# 臺南市立中山國民中學 114 學年度第一學期 七年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□藝才班/■體育班/□特教班)

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	2)節			
	<b>健康教育</b> 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。				
課程目標	<b>體育</b> 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。								
	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	0			
	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	0			
該學習階段	-   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			
領域核心素	養 關係。	74 74 PCAR 10 DA 04	X 2003 Copy				,,,,,, <u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>			
	10144	<b>與表現的能力</b> ,了	解運動與健康在	<b>美學上的特質</b> 與	表現方式,以增	進生活中的豐富性與美	<b>咸豐驗。</b>			
	,,,,,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				公益團體活動,關懷社				
						與人和諧互動的素養。	· <b>月</b>			
	健體-J-C3 具備敏察	, , , , , , , , , , , , ,	- , , ,,		_ /,					
	展版 J CO 共 開	不安约夕几文化的	四食 前 0 本工	兴图标题月兴促	. 承 俄 <b>咫</b> 7 亚 号 里	<b>兴</b> 从貝共间的左共。				
			課程架構	脈 绞						
				AKWO						
				學習	重點	評量方式	融入議題			
教學期程	單元與活動名稱	節數學	習目標 —	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵			
第一週	第一篇健康滿點	1 1. 理解並	覺察身體、心	la-IV-1 理解	Da-IV-4 健康	1. 問答: 是否認真回	【生命教育】			
9/1~9/5	第一章健康舒適角		久届而的健	生理、心理與社	姿勢、規律運	應教師的問題。 2. 觀察:是否認真地	生 J2 探討完 整的人的各個			

第一週 9/1~9/5	第四篇運動好健康第一章體適能	1	1.分響別 2. 影 3. 要 4. 能體 6. 的 和 技 6. 的 和 技 6. 能體 8. 解體 8. 解题 8.	關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適基 能設計原則	1. 問答: 能 定 能 的 定 。 能 的 能 的 能 要 性 。 能 的 重 要 性 。	【育涯己趣 】 祭與 數 名與 與 自興
			3. 了解體適能的分類和 要素。 4. 分辨健康體適能與技	訊、媒體、 與服務。 4c-IV-2 分人 並評估個與正 體能,修 體進動計畫。			己的能力與興

第二週9/8~9/12	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1 1. 分析影響健 素。 2. 自主思考運動 不足等造成的 嚴重性。 3. 因應生活情境 需求不足的策略	生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2分析例健康個人與群體健康的影響因素。	的維持與實踐 策略。 Fb-IV-1 全人 健康概念與健	1. 觀察 : 是否 : 是否 : 是否 : 是否 : 是否 : 是否 : 是否 : 是否	生整面體性由遇解動切育2人,心感命嚮的,自教探的包理性定往主培我的,也感命嚮的,自我,自我,自我是有,是個身理自境理能適。
		理與。	程序概念。  1b-IV-3 因應 健康問 生活情境的健康需求,尋求解 健康的 決的健康技能	分析與不同性 別者平均餘命	5.實作:是否能檢視自己的健康狀態進行分析並提出改善方法。	超種難全福的生物學促與。
			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。			
				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。			
				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	第四篇運動好健康	1	1. 能正確實作體適能檢		Ab-IV-2 體適	1. 問答: 能正確說出	【生涯規劃教
9/8~9/12	第一章體適能		測方法。	並善用運動相	能運動處方基	體適能的類別和要	育】
			2. 了解體適能運動處方 基礎設計原則。	關之科技、資訊、媒體、產品	礎設計原則。	素。   2. 體適能測驗:能利	涯 J3 覺察自 己的能力與興
			3. 能評估個人體適能檢			用網路與體適能檢測	趣。
			測結果。	4c-IV-2 分析		資源,分析與評估個	
			4. 能設計體適能促進的			人體適能表現。	
			運動計畫。	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。			
				31 m m m m m m m m m m m m m m m m m m			
				個人運動計畫,			

				實際參與身體活動。			
第三週	第一篇健康滿點	1	1. 能看懂自己的健康檢		Da-IV-2 身體	1. 問答:是否能認真	【生命教育】
9/15~9/19	第二章身體的奧妙		查報告,並依結果改善	生理、心理與社	各系統、器官	回應教師的問題。	生 J5 覺察生 活中的各種迷
			自己的生活型態或尋求	會各層面健康	的構造與功	2. 觀察:是否認真參	思,在生活作
			專業醫療人員協助。	的概念。	能。	與討論。	息、健康促進、 飲食運動、休
			2. 能知道政府補助基礎	2b-IV-2 樂 於	Da-IV-4 健康	3. 實作:是否能分析	<b>队长建勤、</b> 你 閒娛樂、人我
			健康檢查的資訊。	實踐健康促進	姿勢、規律運	自己的健檢報告並改	關係等課題上
			3. 能主動關心家人是否 定期進行健康檢查。	的生活型態。	動、充分睡眠		進行價值思辨,尋求解決
			<b>人</b>	4a-IV-1 運用	的維持與實踐	活型態、尋求專業醫 療人員協助。	之道。
				適切的健康資	策略。	<b>惊八只吻</b> 吻。	
				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			
<b>给一</b> 油	第四篇 罗利 17 /4 店	1	1 化基仁碘溶化泻和卡	カ。 4a IV 1 みだ	AL IV O BH 文	1 安伙·处证从台口	<b>【小江田利</b> 斯
第三週 9/15~9/19	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。	4c-IV-1 分析 並善用運動相	Ab-IV-2 體適 能運動處方基	1. 實作:能評估自己的體適能檢測結果。	【生涯規劃教 育】
			2. 能分析運動計畫執行	關之科技、資	礎設計原則。	2. 實作:能正確的設	涯 J3 覺察自
			成效。	訊、媒體、產品 與服務。		計體適能運動處方。	己的能力與興 趣。
				4c-IV-2 分析			

00 1 领外手目的				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。			
第四週	第一篇健康滿點	1	1. 自主思考不良姿勢及		Da-IV-2 身體	1. 觀察: 是否能認真	【生命教育】
9/22~9/26	第二章身體的奧妙		駝背所造成的人體構造	生理、心理與社	各系統、器官	<b>聆聽</b> 。	生 J5 覺察生 活中的各種迷
			與器官的威脅感與嚴重	會各層面健康	的構造與功	2. 實作: 是否確實觀	思,在生活作
			性。	的概念。	能。	察同學的坐姿和站	息、健康促進、
			2. 認識系統運作進行減	2b-IV-2 樂於	Da-IV-4 健康	姿,並努力維	飲食運動、休 閒娛樂、人我
			少健康風險的行動。	實踐健康促進	姿勢、規律運		關係等課題上
				的生活型態。	動、充分睡眠	勢。	進行價值思辨,尋求解決
				4a-IV-1 運用	的維持與實踐		<i>并,导不肝决</i> 之道。
				適切的健康資	策略。		
				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			

27.27.7 11.11	12(7,42)						
				進健康的信念			
				或行為的影響			
				カ。			
第四週 9/22~9/26	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 評無 運安境。 4c-IV-1 運動 4c-IV-1 運動 4c-IV-1 運動 類 類 類 類 類 類 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	環境潛在危機 的評估方 Bc-IV-1 簡易 運動風風 Cb-IV-2 各的 運動設施的安	1.實作:調查班上同學運動時受傷的原因,並統計其發生率之之。問答:能說出自學之之,可不可不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【安全教育】 安全教理的 安全、 安里的 。 了 。 了 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
<b>放</b> - '''	放放性的	1			全使用規定。		
第五週 9/29~10/3	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		•	1. 觀察: 是否能認真	【 <b>生命教育】</b> 生 J5 覺察生
07 20 107 0	7 一 千 7		駝背所造成的人體構造			<b></b>	活中的各種迷
			與器官的威脅感與嚴重	會各層面健康	的構造與功	2. 討論:是否認真參與討論並分享討論結	思,在生活作
			性。	的概念。	能。	果。	息、健康促進、 飲食運動、休
			2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	2b-IV-2 樂於	Da-IV-4 健康		閒娛樂、人我
			<b>夕</b>	實踐健康促進	姿勢、規律運		關係等課題上進行價值思
				的生活型態。	動、充分睡眠		辨,尋求解決
				4a-IV-1 運用	的維持與實踐		之道。
				適切的健康資	策略。		
				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			

- 23-1 领域字目际	- III (II 4III / II   II						
				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。			
第五週 9/29~10/3	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。 3. 學習各項運動使用的 護具,以及護具的用途。	運動全。 4c-IV-1 運動主。 4c-IV-1 運技、網票 分動、產業務 分動、產業務 新相資品	環境潛在左 BC-IV-1 運理外 BC-IV-2 事與 ED-IV-2 運動 E使 E使 E使 E使 E E E E E E E E E E E E E	1. 觀察:是否能熱烈 參說論並踴躍發言。 2. 問答:能說出從事 運動時需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安全教育】 安全教育】 写全教育。 子教育 。 了解意。 。 了解变的, 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第六週 10/6~10/10	第二章身體 第二十次段 第二十二次 第二十二次 第一次段 表 (第一次段表)		1. 康 2. 定 3. 的 4. 駝 與 性	1a-IV-1、層念-1以,與 14-IV-1、層念-1以,與 15-IV-1 以 15-IV-1 以 16-IV-1 以 16-	各系統、器官 的 構 造 與 功 能。 Da-IV-4 健康	1. 回 2. 與 3. 查網 4. 自康自式的 應觀討實詢站實已行身。 是 問 一,健 不 一, 从 一 一, 使 一 一, 使 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	【生活思息飲閒關進辦之命的在康運樂等價尋。 的在康運樂等價尋。 對學各生促、人題值解資經往後、人題值解

	1-(						
				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			
				カ。			
第六週10/6~10/10	第四篇運動好健康 第二章運動安全 (第一次段考)	1	1.明 國 國 明 國 明 四 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-2 評估 運安境-IV-1 課 與 4c-IV-1 運技、 4c-IV-1 運技、 4c-IV-1 運技、 4c-IV-1 運技、 4c-IV-1 運技、 4c-IV-1 運技、 4c-IV-1 運技、	家、學校、社區 環境潛在方法 的評估方法 Bc-IV-1 簡 運動傷害的處 理與風險。	1.參言2.日意項3.參言問運哪點與。問從哪。觀與。答事些 察討 :的運動	【安全教育】 安全義 理解的 了好多。 了多一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个,
第七週 10/13~10/17	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 評本語 內行成險。 2a-IV-2 建成量 是成 是成量 是成量 是成量 是成量 是成量 是成量 是成量 是成量 是成量 是成量 是成 是成 是成 是成 是成 是成 是成 是成	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	1. 觀察:是否能認真	【生活思息飲閒關進辨之【育閱科要本 John,健康樂等價尋。讀 識氣教覺各生健動、課價求 素 理內與有察種活促、人題值解 養 解的的】生迷作、休我上思決 教 學重意

	工(時7年/日 亜						
第七週	第五篇健康動起來	1	1. 從生活情境體會籃球	境進行調讀表現 健康技能。 3b-IV-4 因應 不同的生活技能, 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持	Hb-IV-1 陣地	1. 觀察:學生能體認	涵,並懂得如何運用該詞彙 與他人進行溝 通。 【性別平等教
10/13~10/17	第一章籃球		運的的的2.懂3.實4.使5.球動團、運動條為數學、對於不理,與其基本。對於一次與其基本。對於一次與其基本。對於一次與其基。對於一次與其一數學,一數學,一數學,一數學,一次與其一數學,一數學,一數學,一數學,一數學,一數學,一數學,一數學,一數學,一數學,	各原1d各原1d運項3c局的力動3d運各項理IV-1動策-I部身,技-I動種運和V-運。-3、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1	攻守性球類運動作組合。	出動2.籃各義3.規4.確5.與傳使出動2.籃各義3.規4.確5.與傳使不祥神:的所 : 裁:球:動切一在生格表 了手否作威()一框生格表 了手否作威()解 熟場的 場。出 姿投連團。能與示 解勢做。脅跳的運 悉中意 上 正 勢、結運 悉中意 上 正 勢、結	育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣】J自題與身。人J上體重異生】J的。認權維重 教了不文欣 規 覺力識相護他自 育解同化賞 劃 察與
第八週 10/20~10/24	第二篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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	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	1. 觀察:是否能認真 聆聽。 2. 發表:是否的構造 眼睛。 3. 發音的構造 作用。 3. 觀己的 在確習 實情 4. 實作 4. 實作	【生活思息飲閒關進 \$P\$ 的在康動、課價 \$P\$ 的在康動、課價 \$P\$ 是經濟 \$P\$ 是 \$P\$ 是

T					T		
				思考健康問題	策略與相關疾	核自己的護眼習慣。	辨,尋求解決之道。
				所造成的威脅	病。	5. 觀察: 是否能從自	<sup>乙退。</sup>  【閱讀素養教
				感與嚴重性。		己的生活方式找出視	育】
				3a-IV-2 因應		力不良的原	閱 J3 理解學
				不同的生活情		因, 並寫下維持並減	科知識內的重要詞彙的意
				境進行調適並		緩視力惡化做出的改	涵,並懂得如
				修正,持續表現		變。	何運用該詞彙
				健康技能。			與他人進行溝 通。
				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。			
第八週 10/20~10/24	第五篇健康動起來第一章籃球	1	1. 認識各種傳達 時人 有	健尼-IV-1 項理-I 項理-I 動策-I 部身,技-I 動種間V-運和-1 運火-比略-1 或體展。2 賽。 了基则了技 應的 表身制項 運中。了基则了技 應的 表身制項 運中。解礎 解能 用各 現性能運 用的	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合。	1.参2.矯於3.開前接4.先先5.面姿6.同球7.勢球觀與觀正接觀,,球觀跳接觀對勢技方。情告位察活察以球察並重的察再球察籃。能向 意知置是。傳傳的手雙略勢步球跳接, 能動 透友是能 姿落響是置,好球而 球三 出墊 聲望球 勢點。否於準。時人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣性】J自題與身。人Jb上體重異生】J的。即 4 主,尊 權 有和並。涯 3 能 教了不文欣 規 覺力平 認權維重體 教了不文欣 規 覺力 察與 勢關自人主 】社的,其 教 自興

						道、速度。	
第九週	第二篇健康照護	1	1. 覺察自己牙齒健康情	1a-IV-3 評估	Da-IV-1 衛生	1. 觀察: 是否能正確	【安全教育】
10/27~10/31	第二章健康從齒開始		形。	內在與外在的	保健習慣的實	說出牙齒的構造。 2. 觀察:是否能正確	安 J1 理解安 全教育的意
			2. 認識牙齒構造及口腔	行為對健康造	踐方式與管理	說出齲齒的發生過	主 教 月 的 心 義。
			健康問題。	成的衝擊與風	策略。	程。	
			3. 精熟潔牙方法。	險。	Da-IV-3 視		
			4. 實踐照護牙齒好習	2a-IV-2 自主	力、口腔保健		
			慣。	思考健康問題	策略與相關疾		
				所造成的威脅	病。		
				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			
				風險的行動。			
第九週	第五篇健康動起來	1	1. 傳接球基本概念介	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1 陣地		【性別平等教
10/27~10/31	第一章籃球		紹。	各項運動基礎	攻守性球類運	用身體將對手擋於背	育】
			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	動動作組合及 團隊戰術。	後以利接球。   2. 情意:接球方面產	性 J4 認識身 體自主權相關
			水儿从是久	各項運動技能	四十八四	生問題,在溝通表達	議題,維護自
				原理。		是否不足。	己與尊重他人
				1d-IV-3 應用		3 觀察:是否能認真	的身體自主
				運動比賽的各		練習運球動作。	權。
				項策略。 3c-IV-1 表現		4. 觀察:學生運球姿勢的正確與否以及運	【 <b>人權教育】</b> 人 J5 了解社
				局部或全身性		球高度等相關問題。	會上有不同的
				的身體控制能			群體和文化,

- 23-1 领域字目际	17(10) 12/10 1 12					
			力,發展專項運			尊重並欣賞其
			動技能。   3d-IV-2 運用			差異。 【生 <b>涯規劃教</b>
			運動比賽中的			【生涯死劃教     育】
			各種策略。			涯 J3 覺察自
						己的能力與興
<b>给 1 7</b> 用	<i>吃一块1</i> 4 中 m y k	1 22 - 1	1 111 0 1- 11	D III 4 14-1	1 細寂・日下公丁中	趣。 【中入业本】
第十週 11/3~11/7	第二篇健康照護 1 第二章健康從齒開始	1. 覺察自己牙齒健康情		Da-IV-1 衛生	1. 觀察: 是否能正確 說出如何照護自己的	【安全教育】 安 Jl 理解安
117 0 117 1	7—————————————————————————————————————	形。	內在與外在的	保健習慣的實	牙齒。	全教育的意
		2. 認識牙齒構造及口腔	行為對健康造	踐方式與管理	2. 實作: 是否能正確	義。
		健康問題。	成的衝擊與風	策略。	使用潔牙工具。 3.實作:是否能確實	
		3. 精熟潔牙方法。	險。	Da-IV-3 視	O. 貝作·定否能確員     檢測自己的牙齒狀	
		4. 實踐照護牙齒好習	2a-IV-2 自主	力、口腔保健	況。	
		慣。	思考健康問題	策略與相關疾		
			所造成的威脅	病。		
			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			
			4a-1V-5   捋傾   地執行促進健			
			康及減少健康			
hete 1		d sasilife dam but and	風險的行動。	*** ***	d 11 12 11 10	<b>7</b> 1 2 2 4 de 1.1
第十週 11/3~11/7	第五篇健康動起來 1 第一章籃球	1. 認識換手運球的目的以及技巧。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運	1. 觀察:是否能認真練習運球動作。	【性別平等教 育】
11/0-11/1	7 平監が	2. 學會基本運球並具備	各項 <del>建</del> 動 基 礎 原理和規則。	動動作組合及	2. 觀察:學生運球姿	<b>月』</b>   性 J4 認識身
		保護球不被對手抄截的	1d-IV-1 了解	團隊戰術。	勢的正確與否以及運	體自主權相關
		能力。	各項運動技能		球高度等相關問題。	議題,維護自
		3. 能運用所學運球方				己與尊重他人
		法,達成進攻目的。	1d-IV-3 應用			的身體自主

0,0(1)	·III (# 3III / P   III					
第十一週 11/10~11/14	第二篇健康照護 1 第三章護膚保衛戰	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。	運項3c局的力動3d運各 1a內行成險 3a地數策-I部身發能-2 數類 1v-2 與對 衝 4 建	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。	權【人會群尊差【育涯己趣【生活思息飲閒關進。人J与上體重異生】J的。生J中,健健娛條行教了不文欣 規 覺力 教覺各生促動、課價育解同化賞 劃 察與 育察種活促、人題值】社的,其 教 自興 】生迷作、休我上思
第十一週 11/10~11/14	第五篇健康動起來 1 第二章排球	1. 認識排球低手發球、礎 低手傳接球等排球基 技術的正確的排球低手 擊擊幹姿勢的穩定 擊擊勢, 多數作低手體 動作人 動作人 動作 動作 動作 動作 動作 動作 動作 動作 動作 動作 動作 動作 動作	地能 4a-IV-3 以上, 4a-IV-3 以上, 4a-IV-3 以上, 4a-IV-1 以上, 4a-IV-1 以上, 4a-IV-1 以上, 4a-IV-1 以上, 4a-IV-1 以上, 4a-IV-1 对于, 4a	Ha-IV-1 網/ 牆性球類合。 Hb-IV-1 與動團 Hb-IV-1 球類合 動下性球組 動下性類 動下的 中地運及	1. 說明 等學學 等學 等學 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	辦之 【育性體議己的權【人會 專。 別 4 主,尊體 教了不 報 認權維重體 教了不 解 與 身關自人主 】社的

				項(TV-2) 表的理			群尊差 <b>【育</b> 涯己趣 中,其 <b>教</b> 東 <b>涯規</b> 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第
第十二週 11/17~11/21	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。	運動比略 3d-IV-3 思力 現力 現力 時間 現力 時間 現力 時間 現力 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實	1. 觀察: 是否能認真 聆聽。	【生命教育】 生 J5 覺察生
			2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟 地操作健康技	踐方式與管理 策略。	2. 觀察:是否能正確 說出青春痘的成正 3. 觀察:是否能 操作洗臉步驟。 4. 觀察:是否 執行皮膚防晒步驟。	活思息飲閒關進辨的在康動、課戶與條行專的在康動、課價與等價求種活進、人題值解,以與值解
				能。 4a-IV-3 持續 地執行促進健 康及減少健康 風險的行動。			之道。
第十二週 11/17~11/21	第五篇健康動起來 第二章排球	1	1.找到最適合自己低手 發球的擊球位置。 2.透過溝通討論,與他 人合作學習,完成手感 練習活動。 3.學會低手發球的動作 要領。	1c-IV-1     了解       各項運動規則。     1d-IV-1     了解       各項運動技能     原理。       Id-IV-2     反思	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合。 Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動作組合及		【性別平等 育】 好 日 日 日 日 日 日 題 與 身 體 題 與 身 體 題 身 體 題 身 體 題 身 體 題 身 體 題 自 人 自 人 主 , 會 是 人 自 人 自 人 自 人 自 人 自 人 自 人 自 人 自 人 自 人

				自能1運項22利度溝動33運習33運各3d思力境已。IV-3 等。IV-1 的 是 下面,	<b>團隊戰術。</b>	能力。3. 實作:學生 能在低手傳球時的 握擊到球時 及時間點。	權【人會群尊差【育涯己趣。人J5上體重異生】J的。權了不文於 規 覺力有和並。涯 8
11/24~11/28 第	二篇健康照護四章聽力保健第二次段考)	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 对行成險 lb-IV-4 自新	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。2.觀察以上,是不能認為不能。如此,是不能認為不能。如此,是不能,是不能,是不能,是不能,是不能,是不能,是不能,是不能,是不能,是不能	【生活思息飲閒關進辨之命 的在康運樂等價尋。 育察種活促、人題值解 】生迷作、休我上思決

第十三週 11/24~11/28	第五篇健康動起來第二章排球(第二次段考)	1	1. 在 9 人制排球論 人制排球論 。 2. 作 。 2. 能 。 3. 能 。 3. 能 。 3. 能 。 数 等 等 等 等 等 等 的 的 为 当 当 当 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Ic-Iq理IV-自。Id自能d運項2c利度溝動3c運習3d運各-IV運和V-運。-的 -3 數第-I他,通。II動第-I動類 動 運 賽。 群人和 術。 賽略則 動則 運 賽。 群人和 術。 賽略的 表的理諧 運的 運中。解礎 解能 思技 用各 現態性互 用學 用的解礎 解	動作組合及團		【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣別 4 主,尊 權 有和並。涯 8 別 2 報報雙體 数了不文欣 規 覺力平 認權維重體 数了不文欣 規 覺力
第十四週 12/1~12/5	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。	各3d思力境 1 内 行 成 險 1 b - I V - 4 自 新略 分運。 評 在 廣 動 化 4 主 聚 解	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. 觀習慣。 健康習慣。	【生活思息飲閒關進辨之命 教覺各生促、人題係行,道 育察種活進、人題值解 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

				4a-IV-2 自我			
				監督、增強個人			
				促進健康的行			
				動,並反省修			
<b>给 1 - 四 : 田</b>	<b>位工总独立</b>	1	1 知地 四世 军和 仏 知	正。	II。IV 1 如 /	1 細窗, 日不从外科	了此功亚络业
第十四週 12/1~12/5	第五篇健康動起來 第三章羽球	1	1. 認識羽球運動的起源。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動	1. 觀察:是否能夠熱烈的參與討論。	【性別平等教 育】
12/1 12/0	7. — + 11.11		2. 學會羽球握拍方法。	原理和規則。	動作組合及團	2. 實作:能夠具備正	性 J4 認識身
			3. 認識準備發球前的持	1d-IV-1 了解	隊戰術。	確的握拍動作。	體自主權相關
			球動作。	各項運動技能 原理。		3. 觀察:是否能夠熱	議題,維護自
			4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。	<sup>原理。</sup>   2c-IV-2 表現		烈的參與討論。 4.實作:能夠成功發	己與尊重他人的 身體 自主
			5. 認識接發球區。	利他合群的態		出有效球。	權。
				度,與他人理性		5. 實作:能夠成功發	【人權教育】
				溝通與和諧互動。		出有效的網前短球與 平抽球。	人 J5 了解社
				3c-IV-1 表現		<sub>1</sub>	會上有不同的 群體和文化,
				局部或全身性		發球應遵守的規則。	尊重並欣賞其
				的身體控制能			差異。
				力,發展專項運			【生涯規劃教育】
				動技能。 4d-IV-1 發展			■ A
				適合個人之專			己的能力與興
hele 1		-		項運動技能。			趣。
第十五週 12/8~12/12	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	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 問答:能說出自己	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完
12/0312/12	知   早		康問題。	内在與外在的	器官的構造、	青春期身體的改變。	整的人的各個
			2. 提出青春期保健自主	行為對健康造	功能與保健及	2. 觀察:是否能認真	面向,包括身
			管理的行動策略。	成的衝擊與風	懷孕生理、優	<b>聆聽</b> 。	體與心理、理
			3. 樂於實踐青春期健康	險。	生保健。	3. 實作:是否能根據	性與感性、自 由與命定、境
			促進的生活型態。	1b-IV-4 提出	Db-IV-2 青春	圖片勾選出自己進入	遇與嚮往,理
				健康自主管理	期身心變化的	青春期後出	解人的主體能
				的行動策略。	調適與性衝動	現的改變。	動性,培養適 切的自我觀。
				2a-IV-2 自主			ツロソロ 投館 °
				4a 11 4 日 土	<b></b>		

	T						
				思考健康問題	略。		
				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。			
第十五週	第五篇健康動起來	1	1. 學會羽球基本步法。	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/	1. 觀察:是否能夠熱	【性別平等教
12/8~12/12	第三章羽球		2. 能將基本步法實際運	各項運動基礎	牆性球類運動	烈的參與討論。	育】
			用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。	原理和規則。 1d-IV-1 了解	動作組合及團 隊戰術。	2. 問答: 能具體說出網前短球的發球要	性 J4 認識身 體自主權相關
			0. 熱緣示于少法。   4. 米字步法運用時機。	1U-1V-1		網別短球的發球安	題目土催相關議題,維護自
			5. 認識與學會平抽球。	吞填 達 動 稅 能   原理。		3. 實作: 能夠成功操	己與尊重他人
			6. 基本擊球策略的認	2c-IV-2 表現		作米字步法作為移動	的身體自主
			識。	利他合群的態		技巧。	權。
			7. 結合發球與平抽球的	度,與他人理性		4. 問答:能具體說出	【人權教育】
			擊球練習。	溝通與和諧互		米字步法的要領。	人 J5 了解社
			8 認識與了解不同擊球			5. 問答: 平抽球的特	會上有不同的
			技巧,對羽球飛行路線	3c-IV-1 表現		性為何?	群體和文化,
			與落點位置的差異性。	局部或全身性		6. 實作:能夠以平抽	尊重並欣賞其
				的身體控制能		球結合米字步法作為	差異。
				力,發展專項運 動技能。		進攻技巧。 7. 觀察:是否能夠熱	【生涯規劃教 育】
				勤权呢。   4d-IV-1 發展		1. 觀榮·及召貼朔然 烈的參與討論。	A
				適合個人之專		8. 問答:能具體說出	己的能力與興
				項運動技能。		移位步法在比賽中的	趣。
						功能有哪些?	•
第十六週	第三篇快樂青春行	1	1. 自主思考青春期的健	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 觀察: 是否能認真	【生命教育】
12/15~12/19	第一章蛻變的你		康問題。	內在與外在的	器官的構造、	<b></b>	生 J2 探討完 整的人的各個
		1	ı	1	1	1	

		0 10 1. + + 11-10-11-1	1- 1/2 also 1 2- 2- 1	1 11- 11- 11- 11- 1	り毎份・日本川が	面向,包括身
		2. 提出青春期保健自主	行為對健康造	功能與保健及	2. 實作:是否做到經期衛生保健的項目,	<b>盟</b> 與心理、理
		管理的行動策略。	成的衝擊與風	懷孕生理、優	若沒有做到,請分析	性與感性、自
		3. 樂於實踐青春期健康	險。	生保健。	原因並提出改善方	由與命定、境
		促進的生活型態。	1b-IV-4 提出	Db-IV-2 青春	法。	遇與嚮往,理
			健康自主管理	期身心變化的		解人的主體能 動性,培養適
			的行動策略。	調適與性衝動		切的自我觀。
			2a-IV-2 自主			
				略。		
			思考健康問題	<b>哈</b> °		
			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。			
第十六週	第五篇健康動起來	1 1. 敘述棒球場地規格及	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1 守備	1. 發表:能指出棒球	【性別平等教
12/15~12/19	第四章棒球	發展,藉由棒球手套總	各項運動基礎	/ 跑分性運動	守備位置。	育】
		類的認識,開啟對棒球 運動的認識。	原理和規則。 1d-IV-1 了解	動作組合及團 隊戰術。	2. 實作:能正確使用手套進行自我傳接	性 J4 認識身 體自主權相關
		2. 引導學生了解各式握	各項運動技能	13-72 119	球。	議題,維護自
		球法,並藉由你拋我接	原理。		3. 觀察: 能將球投入	己與尊重他人
		的活動,學習更精準的	3c-IV-1 表現		球檔,熟練手套接球。	的身體自主
		握球方式。 3. 學習基本的手套接球	局部或全身性 的身體控制能		4. 認知:能充分了解正確握球法,能透過	權。 【 <b>人權教育</b> 】
		方式,藉由互動式學習,	力,發展專項運		正確的球路達到傳球	人 J5 了解社
		提升接球技巧。	動技能。		的目的。	會上有不同的
			4d-IV-1 發展		5. 認知:能正確的將	群體和文化,
			適合個人之專		手指握在縫線上。	尊重並欣賞其 差異。
			項運動技能。			左共。

	_				I		
							【生涯規劃教育】
							涯 J3 覺察自
							己的能力與興
第十七週	第三篇快樂青春行	1	1 台十田土丰丰田弘伊	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 觀察:是否能認真	趣。 【生命教育】
12/22~12/26	第一章蛻變的你	1	1. 自主思考青春期的健			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	生 J2 探討完
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		康問題。	內在與外在的	器官的構造、	<b>聆聽</b> 。	整的人的各個
			2. 提出青春期保健自主	行為對健康造	功能與保健及	2. 實作:是否能確實	面向,包括身
			管理的行動策略。	成的衝擊與風	懷孕生理、優	根據課文提問寫下自	體與心理、理 性與感性、自
			3. 樂於實踐青春期健康	險。	生保健。	己的情形。	由與命定、境
			促進的生活型態。	1b-IV-4 提出	Db-IV-2 青春		遇與嚮往,理
				健康自主管理	期身心變化的		解人的主體能 動性,培養適
				的行動策略。	調適與性衝動		切的自我觀。
				2a-IV-2 自主	健康因應的策		
				思考健康問題	略。		
				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。			
第十七週	第五篇健康動起來	1	1. 學會正確投球方式及	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1 守備	1. 認知:能藉由轉身	【性別平等教
12/22~12/26	第四章棒球		傳接球的動作要領。	各項運動基礎	/跑分性運動	動作,將球投出。	育】
			2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運	原理和規則。 1d-IV-1 了解	動作組合及團 隊戰術。	2. 情意:了解傳球基本功,高肘傳球動作	性 J4 認識身 體自主權相關
			動业俱任多兴主八迁	各項運動技能	13 73719	的重要性。	題日 工作 相關 議題,維護自
				原理。		3. 技能:藉由牆壁的	己與尊重他人

				3c-IV-1 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表別 表		反4.出5.同現6.出7.出領8.要後9.雙現彈認投技種。認投認雙。技領退情殺與,你知球能類 知球知殺 能做傳意策養為能動能投 能動能球 能前的能時 能動能球 正作正的 夠跨動適的能時的 確要確動 依傳作時動度智說。不表 說。說要 作、 現表	的權【人會群尊差【育涯己趣身。人J5上體重異生】J的。體 教了不文欣 規 覺力自 育解同化賞 劃 察與主 】社的,其 教 自興
-	三篇快樂青春行二章打造獨一無二的我	1	1. 自主思考自己的特 自我概念。 2. 運用正向思維充分地 肯定自我。 3. 樂態。	思考健康問題	健康因應的策 略。 Fa-IV-1 自我	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。	【生整面體性由遇解動切會 12 人,心感命嚮的,自教探的包理性定往主培我教探的包理性定往主培我

第十八週 12/29~1/2	第六篇健康跑跳碰第一章田徑	1	1. 立體之之之。 如此,此是是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	3a.應情並現 1d各原2c利度溝動2c自挑3c局的力動3d思析動2c自挑度2V-同進正康-IV-自進工康-IV-合與與 - 16戰-I - 3 - 3 - 3 - 3 - 4 - 3 - 4 - 4 - 4 - 4	Ab-IV-1 能促動 (Ga-IV-1 ) 體略。 助的 本技巧。	短的2.離3.離我的5.的是作的作的察作作為。長。提供的作的察作作為的學生,就是有一個人工,就是有一個人工,就是有一個人工,就是有一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,就是一個人工,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣性】J自題與身。人J上體重異生】J的。 平 認權維重體 教了不文欣 規 覺力 對
第十九週 1/5~1/9	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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	Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。	2. 實作: 是否能認真	【生整面體性由遇 會好深的包理性的 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學

				健康的生活規	Fa-IV-1 自我		解人的主體能
				範、態度與價值	認同與自我實		動性,培養適 切的自我觀。
				觀。	現。		97 by 日 42 街U
				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。			
第十九週	第六篇健康跑跳碰	1	1. 了解起跑的重要性,	1d-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適	1. 實作:能做出蹲踞	【性別平等教
1/5~1/9	第一章田徑		並體驗短距離的蹲踞式	各項運動技能	能促進策略與	式起跑的動作要領。	育】
			起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。	原理。 2c-IV-2 表現	活動方法。 Ga-IV-1 跑、	2. 實作:在操作蹲踞 式起跑時調整自己適	性 J4 認識身 體自主權相關
			2. 體驗不同的短距離起	利他合群的態		合的起跑姿勢。	題日王惟 相 嗣 議題,維護自
			跑、中長距離起跑方式,	度,與他人理性			己與尊重他人
			並熟悉其動作的要領。	溝通與和諧互動。			的身體自主權。
				2c-IV-3 表現			【人權教育】
				自信樂觀、勇於			人 J5 了解社
				挑戰學習態度。 3c-IV-1 表 現			會上有不同的 群體和文化,
				局部或全身性			尊重並欣賞其
				的身體控制能			差異。
				力,發展專項運 動技能。			【生涯規劃教 育】
				3d-IV-3 應與			A
				思考能力與分			己的能力與興

	65 1 领动手目脉	工(時正)口 岜						
					析能力,解決 動情境問題。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇然 敗戰的學習 度。			趣。
	第二十週 1/12~1/16	第三篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象(第三次段考)	1	1. 思辨性別刻板的 2 熟悉打破性別刻板的 3 熟悉打破性別刻板的 4 熟悉打破性别刻板的 5 象 3 别特質的 4 人	3a-IV-2 的行,技化,是不是不是不是,是一个的行,技化,是一个的行,,我们的一个的行,,就是不是一个的行,,就是不是一个的行,,就是一个一个的行,,就是一个一个的行,,就是一个一个的行,,就是一个一个的行,,就是一个一个的行,就是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个		觀察。	【育性我的別認性體迷性庭場刻的視性性別表具等力性與權性】」「與性特同」「意思」了、中板偏。」「別偏達備互。」」「他力別」等傾質。 复象。 學基印見 1 刻見與與動 2 人關乎接重向與 鳌的 檢校於象與 去板的溝他的 省的係等納他、性 清性 視、性產歧 除與情通人能 思性,教 自人性别 身別 家職別生 性感,平 别促
- 1				1	T .	1	İ	

							進平等與良好 的互動。
第二十週 1/12~1/16	第二章四径(第三次段考)	1	1. 跑棒養 2. 跑選安 9 前 1. 跑棒養 2. 跑選安 4 前 1. 跑棒養 2. 跑選安 4 前 1. 跑棒人 2. 跑選安 4 前 1. 跑棒人 2. 跑選 4 前 1. 跑棒人 2. 跑選 4 前 1. 跑棒人 3. 电型 4 前 1. 电阻 4 由 1.	Id各原2c利度溝動2c自挑3c局的力動3d思析動2c自挑度IV-項理IV-含與與 IV-樂學-或體展。另一步,問題學了技 表的理諧 表勇度表身制項 應與決。表勇習好技 表的理諧 表勇度表身制項 應與決。表勇習解能 現態性互 現於。現性能運 與分運 現於態	能促進策略與 活動方法。 Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基	1.式2.掌間需3.短領4.10區及制5.各並的6.的7.團接選8.中的實起觀握,要觀距。實0的傳。實種能動實傳實隊棒擇觀的傳作跑察起動正:跑 :尺置棒 :接出。:棒:接策略:項棒能動學動是。能的 能傳及接 明棒幾 能動選棒略的能,動出要是作否 確動 能棒篦區 及方傳 出。適略並要用出要直領否的誤 做作 楚接,的 了式接 正 合及思性課最領立。能時、出要 ×力以限 解,棒 確 該傳考。本好。	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣性】J自題與身。人J上體重異生】J的。別 4 主,尊體 權 有和並。涯 3 能平 認權維重自 教了不文欣 規 覺力等 識相護他主 育解同化賞 劃 察與教 身關自人 】社的,其 教 自興
第二十一週 1/19~1/20	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 休業式	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	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】 作別 接到 接動性 類動性 質動性 質動性 質動性 質動性 質動性 質動性 質動性 質

				監督、增強個人			性 J2 釐清身
				促進健康的行			體意象的性別
				動,並反省修			迷思。
				正。			性 J3 檢視家 庭、學校、職
				4b-IV-3 持續 地執行促進健			場中基於性別
				康及減少健康			刻板印象產生
				風險的行動。			的偏見與歧 視。
							祝。 性 J11 去除
							性別刻板與性
							別偏見的情感
							表達與溝通,
							具備與他人平
							等互動的能
							力。
							性 J12 省思
							與他人的性別
							權力關係,促
							進平等與良好
							的互動。
kh - 1 vm	ht > ht   h     1	1	1 71 送 钩 1 一 加 几 血 川	0 IV 1 +	T1 TT 1 & 1	1 00 65 . 65 10 . 15	V min what he when "
第二十一週 1/19~1/20	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	3c-IV-1 表現 局部或全身性	Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	1. 問答: 能 說 出 HipHop 舞蹈的運動	<b>【國際教育】</b> 國 J5 尊重與
17 10 17 20	水二十円		本的HIP HOP舞蹈動作。	的身體控制能	Ib-IV-2 各種	技能相關概念與街舞	欣賞世界不同
			2. 說明舞蹈創作與編排	力,發展專項運	社交舞蹈。	的文化意涵。	文化的價值。
			的原則,利用分組合作 機會,展現學生動作創	動技能。 3c-IV-2 發展		2. 實作:能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運	國 J7 了解跨 語言與探究學
			作和展演的技巧。	動作創作和展		動技能,展現身體的	習的重要內
			3. 利用體驗、編創活動,	演的技巧,展現		協調和控制能力。	涵。
			培養學生運動欣賞與團 隊動能的情意涵養。	個人運動潛能。		3. 實作:能和同儕進行舞蹈創作和展演。	
						119年昭制作业成决。	

# 臺南市立中山國民中學 114 學年度第二學期<u>七</u>年級健康與體育領域學習課程計畫(□普通班/□藝才班/■體育班/□特教班)

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	2)節,本學期共(	42) 節
課程目標	健康教育 學習成癮物質的內容 療資源。	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
	體育 了解如何欣賞運動, 自己的安全。	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
	健體-J-A1 具備體育 放棄。	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
	健體-J-A2 具備理解 題。	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
	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	0
該學習階戶	设 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	0
領域核心素	養 健體-J-B2 具備善用 係。	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
	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	<b>團體活動,關懷社</b>	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。	
			課程架構	脈絡			
				學習:	重點		
教學期程	單元與活動名稱	節數學	習目標			評量方式	融入議題
<b>秋于朔性</b>	十八六伯别石符	了	日口你	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 1/21-1/23	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	榔的成分	。 在	-IV-3 評估內 與外在的行為 健康洗品的無	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥	觀察 問答 發表	【生命教育議題】
				健康造成的衝 與風險。	物的成分與成 癮性,以及對	贺衣	生 J5 覺察生 活中的各種谜

			與嚴重性。	2a-IV-2 問務 自題感。V-4 自題感 因情生健 公導促或的 主所與 應境活康 開,進行 也 是 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 以 。 。 以 。	個與的Bb成絕控Bb成主性資外家影V-4 質與 5 質與、運使社 面的自 拒的支戒用健社 面的自 拒的支戒用康會 對拒我 絕自持治。		思息進動樂等價求在健飲休人題思決住。、、、課值解大人題思決在健康關稅進,道條行專。
第一週 1/21-1/23	第四篇運動大視界第一章運動新視野	1	1.利用資訊科技相 資訊科技相 實訊, 資惠 對 資 對 資 對 對 資 對 資 對 資 對 資 對 資 對 資 對	1c-IV-1 了項目	Bc-IV-2 終身 運動計畫的擬 定原則。	胃答實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第二週 2/16-2/20 農曆春節							
第三週 2/23~2/27	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 評估行為 在與康康 學與康 學與 2a-IV-2 問題 數 生 數 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bb-IV-3 酒物性人家鄉 一個與影響 一個與影響 一個與 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	觀察問答表	【家庭教育議題】 家 J3 了解人際 於 了解, 以 深 以 是 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與 數 與

-	-						
第三週 2/23~2/27	第四篇運動大視界第二章與林匹克運動會	1	1. 了解奧林匹克運動會 的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式動員 與選精神以及運動員表 現。	善能題46行現康的1c項和2c動動實2d動質4善科體用,。-I健對的影-I運規IV= 節道能V-美表-運、產種決 3 倡人念力1基。 ,德力1學現 動資品生健 公導促或。了礎 展具思。了上方分相訊與活康 開,進行 解原 現備辨 解的式析關、服技問 進展健為 各理 運運和 運特。並之媒	控Bb人主性資 Cb精養適所識CCC精制、V-5質與、運 V-取個營 V-更。 上野的支戒用 運動識運素 奧會 超自持治。 動營、動知 林的	問答作	【生涯規劃教 實 J14 培養 涯 M2 推 進 進 進 進 進 生 活 生 活 。
第四週 3/2~3/6	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。	務。 Ia-IV-3 評估內 在與外在的的 對健康人 整理與風險。 2a-IV-2 問題 對應 對與風險 自題所 數 或 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 的 的 的 的 的	Bb-IV-3 菸、藥 物性人 物性人 物性 物性 的 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 。	觀察問答論	<b>【題生活思息進動樂等價求教 覺各生康食閒我上辨之</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>5</b> <b>3</b> <b>5</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>2</b> <b>5</b> <b>3</b> <b>5</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>5</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>
第四週 3/2~3/6	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	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。	Cb-IV-1 運動 精神、運動營 養攝取知識、	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養

(% (%)-)-	日本/主(明正/FI <u>国</u>						
			奥運精神以及運動員表 現。	2c-IV-1 動動實名-IV-1 動動實道 展具思。了上方分相訊與現備辨解的式析關、服 4c-IV-1 動資品 4c-IV-1 動資品 報題, 經過 4c-IV-1 動資品 與別 4c-IV-1 基 長 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	適所識。Cb-IV-3 奧納 大運動知 大運動 大運動 大運動 大運動 大運動 大運動 大運動 大運動		並涵化道德倫理意義於日常生活。
第五週 3/9~3/13	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、檳榔野健康造成的威脅感 與嚴重性。	1a-IV-3 評估一個 評估 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	Bb-IV-3 潛物應個與的 於、與及健社 於藥成對康會	觀答論	【題生活思息進動樂等價求【題環天為命 別方中,、、、、課值解環】J1然影會 覺各生康食閒我上辨之教 了害因育 察種活促運娛關進,道育 解的子議 生迷作 係行尋。議 人。
第五週 3/9~3/13	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1	1. 瞭解投籃技巧與命命影響於比賽勝負的 不同投籃技巧與命的 不同投籃技巧。 3. 無國軍 在 一次	Ic-IV-1 項現和 2c-IV-2 動態 是 現規則 2c-IV-2 的性質 現別 是 表態性 對 是 表態性 對 是 表態性 對 是 表態性 對 是 表	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動。	認知觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興

-	r				T		
第六週3/16~3/20	第一篇致命的吸引力第三章無毒人生	1	5.投合完	體展能3d動策3d考解問4d合動1a在對擊2考成重3b部批3b同善能題控專。-I比略-I與決題-I個技-I與健與-I健的性-I份判-I的用,。制項 V-賽。V-分運。V-人能V-外康風V-康威。V-的」V-生各解允重 2中 3析動 1之。3在造險2問臀 3「技4活種決力動 運的 應能情 發專 評的成。自題感 熟決能因情生健力動 運的 應能情 發專 評的成。自題感 熟決能因情生健,技 用各 用力感 展項 估行的 主所與 悉策。應境活康發 運種 思,的 適運 內為衝 思造嚴 大與 不,技問	Bb酒物癮個與的Bb成絕控Bb成主性資-I、的性人家影-I瘾技制-I瘾行規源-V-檳成,身庭響V-物巧。V-物動範的菸、與及健社 面的自 拒的支戒用菸、與及健社 面的自 拒的支戒用菜、與及健社 面的自 拒的支戒用	觀察	【法治教育議 題】 法 J9 進行學 生權利初探。
				能,解決健康問題。 4b-IV-3公開與 行健康人為 行健服人 時 時 時 時 後 時 後 時 後 時 後 是 是 是 是 是 是 是 是 是	性規範、戒治資源的運用。		
第六週3/16~3/20	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1	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	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。	觀察	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自 己的能力與興

				的影響力。			
第七週 3/23~3/27	第五篇球類真好玩第一章籃球(第一次段考)	1	1. 2. 投票跟 不 . 情籃 人練運跟 不	與與3c-IV-1 與與3c-IV-1 與與3c-IV-2 制項 化略-I以为運。IV-人能理互 身能運 2中 3析動 1之。性動現性力動 運的 應能情 發專性動現的,技 用各 用力感 展項溝。現的,技 用各 用力感 展項通 局身發 運種 思,的 適運通	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 動。	觀察	【生涯規劃教育】 選 J3 覺察自 己趣。
第八週 3/30~4/3	第三章無毒人生	1	1.對衝讓學生學與關語之。與學生心影關。與學生學與關於是學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	2a-IV-2 自主思	Bb-Ti的性人家影-T·應技制-T·應行規V-有成,身庭響-T·應技制-T·應行規外與企工。 4 質與 5 質與、於、與及健社 面的自 拒的支戒於、與及健社 面的自 拒的支戒、藥成對康會 對拒我 絕自持治	觀答問答	<b>【家</b> <b>题</b> <b>J</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>6</b> <b>1</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>9</b> <b>9</b>

第八週	第五篇球類真好玩	1	1. 透過影片欣賞,引導	題。 4b-IV-3 公開進 行健康倡導,展 現對他人促進 康的信念或行為 的影響力。 1c-IV-1 了解各	資源的運用。 Ha-IV-1 網/牆	提問	【生涯規劃教
3/30~4/3	第二章排球	•	學間球性與2.動讓最機3.傳4.能標舉職實內員,感學作學好。了球讓將範看號比學 面。練球 正動生手。與了的機 傳 ,傳 後。視制以中動 手 中及 背領檢控財 面。練球 高 是在解释重及 球 找球 高 是在	「項和1項理11動略2c他與性動3動略3d動策3d考解問4合動「運規」「運。」「比。」「合他溝。」「技。」「比略」「與決題」「個技」」「技。」「技。」「好」」「一個技」」「技。」「大學」」「一個,一個 人們,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,	性球類運動隊	被觀實	育】 涯 J3 覺察自 理的能力與與 地。
第九週 4/6~4/10	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	觀察 發表 問答	【生命教育議 題】 生 J1 思考生 活、學校與社 區的公共議

				對擊2a康際2b選活3a同行持能4督進並4b公促與健與-T議現V-健型-T的調續。-T、健反-T開進立康風V-D題況V-康態V-生適表 V-增康省V-表健場成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的的 注、勢於的 應境正康 我人動。動人觀的 健國。實生 不進,技 監促, 並對點衝 健國。實生 不進,技 監促, 並對點	病的防治策		題,培養與他人妻養。
第九週 4/6~4/10	第五篇球類真好玩第二章排球	1	1. 在高手傳球與數線習力 高手傳球性控 。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	对 I C - I V - I 可 I D 可 I V - I 可 I D 可 I V - I 可 I V - I の I V -	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提觀實	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 趣。

				3d-IV-2 運用 動 策-IV-3 運用 第d-IV-3 應用 第中 第中 第中 第中 第中 第中 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一			
4/13~4/17	第二篇防疫總動員第一章新興傳染病	1	1. 讓學生。 2. 讓學生了解常見與學生的威脅感動性。	1a人影1a在對擊2a康際2b踐活3a同行持能4a督進並4b公促與1V-2體素3在造險1本與2促。2活並現 2強的修1明康。1分健。評的成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的一分健。評的成。關土趨樂進 因情修健 自個行正主個的一杯康 估行的 注、勢於的 應境正康 我人動。動人觀個的 內為衝 健國。實生 不進,技 監促, 並對點 1	Fb-IV-3 性為。 Fb-IV-4 原子的。 Fb-IV-4 原子的。 Fb-IV-4 原子的。 Fb-IV-4 原子的。	觀發問	【題生活區題人素 中 一 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日
	第五篇球類真好玩 第二章排球	1	1. 認識比賽常用裁判手	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆 出版海動動	提問 觀察	【生涯規劃教
4/10~4/11 5	<b>为一</b> 早排环		勢與判決。	項運動基礎原理	性球類運動動	<b></b>	育】

			0 的人工, 山山 南州山	1 H H	<b>从加入刀国</b> 型	虚ル	で IO 留房を
			2. 學會六人制比賽隊形		作組合及團隊	實作	涯 J3 覺察自
			輪轉及換位規定。	1d-IV-1 了解各	戰術。		己的能力與興
			3. 運用暗號手勢與隊友	項運動技能原			趣。
			傳達進攻戰術。	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			
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
th 1 m	ht ht a, + 1, 4, 17	- 1	1 5 9 1 - 1 / 4 5 5	動技能。	DI III O 10 14	ماني مياني ماني	<b>V</b> 14 41 -+ 14
第十一週	第二篇防疫總動員	1	1. 讓學生明白傳染病是	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護	觀察	【品德教育議
4/20~4/24	第一章新興傳染病		如何發生。	人與群體健康的	性的健康行	發表	題】
			2. 讓學生了解常見傳染	影響因素。	為。	問答	品 J3 關懷生
			病對健康的威脅感與嚴	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-4 新興		活環境與自然
			重性。	在與外在的行為	傳染病與慢性		生態永續發
			<u> </u>	對健康造成的衝	病的防治策		展。
				擊與風險。	略。		/K
					<b>"</b> 台"		
				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。			
				石型態。			

第十一週 4/20~4/24	第五篇球類真好玩第三章桌球	1	1.發了進與2.特己3.的練制4.旋透展解,感讓性的使基習球了轉過起桌激。學,持學本中的解長東級運學 了找方了則練力學的,歷動 各最。桌並持 正傳球讓史機 式適 球從球 手會動的及 球合 運球拍 發領動生演參 拍自 動感控 不。	3a同行持能4a督進並4b公促與1c項和1d項理1d動略3d動策4d合-I的調續。I、健反I開進立IV動則V動 V賽 V-賽。U-全活並現 2強的修1明康。 基。1技 3的 2中 1之因情修健 自個行正主個的 了礎 了能 應各 運的 發專應境正康 我人動。動人觀 解原 解原 用項 用各 展項不進,技 監促, 並對點 各理 各 運策 運種 適運不進,技 監促, 並對點 各理 各 運策 運種 適運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提觀發實	【生涯規劃 養別 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型
第十二週 4/27~5/1	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	1	5.學會正手平擊球的動作要領。 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健康的威脅感與嚴重性。	動技能。  1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	觀察 發表 問答	【閱讀素養議題】 閱 J2 發展跨 文分析力 於文子 於 2 於 3 於 4 於 5 於 6 於 7 於 7 於 9 於 9
第十二週	第五篇球類真好玩	1	1. 學會反手發不旋轉長	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	發表	確性。 【生涯規劃教

4/27~5/1	第三章桌球		球的動作要領。 2. 學領衛 2. 學領標 3. 手會 4. 從 5. 此 4. 從 5. 此 4. 從 5. 此 5. 此 4. 從 5. 此 4. 從 5. 此 4. 從 5. 此 5. 此 6. 此 6. 此 6. 此 6. 此 6. 此 6. 此	項用 A IV-1	性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作觀察	育】 涯 J3 覺察自 溫的能力與興
第十三週 5/4~5/8	第二篇防疫總動員 第二章常見傳染病放大鏡	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。	觀察 發表 問答	【閱】 閱 J2 發 展 發 上 究 好 方 於 不 析 力 本 於 次 的 讀 正 在 性 。
第十三週 5/4~5/8	第五篇球類真好玩第三章桌球	1	1.球是有效的 是要的人的人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个	1c-IV-1 基。 了礎,IV-1 基。 了礎,IV-1 表。 了是, 了是, 了能, 工工。 工工。 工工。 工工。 工工。 工工。 工工。 工工	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	發實觀察	上生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自 選的能力與興
第十四週	第二篇防疫總動員	1	1. 讓學生明白傳染病是	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-4 新興	觀察	【閱讀素養議

5/11~5/15	(第二次段考)		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。	在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。	傳染病與慢性 病的防治策 略。	發表 問答	題】 別 J2 發展 受本、分析、 分析、 作力、 能力、 企本、 の の の の の の の の の の の の の
第十四週5/11~5/15	第五篇球類真好玩等四章足球(第二次段考)	1	1.演機。 1.演機 3. 人名 3. 人名 4. 人名 数 4. 人名	1d項理1d動略2c他與與3c部體展能3d動略3d動策3d考解問4d合動IV動 V-賽 V-群人諧V-全制像 V-術 V-賽。V-分運。V-人能了能 應各 表態性動表性力動 運學 運的 應能情 發專解原 用項 現度溝。現的,技 用習 用各 用力境 展項解原 用項 現度溝。現的,技 用習 用各 用力境 展項解原 用項 現度溝。現的,技 用習 用各 用力境 展項	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 動。	認情技	【生涯規劃教 育】3 覺別 第一個 第一個 第一個 第一個 第一個 第一個 第一個 第一個 第一個 第一個
第十五週 5/18~5/22	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 讓學生了解常見用藥 迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用	1a-IV-4 理解促 進健康生活的策	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策	觀察 實作	【生命教育議 題】 生 J5 覺察生

		藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	範。3b-IV-3 熟第 部分的決。 到方分的, 到技能。 4a-IV-1 運資所 理解 理解 實際 定健 數 與 與 與 是 以 與 是 以 的 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	略。 Bb-IV-2 家 庭、同儕 。 以 時體 。 以 等 時 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。		活思息進動樂等價求的在健飲休人題思決在建飲休人題思決種活促運娛關進,道
第十五週 第五篇球類真第四章足球	.好玩 1	1. 技球之工作 3. 4. 領 5. 作 6. 度和 1. 技球之工作 3. 4. 領 5. 作 6. 度和 4. 領 5. 作 6. 度和 4. 領 5. 作 6. 度和 4. 领 5. 作 6. 度和 4. 领 5. 作 6. 度和	哈Id項理Id動略2c他與與3c部體展能3d動略3d動策3d考解問4d合動。IV-1 以一子。IV-1 以一子。IV-1 以一子。IV-1 以一子。IV-1 以一子。IV-1 以一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類動。	情認技 意知能	水件// 大人 一人
第十六週 第三篇醫療新	世代 1	1. 讓學生了解常見用藥	1a-IV-4 理解促	Bb-IV-1 正確	觀察	【生命教育議

5/25~5/29	第一章用藥安全		迷思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	進略範3b-IV-3 部對 4a-IV-1 康	購品略Bb-IV-2 傳體達 與行 V-2 傳體達 與新 家、、的訊 用策 家、、的訊	實作	題生活思息進動樂等價求 覺各生康食閒我上辨 覺各生康食閒我上辨之 察種活促運娛關進,道 生迷作
第十六週 5/25~5/29	第六篇就是愛運動第一章游泳	1	1.學習基本 泳籍。 是 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之	ac-IV-1 基。 IV-1 数则-2 实動 Id-IV-2 動 Id-IV-2 動 Id-IV-2 動 身能運 Id-IV-2 動 身能運 Id-IV-2 動 發專解原 估護境解原 思能現的,技 展項解原 医能现的,技 展項解原 医影响 發專	Cb-IV-2 各的 運動用 会的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	發實觀	大 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)
第十七週 6/1~6/5	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 讓學生了解常見用藥 逃思的澄清。 2. 讓學生了解正確的用 藥行動。 3. 讓學生熟悉藥品廣告 訊息的識讀與批判技 能。	1a-IV-4 理解促 進健康生活與規 略。 3b-IV-3 熟與 部分的決策 對技能。 4a-IV-1 運用適	Bb-IV-1 購買行 與動 Bb-IV-2 所 開體 E E E E E E E E E E E E E E E E E E	觀察 實作	【生命教育議 題】 生活思。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

				切的健康資訊、 產品與服務,擬 定健康行動策 略。	品選購資訊。		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 6/1~6/5	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 4. 游泳前進25公尺 4. 游系5次以上)。	1c-IV-1 基。 IV-1 基。 IV-1 基。 IV-2 動則-2 ,動 IV-2 動則-1 要。 IV-1 要能 IV-1 要求 IV-1 更求 IV-1 更多	Cb-IV-2 各項 等 等 等 等 等 等 等 的 定 形 是 5 分 系 的 、 次 的 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	發實觀	【海元水練生【育涯己趣 為J1 洋活種能涯 以上,域各技生】 了的。 是與關,域 數 數 與 別 數 與 別 數 與 別 數 與 別 , 域 。 數 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。
第十八週 6/8~6/12	第三篇醫療新世代第二章我愛健保	1	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 康的生活情報 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是	Fb-IV-5 全民 健保與醫療服務 度、醫療服務 與資源。	觀察實作	【品德教育議 題】 品 J6 關懷 勢的意 以實 與 反 思 與 反 思
第十八週 6/8~6/12	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 題 解安水域判斷常見水域 之. 讓學生的原因 意外發生的解問 意外發生的原因 意外發生的原因 意外發生的原因 意外發生的原因 意外發生的原因 意外發生的原因 意外發生的原因 意外發生的原因 意外發生的原因 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 了解各項運動技能原理。	Cb-IV-2 各項 運動設施用規定 全使用規定 Gb-IV-1 縣 大工 大工 大工 大工 大工 大工 大工 大工 大工 大工	認情養觀實	【安全教育】 安 J9 遵 遵 设

00 1 快办手	「外生(叫走」」						
			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。	部或全身性的身 體控制能力,發 展專項運動技 能。	水自救與仰漂 30秒。		水域活動,熟 練各種水域求 生技能。
第十九週 6/15~6/19	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 康是 東 東 東 皇 皇 皇 皇 皇 日 日 生 日 生 日 生 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察實作	【品德教育議 題】 品 J6 關懷、實 勢的,及思 與反思。
第十九週 6/15~6/19		1	1. 2. 類 3. 技. 軟. 5. 術. 地. 6. 技. 巧. 8. 的 9. 析. 数 3. 技. 軟. 表。表板理巧展。創動應起體,以一次,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个	1d-IV-1 可理-IV-1 技 1 學現 2d-IV-1 力 1 學現 3c-IV-1 身 1 學現 身能運 2m展能 7上方表性力動 發展現。發展現。發展現。發展現。發展現。發專明,技 展演個 展項 4d-IV-1 之 4d-IV-1 之 4d-IV-1 之 4d-IV-1 之 4d-IV-1 之 4d-IV-1 之 4d-IV-1	Ia-IV-1 徒手 體操動作組 合。 Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	問實 作	【生涯規劃教 育】 選別 質察與 自 動能力 與 與
第二十週 6/22~6/26	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保(第三次 段考)	1	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守 康的生活 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	觀察 實作 問答 討論	【品德教育議 題】 品 J6 關懷、 勢的意稱 以實 與 反 思 與 反 思

			略。			
第二十週6/22~6/26	第六篇就是愛運動第三章體操(第三次段考)	1. 2. 類 3. 技 4. 軟 5. 術 6. 地 6. 技 7. 巧 8. 的 應 體 競 體 數 題 實 所 表。表板理巧展。創動應地 實 數 實 , 數 更 , 數 實 , 數 數 數 數	Id-IV-1 如質型 2d-IV-1 學現 是一個 1V-1 學現 是一個 1V-1 學現 是一個 1V-1 學現 是一個 1V-1 學現 身能運 2d-IV-1 學現 發展現。發專解原 解的式現的,技 展演個 展項解原 解的式現的,技 展演個 展項 展 1V-1 數	Ia-IV-1 徒手 體操動作組 合。 Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	問答 實作	【生涯規劃教 育】 3 覺察自 與 與 與 與
第二十一 週 6/29~6/30	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保(總複 習)	1. 讓學生認識全民健保 與醫療制度。 2. 讓學生能夠妥善使用 醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅力 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學	Fb-IV-5 全民 健保與醫療服務 度、醫療服務 與資源。	觀察 實作 問論	【品德教育議題】 品 J6 關懷弱勢的意為 勢的意為其實踐 與 反思。
第二十一 週 6/29~6/30	第六篇就是愛運動 第三章體操(總複習)	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、平衡術大數躍的地板技術、 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的	1d-IV-1 了解 項連。 2d-IV-1 了解 理。 2d-IV-1 学上 新典表現 表明 3c-IV-1 表現的, 3c-IV-1 表現的, 體控制 體控制	Ia-IV-1 徒手 體操動作組 合。 Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與興 趣。

5000 Herria (4000/e)		<u> </u>	
	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。	作創作和展演的	
	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。	合個人之專項運	