

彰化縣立竹塘國民中學 115 學年度第 一 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)	七年級上學期	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。 2. 瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧，並學習完整做出捷泳聯合動作，擁有長距離游泳的能力。 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	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，	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	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。

		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。		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。	近視眼軸的區別。		
	◎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. 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，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。	1. 認識體適能的重要性。 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. 總結性評量： (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）。	【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。
第四週	◎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. 播放高度近視防治宣導影片引導學生思	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。	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，強調護眼的重要性。	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：盤點視力相關的日常習慣。	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. 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	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。

				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。			
第五週	◎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. 說明齲齒引發疼痛的原因，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. 歷程性評量： (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：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	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	【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

				肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。		態設計合適的運動計畫。	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。 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. 藉由通勤戴耳機這一不妥行為切入，說明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。	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。	【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：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	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	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。

		的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			三步驟。		
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、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。	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	1. 說明性教育主題的重要性與內涵，提醒學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」。	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。	【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. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 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。	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。	1. 歷程性評量：能實際參與練習。 2. 總結性評量：能完成基本動作練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
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」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	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。

				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。			
第九週	◎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. 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 4-2：青春我最漾～ 捷泳	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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 說明與強調游泳的重要性與好處，再說明游泳前暖身的重要性。 2. 說明捷泳打水的動作要領並練習捷泳打水。 3. 說明並示範雙人打水、蹬牆漂浮打與浮板打水。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【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。	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	能瞭解青春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。	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

		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。	度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		4. 說明男性在青春期的應該要注意的事項。		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 4-2：青春我最漾～ 捷泳	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	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 完成漂浮打水接力賽，並進行賽後檢討。 2. 說明划水常見的錯誤動作。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【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。

		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。					
第十一週	◎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. 能瞭解皮膚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。	1. 以八仙塵爆的案例，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。	1. 歷程性評量：認真參與課堂活動。 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。	【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 4-2：青春我最漾～ 捷泳	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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 說明換氣動作要領以及常見的換氣錯誤動作。 2. 練習換氣節奏並做紀錄。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 2. 總結性評量：能瞭解換氣的種類。	【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	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	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	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	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解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

		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。	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。		防晒產品。	品的選購要點。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	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 4-2：青春我最漾～ 捷泳	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	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持	1. 說明與示範划水換氣，並請學生練習。 2. 進行捷泳大隊接力賽，並完成賽後檢討的 Let' s do it!!。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 (3)認真參與活動。 2. 總結性評量： (1)能確實完成划水換氣練習。 (2)能說出捷泳動作的重點。	【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。

		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。		鼓勵，建立良好的學習氛圍。		3. 學生自我檢核。	
第十三週	◎健康 1-4：青春充電站	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。	瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。	1. 帶領學生閱讀課前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. 檢視個人青春期的現象，介紹青春期的前中後期的狀況。	1. 歷程性評量：認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 5-1：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. 介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 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. 歷程性評量： (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。
第十四週	◎健康 1-4：青春充電站	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 5-1：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	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。

		個人之專項運動技能。					
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。	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。 3. 請學生分組完成 Let' s do it!「互動模式連連看」。	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個模式。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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 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。	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。

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
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。 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. 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的建議或回應。	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 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	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。

		的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
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	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。

第十八週	◎健康 2-2: 尊重他人 珍愛自己	能。 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。 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。	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 6-1：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。	Ia-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。	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	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

		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。			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。	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。	
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。	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。	1. 瞭解身體界線的定義，能以行動和態度維護身體自主權。 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。	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。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 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。	【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。
第二十週	◎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	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	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	【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。	訊息的批判能力。			例。	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	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。

		動。					
--	--	----	--	--	--	--	--

彰化縣立竹塘國民中學 115 學年度第 二 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)	七年級下學期	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。 2. 瞭解蛙泳打水動作技巧與划水換氣動作技巧，能完整做出蛙泳聯合動作。 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	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

第二週		健康促進的生活型態。					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. 介紹有氧舞蹈的起源與分類，強調跳有氧舞蹈前服裝選擇的重要性。 2. 說明有氧舞蹈基本動作要領。	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。 2. 總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。	【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。
	◎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	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	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。	【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。

		生活的美感。			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」。	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。 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	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。

		的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第四週	◎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. 酒精對人體的影響。 2. 喝酒所衍生的社會問題。	1. 說明喝酒對人體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. 歷程性評量： (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 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	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	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	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。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		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。		的精神。	接」與「迷你爭奪賽」。	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。	
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	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	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	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		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-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		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，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。	徑代表選手。 3. 明中距離跑的正确跑步姿勢並請學生熱身後練習。 4. 識心肺適能與肌肉適能。	2. 總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
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	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。

		己健康促進的立場。					
	◎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。	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。	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」與「起跑搶道練習」。 2. 進行 800/1500 公尺檢測。	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。 (3) 能完成跑步測驗並完成紀錄。 2. 學生自我檢核。	【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。
第七週	◎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。	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 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	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-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1. 介紹泳池環境及安全守則後，介紹蛙泳。 2. 說明蛙泳打水的動作要領，並讓學生進行練習。 3. 解析蛙泳打水常見錯誤姿勢，再請學生兩兩一組互相調整蛙泳打水動作。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。	【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。
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 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。	1. 完成暖身後先進行蛙泳打水練習。 2. 進行 Let' s do	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。	【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。 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-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。		作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	it!「浮板蛙泳踢腿接力賽」。 3. 說明蛙泳划水動作要領並讓學生進行練習。	2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
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 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 2. 培養自發學習與相互合作學習	1. 解析蛙泳划水常見錯誤姿勢。 2. 學生兩兩一組調整蛙泳划水姿勢。 3. 蛙泳划水動作練習。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作且動作正	【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

		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-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。		的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。		確。	護。
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。	知道如何有效拒絕毒害，練習做決定技能。	1. 引導學生使用課本「健康好行」的活動，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」。	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： 能善用做決定的技巧，抉擇出好的選擇。	【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 4-2：哇哇哇哇～蛙泳	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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛	1. 說明蛙泳聯合動作要領。 2. 解析蛙泳常見的錯誤姿勢並進行練習。 3. 分組進行蛙泳競速賽活動。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽注意事項。 (2) 認真參與蛙泳競速賽。 2. 總結性評量： 蛙泳聯合動作順暢。 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。

		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-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。		圍。		核。	
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律與對販售者的規範。 3. 說明耐受性與戒斷症狀。	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。	【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 5-1：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 反思自己的運動技能。	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. 介紹桌球的發展原因及特點，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. 學生進行個人球感練習，再進行二人球感練習。	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) 能順暢完成目標動作。	【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。
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 5-1：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. 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「正反拍擊球闖關大作戰」。	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。
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。	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

		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。					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。 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。
第十四週	◎健康 1-4：反癮真英雄	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

		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 5-2：一觸即發～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	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	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。	【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。

		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。			行練習。 5. 完成 Let' s do it!「發球與接發球練習」。	3. 學生自我檢核。	
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 5-3：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。	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. 播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2. 說明投籃要訣，並讓學生練習對牆投籃。 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	1. 歷程性評量： 積極參與課程並陳述自身想法。 2. 總結性評量： 能完成練習的目標動作。	【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。

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			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」。		
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 5-3：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。	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	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」、	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。	【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。

		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。		動習慣。	「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」。	(2)能完成 Let' s do it!。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
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。 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。	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	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】

		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。 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。			與反手握拍法。 3. 球感練習後，完成 Let' s do it! 「對空連續擊球」。		國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
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 5-4：揮拍自如～羽球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作	1. 能瞭解正手發球技術的相關知	1. 介紹正手發球姿勢，說明羽球發球	1. 歷程性評量：認真參與練習。	【品德教育】 品 J7 同理分享

		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。 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。	組合及團隊戰術。	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關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	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」。	2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。 3. 學生自我檢核。	與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
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 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。 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。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	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. 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： (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。
第二十週	◎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	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。

		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。					
	◎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。 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. 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。 2. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	1. 介紹 P.E.A.C.E & 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. 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： (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。