

臺南市立安平國民中學 113 學年度第一學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫 (□普通班/□特教班/■體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(44)節		
課程目標	<p>健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p>體育 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

<p>第一週 8/30</p>	<p>第一篇健康滿點 第一章健康舒適角</p>	<p>1</p>	<p>1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 4. 能了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。 5. 理解並覺察生理、心理與社會各層面的健康。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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。</p>
---------------------	-----------------------------	----------	---	---	--	--	--

				境進行調適並修正,持續表現健康技能。			
第一週 8/30	第四篇運動好健康 第一章體適能	1	1.了解體適能的定義。 2.分析體是能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答:能正確說出體適能的定義。 2.問答:能理解體適能的重要性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週 9/02~9/06	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求,尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4.理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性	1.問答:是否能認真回應教師的問題。 2.實作:是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進

		<p>5. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。</p> <p>6. 自我監督促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>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。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行</p>	<p>別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>全人健康與幸福的方法。</p>
--	--	--	--	-------------------------	--------------------

				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。			
第二週 9/02~9/06	第四篇運動好健康 第一章體適能	1	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週 9/09~9/13	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1.能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或尋求專業醫療人員協助。 2.能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3.能主動關心家人是否定期進行健康檢查。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	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.問答：是否能認真回應教師的問題 2.實作：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生活型態、尋求專業醫療人員協助。	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			
第三週 9/09~9/13	第四篇運動好健康 第一章體適能	1	1.能執行體適能運動處方。 2.能分析運動計畫執行成效。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作：能正確的設計體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週 9/16~9/20	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功	1.實作：是否確實觀察同學的坐姿和站姿，並努力維持自己	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作

			性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	做到正確的姿勢。	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。
第四週 9/16~9/20	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	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. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第五週 9/23~9/27	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	1. 自主思考不良姿勢及	1a-IV-1 理解	Da-IV-2 身體	1. 觀察：是否能認真	【生命教育】 生 J5 覺察生

第五週 9/23~9/27	第四篇運動好健康 第二章運動安全		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。	生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。	聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	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。
		1	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	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	1. 問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

					全使用規定。		
第六週 9/30~10/04	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	1	<p>1. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。</p> <p>2. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。</p> <p>3. 能知道查詢健康訊息的可靠網站。</p> <p>4. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>1. 實作：是否能分析自己的一日生活的健康行為，並說出改善自身不健康行為的方式。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
第六週 9/30~10/04	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1	<p>1. 明白運動傷害發生的原因。</p> <p>2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。</p> <p>3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的</p>

			4. 明白空氣汙染對對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	項。	維護。
第七週 10/07~10/11	(第一次定期評量週) 第二篇健康照護 第一寵 eye 百分百	1	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	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。 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-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. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第七週 10/07~10/11	(第一次定期評量週) 第五篇健康動起來 第一章籃球	1	1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3. 觀察：能否做出正確的持球動作。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】

第八週 10/14~10/18	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百		使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
		1	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 能認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	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。 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-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. 發表：是否能說出眼睛各部位的構造與作用。 2. 觀察：是否確實檢視自己的用眼習慣。 3. 觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並寫下維持並減緩視力惡化做出的改變。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第八週 10/14~10/18	第五篇健康動起來 第一章籃球	1	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。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 2. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自

			<p>實際運用在比賽中。</p> <p>3. 不應該輕忽接球的重要性。</p> <p>4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。</p>	<p>原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>球。</p> <p>3. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。</p>	<p>己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
<p>第九週 10/21~10/25</p>	<p>第二篇健康照護 第二章健康從齒開始</p>	1	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3. 精熟潔牙方法。</p> <p>4. 實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 觀察：是否能正確說出牙齒的構造。</p> <p>2. 觀察：是否能正確說出齲齒的發生過程。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>
<p>第九週 10/21~10/25</p>	<p>第五篇健康動起來 第一章籃球</p>	1	<p>1. 傳接球基本概念介紹。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運</p>	<p>1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背</p>	<p>【性別平等教育】</p>

			2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	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。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	動動作組合及團隊戰術。	後以利接球。 2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。 3 觀察：是否能認真練習運球動作。 4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週 10/28~11/01	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	1	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康	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. 觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2. 實作：是否能正確使用潔牙工具。 3. 實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

				風險的行動。			
第十週 10/28~11/01	第五篇健康動起來 第一章籃球	1	1. 認識換手運球的目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	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。 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。 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. 觀察：是否能認真練習運球動作。 2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第十一週 11/04~11/08	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能正確說出皮膚的構造。	【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。
第十一週 11/04~11/08	第五篇健康動起來 第二章排球	1	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	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地	1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。 2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自

			<p>軀幹姿勢的穩定。</p> <p>3. 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。</p>	<p>原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。</p> <p>4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p>	<p>己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
第十二週 11/11~11/15	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1	<p>1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。</p> <p>2. 熟練洗臉、防晒方法。</p> <p>3. 實踐照護皮膚好習慣。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 觀察：是否能正確說出青春痘的成因。</p> <p>3. 觀察：是否能正確操作洗臉步驟。</p> <p>4. 觀察：是否能正確執行皮膚防晒步驟。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
第十二週	第五篇健康動起來	1	<p>1. 找到最適合自己低手</p>	<p>1c-IV-1 了解</p>	<p>Ha-IV-1 網 /</p>	<p>1. 說明：學生能夠隨</p>	<p>【人權教育】</p>

11/11~11/15	第二章排球		發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週 11/18~11/22	第二篇健康照護 第四章聽力保健	1	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能判斷健康習慣。 3. 觀察：是否能正確說出耳朵的構造。	【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。

				監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
第十三週 11/18~11/22	第五篇健康動起來 第二章排球	1	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 3. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第十四週 11/25~11/29	(第二次定期評量週) 第二篇健康照護 第四章聽力保健	1	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能了解耳朵常見問題。 3. 觀察：是否能判斷健康習慣。	【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

				險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十四週 11/25~11/29	(第二次定期評量週) 第五篇健康動氣來 第三章羽球	1	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。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 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. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4. 實作：能夠成功發出有效球。 5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第十五週 12/02~12/06	(校慶週) 第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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. 問答：能說出自己青春期身體的改變。 2. 觀察：是否能認真聆聽。 3. 實作：是否能根據	【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

				<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。</p>	<p>圖片勾選出自己進入 青春期後出現的改 變。</p>	<p>遇與嚮往，理 解人的主體能 動性，培養適 切的自我觀。</p>
<p>第十五週 12/02~12/06</p>	<p>(校慶週) 第五篇健康動起來 第三章羽球</p>	<p>1</p>	<p>1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運 用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。 4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學會平抽球。 6. 基本擊球策略的認 識。 7. 結合發球與平抽球的 擊球練習。 8. 認識與了解不同擊球 技巧，對羽球飛行路線 與落點位置的差異性。</p>	<p>1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 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</p>	<p>Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。</p>	<p>1. 問答：能具體說出 網前短球的發球要 領。 2. 實作：能夠成功操 作米字步法作為移動 技巧。 3. 問答：能具體說出 移位步法在比賽中的 功能有哪些？</p>	<p>【人權教育】 人 J5 了解社 會上有不同的 群體和文化， 尊重並欣賞其 差異。 【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。</p>

				項運動技能。			
第十六週 12/09~12/13	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否做到經期衛生保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。	【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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。
第十六週 12/09~12/13	第五篇健康動起來 第四章棒球	1	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球	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。 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. 發表：能指出棒球守備位置。 2. 實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3. 觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】

第十七週 12/16~12/20	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	<p>方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。</p> <p>1. 自主思考青春期的健康問題。</p> <p>2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。</p> <p>3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>	<p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
第十七週 12/16~12/20	第五篇健康動起來 第四章棒球	1	<p>1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認知：能藉由轉身動作，將球投出。</p> <p>2. 情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。</p> <p>3. 技能：藉由牆壁的</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人</p>

第十八週 12/23~12/27	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我			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。		反彈，作為球感練習。	的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
		1	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	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 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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 青春時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. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。	【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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。
第十八週 12/23~12/27	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站	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. 實作：能作出短距離跑的動作要領。 2. 實作：能作出長距	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的

			<p>立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>離跑的動作要領。</p>	<p>群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
<p>第十九週 12/30~1/03</p>	<p>第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p>	<p>1</p>	<p>1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。</p>	<p>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 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分</p>	<p>Db-IV-2 青春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。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與活動。</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>

				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。			
第十九週 12/30~1/03	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2. 實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第二十週 1/06~1/10	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	1	1. 思辨性別刻板印象的內涵。	3a-IV-2 因應不同的生活情	Db-IV-3 多元的性別特質、	1. 觀察：是否能認真聆聽。	【性別平等教育】 性 J1 接納自

			<p>2 熟悉打破性別刻板印象的技能。</p> <p>3 公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p>境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>角色與不同性傾向的尊重態度。</p>		<p>我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思</p>
<p>第二十週 1/06~1/10</p>	<p>第六篇健康跑跳碰 第一章田徑</p>	1	<p>1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</p> <p>2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間</p> <p>3. 實作：能清楚 4x100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				度。			
第二十一週 1/13~1/17	(第三次定期評量週) 第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	1	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 觀察: 是否能認真聆聽。 2. 實作: 是否能確實針對活動內容做填寫。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。
第二十一週 1/13~1/17	(第三次定期評量週) 第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	1	1. 引導學生了解街舞的相關概念,並能實作基本的HIP HOP舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則,利用分組合作機會,展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動,培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 問答: 能說出HipHop舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2. 實作: 能正確表現Hip-Hop舞蹈基本運動技能,展現身體的協調和控制能力。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。
第二十二週 1/20	(休業式)						

◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市立安平國民中學 113 學年度第二學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/■體育班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(42)節		
課程目標	<p>健康教育 學習成癮物質的內容與危害,並練習拒絕技巧,認識傳染病與預防方法。了解用藥安全、藥物選購;認識全民健保,並珍惜醫療資源。</p> <p>體育 了解如何欣賞運動,進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能,讓運動豐富生活,並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/05~2/07	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 發表:是否能說	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制

			<p>2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>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、戒治資源的運用。</p>	<p>出菸對身體的影響。</p>	<p>定。</p>
<p>第一週 2/05~2/07</p>	<p>第四篇運動大視界 第一章運動新視野</p>	<p>1</p>	<p>1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。</p>	<p>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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 問答：能評估自己對運動功能的想法。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍蒐集運動功能的相關資料。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
<p>第二週 2/10~2/14</p>	<p>第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行</p>	<p>1</p>	<p>1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒</p>	<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

			感與嚴重性。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	菸立場。	
第二週 2/10~2/14	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1	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。	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。 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. 問答：能說出運動對學習的正面效益和 SH150 活動的意義。 2. 實作：能分析學校 SH150 活動的做法和效益，並提出自己的想法。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第三週 2/17~2/21	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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	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	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。 3. 問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

				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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。		
第三週 2/17~2/21	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	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。 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. 問答：能分析運動對心裡的正面效益。 2. 行動：願意體驗有助於心理調適相關的運動。 3. 實作：利用習作擬定自己運動參與的計畫。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第四週 2/24~2/28	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-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。	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第四週 2/24~2/28	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1	1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Cb-IV-1 運動精神、運動營	1. 問答：能說出奧林匹克運動會的歷	【國際教育】 國 J4 尊重與

			2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。	史起源。 2.實作：能蒐集有關奧林匹克運動會的相關資訊。	欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第五週 3/03~3/07	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-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。	1.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響 2.觀察：用心蒐集相關資料。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第五週 3/03~3/07	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.問答：能分析奧運精神的具體展現行為。 2.實作：能用美學鑑賞方式，欣賞自己對運動員表現的分析。 3.問答：能利用運動道德思辨能力分析課本或其他運動員表現案例的運動精神展現。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第六週 3/10~3/14	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。	【法治教育】 法 J4 理解規

			<p>康的衝擊與影響。</p> <p>2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。</p> <p>3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。</p> <p>4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。</p>	<p>範國家強制力之重要性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品EJU4 自律負責。</p>
<p>第六週</p> <p>3/10~3/14</p>	<p>第五篇球類真好玩</p> <p>第一章籃球</p>	1	<p>1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。</p> <p>2. 認識不同投籃技巧與使用區域。</p> <p>3. 不同距離的得分計算與規則。</p> <p>4. 進籃方式分為擦板與空心球。</p> <p>5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。</p> <p>6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 認知：學生能夠了解籃球得分規則。</p> <p>2. 認知：學生能理解正確投籃動作與提升命中率之間的關係。</p> <p>3. 觀察：能否做出正確的投籃動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第七週 3/17~3/21	(第一次定期評量週) 第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	<ol style="list-style-type: none"> 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 讓學生關注與毒品相關法律規範。 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。 	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：是否能熱烈的參與討論。 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 	<p>【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p>【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p>
第七週 3/17~3/21	(第一次定期評量週) 第五篇球類真好玩 第一章籃球	1	<ol style="list-style-type: none"> 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 學會運球上籃與動作要領。 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 正確的投籃動作有助於提高命中率。 透過全場跑動的傳接 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<ol style="list-style-type: none"> 觀察：是否認真參與活動並能指出同學動作錯誤的地方。 觀察：能否透過同學告知或自行了解動作為何錯誤。 觀察：當作出錯誤動作時，將會影響投籃動作的流暢度。 	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

第八週 3/24~3/28	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	<p>球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p> <p>1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>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、戒治資源的運用。</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。</p>	<p>【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p>
第八週 3/24~3/28	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1	<p>1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 觀察：運球切入後是否觀察防守者位置，做出好的傳球。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				體控制能力，發展專項運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第九週 3/31~4/04	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	1	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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、戒治資源的運用。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 3. 問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。	【品德教育】 品EJU4 自律負責。
第九週 3/31~4/04	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 觀察：是否能運用空手走位擺脫防守者。 2. 觀察：持球者的	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興

			<p>4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p>	<p>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>傳球時機與位置是否正確。</p>	趣。
第十週 4/07~4/11	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p> <p>3. 問答：能說出預防傳染病的方法。</p>	<p>【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>

				督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
第十週 4/07~4/11	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會正面高手傳球的動作要領。 讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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. 實作：能依動作要領做出正面高手傳球的動作。 2. 發表：能正確的說出高手傳球動作要領。 3. 實作：能依高手傳球動作要領將球控制在目標範圍。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週 4/14~4/18	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性	1. 問答：能說出預防傳染病的方法。 2. 觀察：能確實做到預防流感的傳染。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

				<p>對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	病的防治策略。	3. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。	
第十一週 4/14~4/18	第五篇球類真好玩 第二章排球	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與高手傳球跑動練習活動。 2. 實作：能控制高手傳球技巧，並做出跑動傳球練習。 3. 觀察：是否認真學習六人制排球比賽規則及運作方式。 	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				<p>動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
第十二週 4/25	(全中運) 第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> <p>3. 實作：是否能認真參與倡議活動。</p>	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十二週 4/25	(全中運) 第五篇球類真好玩	1	1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	1. 發表：能說出比賽裁判常用的手勢	【生涯規劃教育】

	第二章排球		2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	作組合及團隊戰術。	與判決。 2. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3. 實作：能在活動比賽中，熟練的使用高手傳球技術。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週 4/28~5/02	第二篇 防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 問答：能說出預防登革熱的方法。 2. 討論：能認真討論預防肺結核的方法。 3. 觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十三週 4/28~5/02	第五篇 球類真好玩 第三章 桌球	1	1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 提問：對於各式球拍及持法介紹，同學們是否能找到最適合自己的持拍方式，並且能完成標準持拍動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>特性，並找到最適合自己的持拍方式。</p> <p>3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。</p> <p>4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>5. 學會正手平擊球的動作要領。</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 發表：能正確說出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作要領。</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出正手發不旋轉長球及正手平擊球的動作。</p>	
第十四週 5/05~5/09	(第二次定期評量週) 第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。</p> <p>2. 實作：能確實正確洗手。</p> <p>3. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。</p>	<p>【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>
第十四週 5/05~5/09	(第二次定期評量週) 第五篇球類真好玩 第三章桌球	1	<p>1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>2. 學會反手推擋球的動作要領。</p> <p>3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。</p> <p>4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。</p> <p>5. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 發表：能正確說出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作要領。</p> <p>2. 實作：能依動作要領做出反手發不旋轉長球及反手推擋球的動作要領。</p> <p>3. 觀察：能說出比賽中自己和對手桌球技巧的優、缺點，並提出如何改善捉球技巧的建議策略。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十五週 5/12~5/16	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：能夠說出正確的用藥行為。</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目</p>

第十五週 5/12~5/16	第五篇球類真好玩 第四章足球		3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	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。		標。
		1	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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。 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。	1. 認知：能充分了解足球運動起源，文化背景和特色。 2. 認知：能說出盤帶球基本原則。 3. 技能：能做出盤帶球的動作表現。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 5/19~5/23	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 具體辨識藥物的種類。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Bb-IV-1 正確購買與使用藥	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。	【生命教育】 生 J5 覺察生

			<p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>2. 實作：是否能確實檢視自己的用藥方式。</p>	<p>活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第十六週 5/19~5/23</p>	<p>第五篇球類真好玩 第四章足球</p>	1	<p>1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。</p> <p>2. 了解並學會傳球的動作要領。</p> <p>3. 傳接球的綜合運用。</p> <p>4. 熟練傳接球的動作要領。</p> <p>5. 學習盤運球的技術動作。</p> <p>6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 認知：能說出腳部傳球基本原則。</p> <p>2. 技能：能做出傳球的動作表現。</p> <p>3. 技能：能依動作要領做出傳球、控球的動作。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

第十七週 5/26~5/30	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 了解藥品選購與使用的迷思。 2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3. 練習正確選購藥品的好決定。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠分辨出藥物廣告的合理性。	【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 5/26~5/30	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1	1. 學習基本泳姿提升游泳效能。 2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4. 透過水上划手練習，提升划手效能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 實作：捷泳基礎練習，捷泳換氣。 2. 觀察：自我突破，達成目標。 3. 實作：表現划手步驟。	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週 6/02~6/06	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	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。	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	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否了解健保實際運作方式。	【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

				略。			樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十八週 6/02~6/06	第六篇就是愛運動 第一章游泳	1	1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手，提升換氣效能。 3. 表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 發表：了解換氣過程。 2. 實作：展現換氣能力步驟。 3. 實作：水上運動表現與游泳前進25公尺。	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 6/09~6/13	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	1	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。	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. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能了解珍惜醫療資源的方法。	【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 6/09~6/13	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	1	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊	1. 認知：了解開放水域的危險之處。 2. 認知：認識水域活動警示標示。	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

			3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。	項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	3. 實作：學習學會自救技能。	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
第二十週 6/16~6/20	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保	1	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。	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. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實完成做決定的生活技能演練。	【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。
	第六篇 就是愛運動 第三章 體操	1	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。 8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 問答：能說出體操動作組合的技巧與原則。 2. 實作：能展現體操地板動作組合。 3. 展演：能評析體操地板動作組合，展現鑑賞能力。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	(第三次定期評量週)	1	1. 體認全民健保與醫療	2b-IV-1 堅守健	Fb-IV-5 全民	1. 觀察：是否能熱	【生命教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

6/23~6/27	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保		制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	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。	健保與醫療制度、醫療服務與資源。	烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實完成做決定的生活技能演練。	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。
第二十一週 6/23~6/27	(第三次定期評量週) 第六篇就是愛運動 第三章體操	1	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。 8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 實作：能展現體操地板動作組合。 2. 實作：能利用表格進行體操地板動作組合創作與展演。 3. 展演：能評析體操地板動作組合，展現鑑賞能力。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十二週 6/30	休業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。