的方法	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第二十、二十一週【第三次定期評	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。	1.能說出三餐飲食名稱 2.能說出預防食	課堂問答 課室觀察	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互

量週】		行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。	物中毒的方法		動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
-----	--	---	-----------------------------------	------------------------	--------	--	---------------------

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第一學期七年級健體領域／體育科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節
課程目標	(一) 探討體育活動內涵，採取正確運動方式，提升自我運動能力。 (二) 在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。 (三) 了解與運用比賽戰術的概念。 (四) 重視安全行為及價值觀，並降低危險發生。 (五) 培養運動興趣，並能養成終身運動的好習慣。				
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，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-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。						
議題融入	【生命教育】生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。						
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	運動好健康--體適能	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能的定義。 2.分析體適能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	能了解要有好的體能是要有持續性	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 生生用平板-體適能測驗方式修正
第二週	運動好健康--體適能	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎	1.能正確參與體能活動 2.能規劃運動方式	1.問答 2.觀察 3.實作	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

		人運動計畫，實際參與身體活動。		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。			
第三週	運動好健康--運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.能明白運動傷害發生的原因。 2.能了解正確的運動安全觀念。	1.能分辨運動傷害發生的原因 2.能實際避免發生運動傷害 3.從事運動會選擇安全場域	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第四週	田徑運動—短距離	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.能明白運動傷害發生的原因。 2.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。	能分辨短距離項目有哪些？	1.問答 2.觀察 3.實作	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

				3.能了解正確的運動安全觀念。			
第五週	田徑運動—短距離配速	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.能明白運動傷害發生的原因。 2.能了解正確的運動安全觀念。	能做出直線與彎道不同加速的技能	1.問答 2.觀察 3.實作	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第六週	籃球—健康動起來	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。	能做出正確的運球動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第七週【第一次定期評量週】	籃球—健康動起來	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.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。 2.不應該輕忽接球的重要性。	能準確的做出傳接球力道與動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第八週	籃球—綜合練習	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	手、眼、腳協調併用	1.問答 2.觀察 3.實作	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

第九週	羽球—健康動起來	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動的起源。 2.學會羽球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。	1.能正確握拍 2.能準確發球動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
第十週	羽球—健康動起來	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會羽球正拍發高遠球與反拍發網前短球。 2.認識接發球區。	1.能準確擊球 2.能將球擊出高遠球	1.問答 2.觀察 3.實作	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
第十一週	排球—健康動起來	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2.認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢	1.雙手臂能伸直正確接球 2.能判斷來球 3.能屈膝微彎接續推直的連貫動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

		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。		的穩定。			
第十二週	排球—健康動起來	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。 4.能正確做出擊球動作。	1.雙手臂能伸直正確接球 2.能判斷來球 3.能屈膝微彎接續推直的連貫動作	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	體操—就是愛運動	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。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.具備審美與表現的能力 2.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。	能具備伸展能力	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十四週【第二次定期評量	健康跑跳碰--街舞	3c-IV-1 表現局部或全身性的	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.透過街舞影片引導學生了	能欣賞他人優美動作，並修	1.問答 2.觀察	【品德教育】 品 J2:重視群

週】		身體控制能力，發展專項運動技能。	Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	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。	正自己的動作	3.實作	體規範與榮譽。
第十五週 【校慶運動會】	健康跑跳碰--街舞	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.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。	能參與舞蹈創作	1.問答 2.觀察 3.實作	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	健康動起來--飛盤	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。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.能理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能	手眼協調練習	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十七週	桌球—彈跳真好玩	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1.能認知正手	能正確分辨球	1.問答	【品德教育】

		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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	拍、刀板的差異性，並知悉自己適合的握拍法。 2.能準確的接到來球。 3.能順利做出接發球動作。	拍握法與接球	2.觀察 3.實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十八週	桌球—彈跳真好玩	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能完成二人推擋來球。 2.能做出拋球與擊球的發球連續動作。	1.能與他人相互合作 2.能將球拋出適當的高度	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	棒球—健康動起來	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.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。 2.學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	1 能分辨握球的差異 2.能掌握手套使用方法	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第二十、二十一週【第三次定期評量週】	棒球—健康動起來	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.學會正確投球方式及傳接球的動作要	1.能順利做出傳球動作 2.能精準接到來球	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

		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。		領。 2.引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。			生生用平板-體適能測驗方式修正
--	--	---------------------------------------	--	------------------------------	--	--	-----------------

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第二學期 七年級 健體 領域／ 健康 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節
課程目標	1.了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法。 2.學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。 3.了解醫藥相關知識。 4.學習正確用藥及全民健保的知識。				
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 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-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。				
議題融入	【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。				

【家庭教育】家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

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	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。	能知悉保護視力的重要性	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第二週	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.認識眼球構造及常見視力問題。 2.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	能知悉保護視力的重要性	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第三週	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯	1.認識眼球構造及常見視力問題。 2.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	能每日遠望讓眼睛放鬆	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

			治。				
第四週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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。	能認識蛀牙的形成並預防蛀牙	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第五週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	1.精熟潔牙方法。 2.實踐照護牙齒好習慣。	能落實潔牙習慣的養成	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第六週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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.認識油垢形成 2.能做好皮膚清潔	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第七週 【第一次定期評量週】	第一篇健康照護 第四章聽力保健	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2.實踐照護耳朵好習慣。	能認識輕聲細語的說話的重要性	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第八週	第二篇從心開始	2a-IV-2 自主思考	Fa-IV-4 情	1.探究情緒壓力對	1.認識自己的情	課堂問答	【生命教育】

	第一章與情緒壓力做朋友	健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	緒與壓力因應與調適的方案。	健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。	緒 2.知悉情緒來臨時如何調適?	課室觀察	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第九週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 2.自我監督並持續執行解壓技能。	1.認識自己的情緒 2.知悉情緒來臨時如何調適?	課堂問答 課室觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	能發現同儕的情緒變化，進一步求助他人	課室觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能

							動性，培養適切的自我觀。
第十一週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	能發現同儕的情緒變化，進一步求助他人	課堂問答 課室觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向思考技能。	練習能在短時間找到與人交談話題	課堂問答 課室觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.熟練正向思考技能。 2.持續執行促進心理健康的方法。	能說出促進心理健康的方法	課堂問答 課室觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 【第二次定期評量週】	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略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。	能認識各種疾病就醫掛號的科別	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 生生用平板-

							藥品成分與副作用
第十五週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。	能遵照醫生囑咐用藥	課堂問答 課室觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.了解正確用藥的行動。 2.能夠尋求用藥資源與諮詢。	能知悉藥品的差異	課堂問答 課室觀察	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十七週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品	1.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 2.練習正確選購藥品的好決定。	能說出使用藥物之後，出現的遺症有哪些？	課堂問答 課室觀察	【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

			選購資訊。				求解決之道。
第十八週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。	能說出社會保險的好處	課室觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十九週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。	能知悉醫藥資源分流的差異	課堂問答 課室觀察	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第二十、二十一週 【第三次定期評量週】	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。	能知悉醫藥資源分流的差異	課堂問答 課室觀察 成績評量	【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。

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立二水國民中學 115 學年度第二學期 七年級 健體 領域／體育 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節
課程目標	(一) 探討體育活動內涵，採取正確運動方式，提升自我運動能力。 (二) 在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。 (三) 了解與運用比賽戰術的概念。 (四) 重視安全行為及價值觀，並降低危險發生。 (五) 培養運動興趣，並能養成終身運動的好習慣。				
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，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-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。						
議題融入	【國際教育】國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生命教育】生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。						
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	運動新視野—雕塑好身形	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	能養成持續運動習慣	1.問答 2.觀察 3.實作	【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 生生用平板-正確健身
第二週	運動新視野—雕塑好身形	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.能分組編排健身操。 2.能與他人共同激發出創意動作並展演示範。	能訂定體適能計畫	1.問答 2.觀察 3.實作	【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活

							中實踐。
第三週	球類真好玩--籃球	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.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。	能避免運動傷害發生	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第四週	球類真好玩--籃球	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	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。	能簡易進行對打比賽	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第五週	球類真好玩--桌球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能認知正手拍、刀板的差異性，並知悉自己適合的握拍法。 2.能準確的接到來球。 3.能順利做出拋接發球動作。	能了解單打規則	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第六週	球類真好玩--桌球	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識雙打換發球順序。 2.能做出推擋移位動作。	能知悉雙打接發球位置	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。

第七週【第一次定期評量週】	運動大視界 奧林匹克運動會	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。	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。	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。	能知悉奧林匹克運動精神	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第八週	運動大視界 奧林匹克運動會	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	能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。	認識夏季奧運會和冬季奧運會的差異性	1.問答 2.觀察 3.實作	【國際教育】國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第九週	球類真好玩--足球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	能在足球活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	能順利用腳控球	1.問答 2.觀察 3.實作	【生命教育】生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
第十週	球類真好玩--足球	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.能利用雙腳順利將球挑起。 2.能利用肢體做出停球動作。	能順利用腳挑球	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人

		運動技能。					際關係。
第十一週	就是愛運動--體操	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。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1.能認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.能了解體操地板的基本技術。 4.能表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。	1.能利用力量撐起身體 2.能展現身體軟性	1.問答 2.觀察 3.實作	【生命教育】生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
第十二週	就是愛運動—跳繩	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.認識跳繩的花樣。 2.能流暢的甩繩。	甩繩能順暢不被絆繩	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十三週	就是愛運動—跳繩	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	G Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.能和其他人搭配甩繩與跳躍練習。	知悉長短繩的作用	1.問答 2.觀察 3.實作	【安全教育】安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 生生用平板-游泳學習
第十四週 【第二次定	球類真好玩--羽球	1d-IV-1 了解各項運動技能	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1.瞭解羽球擊球與	能掌握高球擊球時間	1.問答 2.觀察	【品德教育】品 J2:

期評量週】		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。	動動作組合及團隊戰術。	高擊球的關聯。 2.認識長遠擊球在羽球中的重要性。		3.實作	重視群體規範與榮譽。
第十五週	球類真好玩--羽球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能準確擊出高擊球動作。 2.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	能有效的控制力量	1.問答 2.觀察 3.實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	球類真好玩--排球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會綜合發球技術動作要領。 2.學會快速移動、接球的技巧。	能正確發球用力讓球過網	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第十七週	球類真好玩--排球	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會運用口號策略，完成有效接球分配。 2.學會與他人合作技巧。	能有組織性的接球	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第十八週	球類真好玩--排球綜合練習	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	1.能完成綜合低手接發球的應變練習。	認識團隊運動的重要性	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2: 重視群體

			及團隊戰術。				規範與榮譽。
第十九週	民俗體育—飛盤	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.認識民俗體育的類別。 2.認識飛盤運動的發展。 3.認識飛盤結合躲避球的遊戲規則組合。	能順利閃躲移位	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第二十、二十一週【第三次定期評量週】	期末檢討	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 2.能省思與團體互動修正。	能明確表達上課後心得	1.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。