臺南市立官田區官田國民中學 114 學年度第一學期七年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	, ,	*施年級 七年級 級/組別)	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節
課程目標	2. 認識身體基本構造 3. 認識青春期心理變 4. 認識青春期的營養 5. 了解中毒發生的原	。化需因著知及調,預識及習識並防,重負	能選擇合宜的服裝產品。 性。 的方法。				
該學習階4 領域核心素	健體-J-A2 具備理解覺 健體-J-A3 具備善用覺 健體-J-B1 具備情意表	豐育與健康, 豐育與健康, 長達的能力	能與態度,展現自我運動與保係情境的全貌,並做獨立思考與分的資源,以擬定運動與保健計畫,能以同理心與人溝通互動,立相關的科技、資訊及媒體,以此	分析的知能,進而運用立 畫,有效執行並發揮主重 並理解體育與保健的基本	適當的策略,處理與角 防學習與創新求變的能 大概念,應用於日常生	平決體育與健康的問題 E力。 E活中。	<u>(</u> 0
	健體-J-B3 具備審美與 健體-J-C1 具備生活中	中有關運動	力,了解運動與健康在美學上的 與健康的道德思辨與實踐能力及 能與態度,並在體育活動和健愿 課程架	及環境意識,並主動參與 賽生活中培育相互合作及	與公益團體活動,關懷	具美感體驗。 夏社會。	
2,112	健體-J-B3 具備審美與 健體-J-C1 具備生活中 健體-J-C2 具備利他及	中有關運動。	與健康的道德思辨與實踐能力及 能與態度,並在體育活動和健愿	及環境意識,並主動參與	與公益團體活動,關懷 及與人和諧互動的素剂	里美感體驗。 夏社會。 泰。	高 入 議 額
教學期程	健體-J-B3 具備審美與 健體-J-C1 具備生活中	中有關運動	與健康的道德思辨與實踐能力及 能與態度,並在體育活動和健愿	及環境意識,並主動參與 集生活中培育相互合作及 構脈絡	與公益團體活動,關懷 及與人和諧互動的素剂	具美感體驗。 夏社會。	融入議題實質內涵

6.持續落實健康生活型態,以 康促進的生活型

態。

達成健康促進目的。

各種迷思,在生活 作息、健康促進、

				4a-IV-2 自我監督、			飲食運動、休閒娱
				增強個人促進健康			樂、人我關係等課
				的行動,並反省修			題上進行價值思
				正。			辨,尋求解決之
				ш *			道。
第一	單元 4		1 4 明 4 扣 朗 寓 私 即 井 穷 茧 仁	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動	上課參與	
第一週	'		1.能明白相關運動服裝穿著知				【生命教育】
8/31~9/6	運動穿著與防護		識。	險,維護安全的運 (a)	傷害的處理與風	課堂問答	生 J5 覺察生活中的
	第1章		2.能明白何謂運動服裝需求知	動情境。	險。	紙筆測驗	各種迷思,在生活
	跑步服裝秀		識。	3d-IV-3 應用思考與			作息、健康促進、
		2	3.能自信表達自我運動表現。	分析能力,解決運			飲食運動、休閒娱
			4.能思考運動服裝穿著自我需	動情境的問題。			樂、人我關係等課
			求。	4c-IV-1 分析並善用			題上進行價值思
			5.能選擇何時合宜的服裝產	運動相關之科技、			辨,尋求解決之
			品。	資訊、媒體、產品			道。
			6.能執行運動服裝選擇。	與服務。			
第二週	單元一		1.瞭解全人健康的定義,並了	1a-IV-1 理解生理、	Fb-IV-1 全人健康	上課參與	【生命教育】
9/7~9/13	健康加油「讚」		解健康真正的意涵。	心理與社會各層面	概念與健康生活	小組討論	生 J2 探討完整的人
	第1章		2.能理解健康至少包含生理、	健康的概念。	型態。		的各個面向,包括
	全能健康王		心理與社會三大層面與內涵。	1b-IV-4 提出健康自			身體與心理、理性
			3.能了解健康檢查的定義、重	主管理的行動策			與感性、自由與命
			要性與項目等。	略。			定、境遇與嚮往,
			4.分析與檢視自我健康檢查表	2a-IV-2 自主思考健			理解人的主體能動
			中的健康問題。	康問題所造成的威			性,培養適切的自
		1	5.了解自己能進行的自我保健	脅感與嚴重性。			我觀。
			策略,並於生活中執行。	2b-IV-2 樂於實踐健			生 J5 覺察生活中的
			6.持續落實健康生活型態,以	康促進的生活型			各種迷思,在生活
			達成健康促進目的。	態。			作息、健康促進、
				4a-IV-2 自我監督、			飲食運動、休閒娱
				增強個人促進健康			樂、人我關係等課
				的行動,並反省修			題上進行價值思
				正。			辨,尋求解決之
							道。
第二週	單元4		1.能明白相關護具知識。	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動	上課參與	【生命教育】
9/7~9/13	運動穿著與防護		2.能明白護具的運動需求。	險,維護安全的運	傷害的處理與風	課堂問答	生 J5 覺察生活中的
211 2113	第2章		3.能自信表達自我護具的運動	動情境。	險。	紙筆測驗	各種迷思,在生活
	護具大集合	2	S. 肥日信衣廷日找破共的建期 需要。	到情况。 3d-IV-3 應用思考與	133	WY 7 07 000	作息、健康促進、
	吸六八木口		4.能選擇何時合宜的運動護	分析能力,解決運			飲食運動、休閒娱
			具。	動情境的問題。			樂、人我關係等課

				4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			題辨道【安好子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子
第三週 9/14~9/20	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	1.認識身體的基本構造,以及 分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統 器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病,以及保健之 道。 4.能自我分析危害健康行為問題,並學習各項自我保健行為 現,進而維護各部分生理系統的 最佳健康狀態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所有感感。 3b-IV-4 因應不用與嚴重應不用, 生活情境。 4a-IV-2 自我監督 健康問行動,並反省條 的行動,亦	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與課堂問答小組討論	
第三週 9/14~9/20	單元五體適能第1章健康體適能體適能體適能	2	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【閱讀教育】 閱J3理解學科知識 內的重要學學學的 所該詞彙 明該詞彙他人 進 行溝通。 【生涯規劃】 涯J3 覺察自己的能 力與興趣。

	Г			1	1	1	
第四週 9/21~9/27	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	1.認識身體的基本構造,以及 分析生理系統和器官的運作機 制。 2.瞭解維護各部分生理和系統 器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病,以及保健之 4.能自我分析危害健康行為問題,並學習各項自我保健行為,進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的 生活情境,善用 種生活技能。 4a-IV-2 自我監督、 增強個,並反省修 正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與課堂問論小組討論	
第四週 9/21~9/27	單元五體適能第2章接力衝破終點線	2	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事 進行。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理和規數技能原理現理與的技巧。 Zd-IV-2 展現運動於活的美感,現局部共活的美感,現局整控的人,發展,實力,發展,實力,發展,對技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技 巧。	上課參與 技能檢測	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動 中,養成相互合作 與互動的良好態度 與技能。
第五週 9/28~10/4	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	1.認識身體的基本構造,以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性生器。 3.探究身體各項器官與生理之統的相關疾病,以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題,並學習各項自我保健所為,進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所重生成的。 3b-IV-4 因應不用與關於不可能 生活情境。 4a-IV-2 自我監督 健康問題。 4a-IV-2 自我監督 增強個,並反 增強個,並反 正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與課世問論	

第五週 9/28~10/4	單元五體適能第2章接力 衝破終點線	2	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起的的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事 進行。	Ic-IV-1 了解各項 動基礎 則 Id-IV-1 了解各項 則 Id-IV-1 了解各項 動技能原理現現 實的技感展,。 3c-IV-1 表身體 能力,。 3c-IV-1 表身體項 能力,能 全身性發。 3d-IV-2 運用運動 影 3d-IV-2 運用運略 等中的	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技 巧。	上課參與技能檢測分組競賽	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動 中,養成相互合作 與互動的良好態度 與技能。
第六週 10/5~10/11	單元一健康加油「讚」第3章愛眼護齒保健康	1	1.認識眼睛與口腔的基本生理 構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題,並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動,並定期健康檢查。	1a-IV-3 評估內在與外在的行數與風險。 1b-IV-1 分析健康 康和生活的實際	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與課堂問答小組討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的 各種迷思康,在生態、健康、健康、健康、健康、健康、健康、体育、人生, 樂人人,以上,以上,以上,以上,以上, 以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以 以上,以上,以上,以,以,以,以
第六週 10/5~10/11	單元五體適能第2章接力 衝破終點線	2	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事 進行。	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。 2d-IV-2 展現運動於賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技 巧。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動 中,養成相互合作 與互動的良好態度 與技能。

第七週10/12~10/18	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1.認識眼睛與口腔的基本生理 構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題,並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛 眼與護口行動,並定期健康檢 查。	全身性的身體專 能力, 動技能。 3d-IV-2 運用運動 等中的各種 中的各種 外在的行動 等性的 分析能 對與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與課堂問答紙筆測驗	
第七週 10/12~10/18	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水		1.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水 域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說	康行動的自覺利益 與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作 健康技能。 Ic-IV-2 評估運動風 險,維護安全的運 動情境。 2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用 規定。 Gb-IV-1 岸邊救生	上課參與技能檢測	【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、
		2	出防溺的方法。 4.熟記防溺十招且能在日後運用。	節,具備運發能力。 2c-IV-2表現利他合群的態度與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力,問題。	步驟 、安全活動水域 的辨識、意外落 水自救與仰漂 30 秒。		飲食運動、休傷等題 類人 類人 類人 類 類
							【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋

	•	1				I	·
第八週 10/19~10/25	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1.認識眼睛與口腔的基本生理 構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題,並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動,並定期健康檢查。	1a-IV-3 評估內在與 內在的所 內在的所 內方 內方 內方 內方 內 內 內 內 內 內 一 內 一 內 一 一 一 一	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與客門職	休熟技为J12 形成全型的安餐素的是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,
第八週 10/19~10/25	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	2	1.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀態度,與於戰擊國態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的運動潛	Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安全活動 水域的辨識、意 外落水自救與仰 漂 30 秒。	上課參與 課堂問 納組討論	【海洋教與多元海洋 為JI 參與多元動 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

				能。			表達自己的想法。
				3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運			
	47			動情境的問題。			
第九週	單元一		1.認識眼睛與口腔的基本生理	1a-IV-3 評估內在與	Da-IV-1 衛生保健	上課參與	
10/26~11/1	健康加油「讚」		構造。	外在的行為對健康	習慣的實踐方式	課堂問答	
	第3章		2.了解常見的眼睛與口腔問題, 并以美工改分促佛然 麻	造成的衝擊與風險。	與管理策略。 Da-IV-3 視力、口	紙筆測驗	
	愛眼護齒保健康		題,並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛	D	腔保健策略與相		
			B. 服在生活十三勤止權執行复 眼與護口行動,並定期健康檢	能和生活技能對健	照 原 展 取 略 典 相 制 解 疾 病 。		
			查。	康維護的重要性。	Fb-IV-3 保護性的		
		1	_	2a-IV-2 自主思考健	健康行為。		
				康問題所造成的威	12 M 11 11 11		
				脅感與嚴重性。			
				2a-IV-3 深切體會健			
				康行動的自覺利益			
				與障礙。			
				3a-IV-1 精熟地操作			
				健康技能。			
第九週	單元六		1.能說出自救的基本原則。	1c-IV-2 評估運動風	Gb-IV-1 岸邊救生	上課參與	【海洋教育】
10/26~11/1	安心暢游		2.評估與加強自己的自救能力	險,維護安全的運	步驟、安全活動	課堂問答	海 J1 參與多元海洋
	第2章		級別。	動情境。	水域的辨識、意	小組討論	休閒與水域活動,
	自救求生 臨危自保		3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂	1d-IV-1 了解各項運	外落水自救與仰		熟練各種水域求生
			前進、仰漂助划與踩水等移動 求生。	動技能原理。	漂 30 秒。		技能。
			水生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求	2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學			【安全教育】 安 J1 理解安全教育
		2	生。	一概、另於挑戰的字 習態度。			女引
		2	5.學習利用衣服長褲來製作成	3c-IV-2 發展動作創			的 思我 · 【閱讀素養】
			ラ.チョ州州 八版 以 件 不表 下	作和展演的技巧,			閱 J10 主動尋求多
			7 500	展現個人運動潛			元的詮釋,並試著
				能。			表達自己的想法。
				3d-IV-3 應用思考與			77 CH CH CH
				分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
第十週	單元二		1.理解生殖器官構造、功能與	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-1 生殖器官	上課參與	【性別平等】
11/2~11/8	青春事件簿	1	保健概念。	心理與社會各層面	的構造、功能與	課堂問答	性 J1 接納自我與尊
	第1章	1	2.理解促進青春期健康生活的	健康的概念。	保健及懷孕生	紙筆測驗	重他人的性傾向、
	這一站,青春		策略與資源。	1a-IV-4 理解促進健	理、優生保健。		性別特質與性別認

			3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊,擬定青春期保健的策略。	康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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。		同。
第十週 11/2~11/8	單元六安心暢游第3章捷泳 流線直進	2	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動,充分展現自我。 4.能評量自我,在課堂上或課餘時間持續自我精進。	Ic-IV-1 了理和規則。 Id-IV-2 反應 Id-IV-2 反應 Id-IV-2 反應 Id-IV-2 表現利自己的性力, Id-IV-2 度與和國子的人類, Id-IV-2 大學,與和國子的人類, Id-IV-1 表現是關連, Id-IV-1 表現是關連, Id-IV-1 表現是關連, Id-IV-1 表別,	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋 休閒與各種水域 大應。 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
第十一週 11/9~11/15	單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春	1	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面 健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資 源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作	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	上課參與課堂問答紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊 重他人的性傾向、 性別特質與性別認 同。
			健康技能。 5.運用適切的健康資訊,擬定 青春期保健的策略。	健康技能。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與	的策略。 Db-IV-7 健康性價 值觀的建立,色		

			服務,擬定健康行動策略。	情的辨識與媒體 色情訊息的批判 能力。		
第十一週 11/9~11/15	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	1.能反思捷泳腿部打水動作的 優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正 面換氣的動作。 3.能積極參與活動,充分展現 自我。 4.能評量自我,在課堂上或課 餘時間持續自我精進。	Ic-IV-1 了理解各項運動。 Id-IV-2 反應與自己的運動之間, Id-IV-2 反應。 Id-IV-2 反應。 Id-IV-2 反應。 Id-IV-2 反應,與和國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	上課參與技能檢測	【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。 【品德教育】 品EJU4 自律負 責。
第十二週 11/16~11/22	單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊,擬定青春期保健的策略。	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層 健康的概念。 1a-IV-4 理解促進度 康生活的策略、 3a-IV-1 精熟地操作 健康技能。 4a-IV-1 運用適品保 服務等。 動策略。	Db-IV-1 、 生殖是 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性	上課參與課堂問答紙筆測驗	【性别平等】 性 J1 接納自我與尊 重他人的性傾向、 性別特質與性別認 同。
第十二週 11/16~11/22	單元六 安心暢游 第3章	1.能反思捷泳腿部打水動作的 優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正	1c-IV-1 了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)。	上課參與技能檢測	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋 休閒與水域活動,

	捷泳 流線直進	面換氣的動作。 3.能積極參與活動,充分展現 自我。 4.能評量自我,在課堂上或課 餘時間持續自我精進。	Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部站全身性的身體控制,發展專動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與動技能的運動技能的運動			熟練各種水域求生 技能。 【品德教育】 品 EJU4 自律負 責。
第十三週 11/23~11/29	單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 1 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊,擬定青春期保健的策略。	4d-IV-2執行個多 動實所 身體 1a-IV-1 理解 生理會。 1a-IV-1 理解各 健康的 健康的 理麼的 理麼的 理麼的 理麼 第二IV-4 是與 題一 題一 題一 題一 題一 題一 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及學生理、優生保健期期。 Db-IV-2 青春適因 性衝戰略。 Db-IV-7 健康性質值觀的辨識自動辨識則 色情訊息的批判	上課參與課堂問答紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊 重他人的性傾向、 性別特質與性別認 同。
第十三週 11/23~11/29	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之 7. 原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作,並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運	能力。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【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。

第十四週 11/30~12/6	單元二 青春 章 青春 龍人知	1	瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃票。 7.相互合作的班級氣氛。 1.理解青春期心理健康的概念。 2.認識青春期心理變化的調適 與因應策略。 3.認識與修正不同青春期心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別 特質與角色。	動d-IV-2 動d-IV-2 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子	Db-IV-2 青春期身心變化的調與性衝動應的策略。Db-IV-3 多元的性別特質傾向的專門性質的與不同性質。	上課參與無管制驗	【性重性同性校別偏性中際題性板感備的【涯格別接的提到 人。 與自傾性 庭太產。種及別別的,至 到自傾性 庭於生 符及別別的,至 到自傾性 庭於生 符及別別的,至 到自值 以外,就 學性的 號人問 刻情具動 人。 尊、認 學性的 號人問 刻情具動 人。
第十四週 11/30~12/6	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	2	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作,並能比較出較出較出較出整節力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、 瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手,並比較 技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部執行。 3c-IV-1 表現局部執行。 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。	上課參與技能檢測分組競賽	【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。

第十五週	單元二		1.理解青春期心理健康的概	1a-IV-1 理解生理、	Db-IV-2 青春期身	上課參與	【性別平等】
12/7~12/13	平儿一 青春事件簿		念。	心理與社會各層面	心變化的調適與	工	性J1接納自我與尊
12//~12/13	第2章						
	第 2 早		2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。	健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技	性衝動健康因應 的策略。	紙筆測驗	重他人的性傾向、
	月谷淮入知			***************************************	*		性別特質與性別認
			3.認識與實踐生活技能,以調	能和生活技能的實	Db-IV-3 多元的性		同。 U TO LA 田中市 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			適與修正不同青春期心理健康	施程序概念。	別特質、角色與		性 J3 檢視家庭、學
			的情境。	2b-IV-2 樂於實踐健	不同性傾向的尊		校、職場中基於性
			4.理解、認識與尊重多元性別	康促進的生活型	重態度。		別刻板印象產生的
			特質與角色。	態。			偏見與歧視。
				3b-IV-4 因應不同的			性 J6 探究各種符號
		1		生活情境,善用各			中的性別意涵及人
				種生活技能,解決			際溝通中的性別問
				健康問題。			題。
				4b-IV-1 主動並公開			性 J11 去除性別刻
				表明個人對促進健			板與性別偏見的情
				康的觀點與立場。			感表達與溝通,具
				4b-IV-3 公開進行健			備與他人平等互動
				康倡導,展現對他			的能力。
				人促進健康的信念			【生涯規劃】
				或行為的影響力。			涯 J4 了解自己的人
							格特質與價值觀。
第十五週	單元七		1.認識籃球運動的脈絡。	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	【品德教育】
12/7~12/13	球類入門		2.能遵守球場上安全規則及遊	動基礎原理和規	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
	第1章		戲規則。	則。	組合及團隊戰	分組競賽	諧人際關係。
	籃球 出手得分		3.能由經驗來了解投籃動作之	2d-IV-3 鑑賞本土與	術。		品 J8 理性溝通與問
			原理。	世界運動的文化價			題解決。
			4.了解利用身體部位力量來幫	值。			
		2	助投籃動作,並能比較出較省	3c-IV-1 表現局部或			
			力之投籃動作。	全身性的身體控制			
			5.培養定點、移位投籃能力、	能力,發展專項運			
			瞄準目標物的投籃能力。	動技能。			
			6.能在各投籃點出手,並比較	3d-IV-2 運用運動比			
			技巧的差異。	賽中的各種策略。			
			7.相互合作的班級氣氛。				
第十六週	單元三		1.認識青春期的營養需求以及	1a-IV-3 評估內在與	Ea-IV-1 飲食的源	上課參與	
12/14~12/20	健康「食」行力		理解飲食指南的內容,並能在	外在的行為對健康	頭管理與健康的	小組討論	
	第1章	1	生活當中實踐。	造成的衝擊與風	外食。	紙筆測驗	
	吃出好「食」力		2.在選購外食時,能夠注意到	险 。			
<u> </u>				****			

	(E(1)** 1.E./101 E		並理解食品標示和營養標示的 內容。 3.能夠選擇符合自身需求,即 符合健康取向的產品。	康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與 價值觀。			
第十六週	單元七		1.介紹排球運動基本規則。	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。 1d-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
新り入場 12/14~12/20	球類入門第2章排球 一球入魂	2	1.介紹排球達數本本规則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向,精準的進行力量控制, 球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念 與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的 運動技能。 2c-IV-2 表現利他合 群的態度,與他人 理性溝通與和諧互 動。	所a-1v-1 網/個性球類運動動作組合及團隊戰術。	五味	品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問 題解決。
第十七週 12/21~12/27	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	1.認識青春期的營養需求以及 理解飲食指南的內容,並能在 生活當中實踐。 2.在選購外食時 ,能夠注意到並理解食品標示 和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求,即 符合健康取向的產品。	1a-IV-3評估內在與外在的行擊與風 始成的衝擊與風 險。 1a-IV-4理解解 康生活範。 2b-IV-1堅策 實值觀。 4a-IV-1顯, 健康與 健康與 健康 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與健康的 外食。	上課參與小組討論紙筆測驗	

第十七週 12/21~12/27	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	2	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向,精準的進行力量控制, 球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念 與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	全身性的身體控制 能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技 術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【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。
第十八週 12/28~1/3	單元三健康「食」行力第1章吃出好「食」力	1	1.認識青春期的營養需求以及 理解飲食指南的內容,並能在 生活當中實踐。 2.在選購外食時 ,能夠注意到並理解食品標示 和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求,即 符合健康取向的產品。	1a-IV-3 評估內在與外在的行動。 1a-IV-4 理解與人類 1a-IV-4 理解與人類 1a-IV-1 對與與人類 1a-IV-1 對與與人類 1b-IV-1 較大學 1b-IV-1 較大學 1b-IV-1 對與 1b-IV-1 對於 1b-IV-1 對 1b-IV-1 對於 1b-IV-1 對於 1b-IV-1 對於 1b-IV-1 對 1b-IV-1 對 1b-IV-1 對 1b	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	上課參與小組討論	
第十八週 12/28~1/3	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	2	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的高遠球擊球。	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2 執行個人運	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合 及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【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。

			6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能 力。	動計畫,實際參與 身體活動。			
第十九週 1/4~1/10	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1	1.了解食物中毒發生的原因、 預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1a-IV-3 評估內在與 外在的行擊與風 造成。 3a-IV-2 因應不同 生活情,持續 健康 健康技能 4a-IV-3 持續地執行 促進康 康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全 評估方式、改善 策略與食物中毒 預防處理方法。	上課參與小組討論	【安全教育】 安J3 了解日常生活 容易發生事故的原 因。 安J4 探討日常生活 發生事故的影響因 素。
第十九週 1/4~1/10	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	2	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的高遠球擊球。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	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。	上課參與技能檢測分組競賽	【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。
第二十週 1/11~1/17	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1	1.了解食物中毒發生的原因、 預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	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 並修正,持續表現 健康技能。 4a-IV-3 持續地執行 促進健康及減少健	Ea-IV-2 飲食安全 評估方式、改善 策略與食物中毒 預防處理方法。	上課參與小組討論紙筆測驗	【安全教育】 安J3 了解日常生活 容易發生事故的原 因。 安J4 探討日常生活 發生事故的影響因 素。

				康風險的行動。			
第二十週	單元七		1.明白足球運動的脈絡以及相	1d-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	【品德教育】
1/11~1/17	球類入門		關裝備。	動技能原理。	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
	第 4 章		2. 遵守球場上安全規則及遊戲	1d-IV-2 反思自己的	組合及團隊戰	分組競賽	諧人際關係。
	足球 腳下功夫		規則。	運動技能。	術。		品 J8 理性溝通與問
			3.能了解足球傳球動作之原理	2d-IV-3 鑑賞本土與			題解決。
			原則。	世界運動的文化價			
			4.加強練習身體協調性。	值。			
			5.能運用重心轉移做出點球、	3c-IV-1 表現局部或			
			停球、撥球及傳球能力。	全身性的身體控制			
		2	6.培養小組相互合作挑戰之精	能力,發展專項運			
			神。	動技能。			
				3d-IV-1 運用運動技			
				術的學習策略。			
				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。			
第二十一週	單元三		1.了解食物中毒發生的原因、	1a-IV-3 評估內在與	Ea-IV-2 飲食安全	上課參與	【安全教育】
1/18~1/21	健康「食」行力		預防方法。	外在的行為對健康	評估方式、改善	小組討論	安 J3 了解日常生活
	第 2 章		2.觀察、發現周遭不安全的飲	造成的衝擊與風	策略與食物中毒	紙筆測驗	容易發生事故的原
	「食」在安心		食習慣或環境。	險。	預防處理方法。		因。
			3.改善不安全的飲食衛生習慣	3a-IV-2 因應不同的			安 J4 探討日常生活
		1	達到預防食物中毒的效果。	生活情境進行調適			發生事故的影響因
				並修正,持續表現			素。
				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。			
第二十一週	單元七		1.明白足球運動的脈絡以及相	1d-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	【品德教育】
1/18~1/21	球類入門		關裝備。	動技能原理。	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
	第4章	_	2.遵守球場上安全規則及遊戲	1d-IV-2 反思自己的	組合及團隊戰	分組競賽	諧人際關係。
	足球 腳下功夫	2	規則。	運動技能。	術。		品J8理性溝通與問
			3.能了解足球傳球動作之原理	2d-IV-3 鑑賞本土與			題解決。
			原則。	世界運動的文化價			
			4.加強練習身體協調性。	值。			

5.能運用重心轉移做出點球、	3c-IV-1 表現局部或
停球、撥球及傳球能力。	全身性的身體控制
6.培養小組相互合作挑戰之精	
神。	動技能。
	3d-IV-1 運用運動技
	術的學習策略。
	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。

- ◎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。
- ◎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。

臺南市立官田區官田國民中學 114 學年度第二學期七年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版		施年級 七分級/組別)	年級	教學節數	每週(3)節,本學期	共(60)節			
課程目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險,且能因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性,並了解預防策略,進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害,並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。 7. 了解臺灣棒球的起源及發展,並認識優秀的棒球選手。 8. 理解訓練核心肌群的重要性。 9. 了解捷泳身體縱軸轉體的特徵,能做出划手動作控制,並掌握交換划手的時機,做出捷泳流暢的手腳聯合動作。 10. 理解基本岸上救生原則及方法,認識救溺五步與常見的救生器材及施救方法。 11. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。 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-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 #程架構脈絡										
					 學習						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	<u>ي</u>	學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
第一週 2/11-2/14	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	1.評估抽菸行為對個人具健康、家庭與社會的衝險。 2.思考抽菸造成的威脅原嚴重性。 3.因應不同的生活情境用拒絕技巧、自我控制用相關資源,以拒絕菸菸 菸害。 4.主動並公開表明個人對	擊風 外在 外造 強 2a-IV- 2a-IV- 類 2a-IV- 東 2a-IV- 東 2a-IV- 東 2a-IV-	-3 評估內在康 內行擊與風 -1 關國際現 上。 -2 自造與 與所重性 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	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 面對成應 物質的拒絕技巧 與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮	上課參與小組討論	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各 種生活作 息數保度 課職條等, 在生進樂 人等 , 在 以 以 以 以 以 以 以 以 以 等 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是			

			菸行為的觀點及立場。	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-1 運用適切的 健康資訊、產品與 服務,擬定健康行	物質的自主行動 與支持性規範、 戒治資源。		與制定。 法 J4 理解規範國家強 制力之重要性。
第一週 2/11-2/14	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣	2	1.了解臺灣棒球發展。 2.了解臺灣棒球現況。	動策略。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	上課參與小組討論課堂問答	【品德教育】 品EJU6 欣賞感恩。 品J2 重視群體規範與 榮譽。 【多元文化】 多J2 關懷我族文化遺 產的傳承與興革。 多J8 探討不同文化 觸時可能產生的衝 突、融合或創新。 【國際教育】 國J2 具備國際視野的 國家意識。
第二週 2/15-2/21		0					
第二週 2/15-2/21		0					
第三週 2/22-2/28	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	1	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源,以拒絕喝酒。	1a-IV-3 評估內在與外在的行擊與人人, 特成。 2a-IV-2 自主成, 東國國際 2b-IV-1 堅、 東國國際 2b-IV-1 堅、 性度度 費值觀。 3b-IV-4 因 生活規範。 3b-IV-4 因 生活技能, 種生活技能,	Bb-IV-3 菸物病 檳榔成應人庭。 Bb-IV-4 面對技力 與自我下的有力 與自我也 的影響。 Bb-IV-5 拒絕制 與支持資 物質的性規。 Bb-IV-5 拒絕 物質的性規。 以實 的對性, 以 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 的 , 的 , 的 ,	上課參與小組討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息運康保健康保健康 食動、体閒娛樂上 實動、等課題上 實力 實力 實力 實力 實力 其 其 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以

				健康問題。			
				4a-IV-3 持續地執行			
				促進健康及減少健			
				康風險的行動。			
放一 加	單元五	2		1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【生涯規劃】
第三週	競技體適能	2	2.能指出核心肌群指哪些肌	險,維護安全的運	進策略與活動方	工	涯 J3 覺察自己的能力
2/22-2/28	第1章		内。	動情境。	法。	1文形/双/八	與興趣。
	核心肌群		3.能了解核心肌群與下背疼	動情境。 2c-IV-3 表現自信樂	な。 「な。		只 典之。
	↑次 · □ № □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		3. 肥 了	觀、勇於挑戰的學			
			я的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重	一			
			4. 肥 了 胖 飒 默 核 心 肌 叶 的 里 要 性 。	4c-IV-3 規劃提升體			
			女性。 5.能做出正確的核心肌群訓	適能與運動技能的			
			京	運動計畫。			
			6.每一核心訓練都能調整強	建期 可 重 。			
			度的變化。				
			7.可設計出適合自己的核心				
			訓練課表。				
			8.相互合作的班級氣氛。				
	單元一	1	1.評估喝酒行為對個人身心	1a-IV-3 評估內在與	Bb-IV-3 菸、酒、	上課參與	【生命教育】
第四週	「癮」形大危機	-	健康、家庭與社會的衝擊風	外在的行為對健康	檳榔、藥物的成	小組討論	生 J5 覺察生活中的各
3/1-3/7	第2章		股。 險。	造成的衝擊與風	分與成癮性,以	紙筆測驗	全35 克尔王化 1 474 種迷思,在生活作
	酒後誤事		2.思考喝酒造成的威脅感與	险。	及對個人身心健		息、健康促進、飲食
			嚴重性。	2a-IV-2 自主思考健	康與家庭、社會		運動、休閒娛樂、人
			3.因應不同的生活情境,善	康問題所造成的威	的影響。		我關係等課題上進行
			用拒絕技巧、自我控制並運	脅感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮		價值思辨,尋求解決
			用相關資源,以拒絕喝酒。	2b-IV-1 堅守健康的	物質的拒絕技巧		之道。
			74 14 14 17 X 44	生活規範、態度與	與自我控制。		【法治教育】
				價值觀。	Bb-IV-5 拒絕成癮		法 J3 認識法律之意義
				3b-IV-4 因應不同的	物質的自主行動		與制定。
				生活情境,善用各	與支持性規範、		法 J4 理解規範國家強
				種生活技能,解決	戒治資源。		制力之重要性。
				健康問題。			
				4a-IV-3 持續地執行			
				促進健康及減少健			
				康風險的行動。			
第四週	單元五	2	1.核心肌群簡介。	1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-1 體適能促	上課參與	【生涯規劃】
	競技體適能		2.能指出核心肌群指哪些肌	險,維護安全的運	進策略與活動方	技能檢測	涯 J3 覺察自己的能力
3/1-3/7	第1章		肉。	動情境。	法。		與興趣。

	核心肌群		3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體 適能與運動技能的 運動計畫。			
第五週3/8-3/14	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	8.相互合作的班級氣氛。 1.評估檳榔對個人身衝擊風 康、家庭食檳榔造成的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅 感與嚴不同的生活情境,善 用拒絕技巧,自我控稿制 用相關資源,其個人對拒 有人主動並公開表明個人對拒 有行為的觀點及立場。	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	Bb-IV-3 菸物 內 有 有 有 有 有 有 有 有 有	上課參與小組討論	【環境教育】 環J11了解天然災害的 人為影響因子。 【品德教育】 品J3關懷生活環境與 自然生態永續發展。 【法治教育】 法J3認識法律之意義 與制定。 法J4理解規範國家強 制力之重要性。
第五週 3/8-3/14	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	2	1.能夠清楚說出競技體適能 與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌內體, 其在運動中所扮演的元素。 3.學生能依照本單元所介專 的內容,區分其它不同 運動所屬的選輕型。 4.能夠做出課程設計中在不 同專項類型的運動所需求的 訓練動作。	或行為的影響力。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己動技能。 3c-IV-1 表現局部控則,發生,發力,發力,發力,發力,發力,發力,發力,發力,發力,發力,發力,對技能,不可能與人物,發力,不可能與人物,不可能與人人的人。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【閱讀素養】 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。

第六週 3/15-3/21	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源,以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	的運動 4c-IV-3 通運動技能 4d-IV-3 連動技能 4d-IV-2 動體活活 4d-IV-3 畫動技能 4d-IV-3 畫動持 1a-IV-3 計畫新 新子子 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名 一名	Bb-IV-3 菸物性 檳榔、鸡鸡人 大藥物性。 大藥物性。 大藥物性。 大藥物性。 大藥物性。 大學與學。 大學與學。 大學與學, 大學的人。 大學的一。 大學一。	上課參與小組計員	【環境教育】 環J11了解天然災害的 人為影響因子。 【品德教育】 品為關懷生活環境與 自然生態永續 【法治教育】 法治教言】 法J3 認識法律之意義 與制定。 法J4 理解規範國家強 制力之重要性。
第六週3/15-3/21	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	2	1.能夠清楚說出競技體適能 與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌內體加力的人體別的功力 其在運動中所扮演的功介介 3.學生能依照本單元所所專項 的內容,區分其它不同專 動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不 同專項類型的運動所需求的 訓練動作。	人民進傳影響各項 1c-IV-1 了理和 則。 1d-IV-2 反。 3c-IV-1 表身 東新技能 4c-IV-2 般體 動技能 4c-IV-2 般體 動技能 4c-IV-2 般體 動技能 4c-IV-2 般體 動技能 4c-IV-2 體 的選 4c-IV-2 體 的選 4c-IV-3 體 4c-IV-3 是 4c-IV-3 是	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【閱讀素養】 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 3/22-3/28	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1	1.評估網路沉迷行為對健康 造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危脅 與嚴重性。 3.因應生活情境,善用各種 策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	4d-IV-2執行個學身 1a-IV-3執行個學 1a-IV-3部語活動學 1a-IV-3部語話 外造險。 2a-IV-2的的的 全a-IV-2的所 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與小組討論紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格 特質與價值觀。
第七週 3/22-3/28	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	2	1.能了解捷泳身體縱軸轉體 的特徵,進而應用在動作學 習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控 制,並掌握交換划手的時 機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯 機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯進 速度。 4.能思考與分辨動作表現或 影片資訊,進而反思自我與 學習動作技能。	Id-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。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力問題。	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)。	上課參與技能檢測	
第八週 3/29-4/4	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1	1.評估網路沉迷行為對健康 造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危脅 與嚴重性。 3.因應生活情境,善用各種 策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	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-4 因應不同的	Fa-IV-5 心理健康 的促進方法與異 常行為的預防方 法。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。	上課參與小組討論紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格 特質與價值觀。

	Ţ	1	l		T	T.	
				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。			
第八週	單元六	2	1.能了解捷泳身體縱軸轉體	1d-IV-2 反思自己的	Cc-IV-1 水域休閒	上課參與	
3/29-4/4	展臂優游		的特徵,進而應用在動作學	運動技能。	運動綜合應用。	技能檢測	
3/27 4/4	第1章		習和技能表現。	3c-IV-1 表現局部或	Gb-IV-2 游泳前進		
	捷泳 水中協奏曲		2.能做出捷泳划手動作控	全身性的身體控制	25 公尺(需換氣		
			制,並掌握交換划手的時	能力,發展專項運	5次以上)。		
			機。	動技能。			
			3.能做出捷泳流暢的手腳聯	3d-IV-3 應用思考與			
			合動作,並表現良好的推進				
			速度。	動情境的問題。			
			4.能思考與分辨動作表現或				
			影片資訊,進而反思自我與				
			學習動作技能。				
第九週	單元二	1	1. 瞭解傳染病的過去和未	1a-IV-2 分析個人與	Da-IV-1 衛生保健	上課參與	【品德教育】
4/5-4/11	全境擴散		來、嚴重性、定義與分析致		習慣的實踐方式	小組討論	品 J1 溝通合作與和諧
1/3 1/11	第1章		病原因。	素。	與管理策略。		人際關係。
	傳染病情報站		2.分析新興傳染病對於全球	1b-IV-3 因應生活情	Fb-IV-3 保護性的		品 J8 理性溝通與問題
			或國家社會發展的影響。	境的健康需求,尋	健康行為。		解決。
			3. 統整與分析所有傳染病的	求解決的健康技能	Fb-IV-4 新興傳染		
			基本預防策略,進而了解保	和生活技能。	病與慢性病的防		
			護自己健康的方法。	2a-IV-3 深切體會健	治策略。		
			4.了解適當的健康自我管理	康行動的自覺利益			
			行為,以增加預防各類傳染	與障礙。			
	ш - ,	_	病的能力。	11070 = 0 5 3 4	C III 1 to but an	1 1111 62 25-	
第九週	單元六	2	1.能了解捷泳身體縱軸轉體	1d-IV-2 反思自己的	Cc-IV-1 水域休閒	上課參與	
4/5-4/11	展臂優游		的特徵,進而應用在動作學	運動技能。	運動綜合應用。	技能檢測	
	第1章	1	習和技能表現。	3c-IV-1 表現局部或	Gb-IV-2 游泳前進		
	捷泳 水中協奏曲	1	2.能做出捷泳划手動作控	全身性的身體控制	25 公尺(需換氣		
			制,並掌握交換划手的時	能力,發展專項運	5次以上)。		
		1	機。	動技能。			
			3.能做出捷泳流暢的手腳聯	3d-IV-3 應用思考與			
			合動作,並表現良好的推進	分析能力,解決運			

			速度。	動情境的問題。			
			4.能思考與分辨動作表現或				
			影片資訊,進而反思自我與				
			學習動作技能。				
第十週	單元二	1	1. 瞭解傳染病的過去和未	1a-IV-2 分析個人與	Da-IV-1 衛生保健	上課參與	【品德教育】
4/12-4/18	全境擴散		來、嚴重性、定義與分析致		習慣的實踐方式	小組討論	品 J1 溝通合作與和諧
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	第1章		病原因。	素。	與管理策略。		人際關係。
	傳染病情報站		2.分析新興傳染病對於全球	1b-IV-3 因應生活情	Fb-IV-3 保護性的		品 J8 理性溝通與問題 解決。
			或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的	境的健康需求,尋 求解決的健康技能	健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染		胖 决。
			3.統	水	FD-1V-4 新典傳祭 病與慢性病的防		
			基本頂的 東端 / 连	2a-IV-3 深切體會健	治策略。		
			4.了解適當的健康自我管理	康行動的自覺利益	石水石		
			行為,以增加預防各類傳染	與障礙。			
			病的能力。	7(14.5%			
第十週	單元六	2	1.能說出基本岸上救生的原	1c-IV-2 評估運動風	Ba-IV-3 緊急情境	上課參與	【海洋教育】
	展臂優游		則及方法。	險,維護安全的運	處理與止血、包	技能檢測	海 J1 參與多元海洋休
4/12-4/18	第 2 章		2.認識溺水的可能徵兆並提	動情境。	紮、CPR、復甦姿		閒與水域活動,熟練
	救生伸拋划 援力同在		高警覺。	2c-IV-2 表現利他合	勢急救技術。		各種水域求生技能。
			3.認識救溺五步並加以熟習	群的態度,與他人	Bc-IV-1 簡易運動		【安全教育】
			之。	理性溝通與和諧互	傷害的處理與風		安 J1 理解安全教育的
			4.認識常見救生器具如救生	動。	险。		意義。
			浮標的使用方法。	3d-IV-3 應用思考與	Gb-IV-1 岸邊救生		安 J10 學習心肺復甦術
			5.認識及學習救生圈的施救	分析能力,解決運	步驟、安全活動		及 AED 的操作。
			抛擲方法。	動情境的問題。	水域的辨識、意		
			6.認識及學習陸上急救法。		外落水自救與仰		
hb 1	單元二	1	1.了解臺灣常見傳染病的病	1a-IV-3 評估內在與	漂 30 秒。 Da-IV-1 衛生保健	上課參與	【品德教育】
第十一週	全境擴散	1	1. 1 胖室房市允得采納的納	外在的行為對健康	Da-1V-1 衛生保健 習慣的實踐方式	上述参照 小組討論	品 J1 溝通合作與和諧
4/19-4/25	第2章		狀、特點,以及預防方法。	造成的衝擊與風	與管理策略。	(水型) · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	人際關係。
	打擊傳染病		2.認識新興傳染病的現況、	险。	Fb-IV-3 保護性的	八手八人	品J8理性溝通與問題
	11 子 內 水 州		種類、威脅和感染因素,並	1b-IV-3 因應生活情	健康行為。		解決。
			且能運用各項預防策略自我	境的健康需求,尋	Fb-IV-4 新興傳染		NI IV
			保護。	求解決的健康技能	病與慢性病的防		
			3.了解各類傳染病的嚴重性	和生活技能。	治策略。		
			後,能提高警覺,並將所學	2a-IV-1 關注健康議			
			應用於預防傳染病的自主管	題本土、國際現況			
			理,進而共同防治各類傳染	與趨勢。			

			病。				
第十一週 4/19-4/25	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	2	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	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,與他性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止血、包 繁、CPR、復甦姿 勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 險。 Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安全活動 水域的辨識、竟 外落水自救與仰 漂 30 秒。	上課參與技能檢測	【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。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的 意義。 安J10 學習心肺復甦術 及 AED 的操作。
第十二週 4/26-5/2	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	1.了解臺灣常見傳染病的病 原體、傳染途徑預防, 原體、等之不 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、	境的健康需求,尋 求解決的健康技能 和生活技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與小組討論紙筆測驗	【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。
第十二週 4/26-5/2	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	1	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	Id-IV-2 反思自己的 運動技能。 2c-IV-2 表現利他合 群的態度與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體換轉項 能力,發展專項體質動能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種無思考與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測	【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。 【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中, 養成相互合作與互動 的良好態度與技能。

第十三週 5/3-5/9	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	1.了解臺灣常見傳染病的病 原體、傳染途徑預防,主要症 狀、特點,與傳染病的現況, 種類、與學源病的現況, 種類、國際學和預防 展類, 里 展 展 養 3.了解各類傳染病的嚴重性 後 將 養 後 門 於 預 防	題本土、國際現況 與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與小組討論紙筆測驗	【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。
第十三週 5/3-5/9	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	2	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做 出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動 表現。 5.能具有團隊意識與運動精 神。	Id-IV-2 反。 2c-IV-2 表現利他合思 是 2c-IV-2 表現利他合思 是 理性 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測	【品德教育】 品JI溝通合作與和諧 人際關係。 品J8理性溝通與問題 解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中, 養成相互合作與互動 的良好態度與技能。
第十四週 5/10-5/16	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	1.了解臺灣常見傳染病的病 原體、傳染途徑、主要症 狀、特點,以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、 種類、威脅和感染因素,並 且能運用各項預防策略自我 保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性 後,能提高警覺,並將所學	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-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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式 與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防 治策略。	上課參與小組討論紙筆測驗	【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。

第十四週 5/10-5/16	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	2	應用於預防傳染病的 理, 病。 1.能了解基本傳接球 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個	題本土勢。 1d-IV-2 反應 表現 與 思	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測	【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。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中, 養成相互合作與互動 的良好態度與技能。
第十五週 5/17-5/23	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	1	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷 害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷 害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的 解決方法。	1a-IV-2 分析個人與 群體健康。 1b-IV-3 因應生活情 境的健康的健康。 3b-IV-4 因應生活力 1b-IV-4 因應生活力 1b-IV-4 因應 1b-IV-4 因應 1b-IV-4 因應 1b-IV-4 因應 1b-IV-4 因 1b-IV-4 因 1b-IV-5 因 1b-IV-6 目 1b-IV-6 目 1b-IV-7 目	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與小組討論紙筆測驗	【環打12 報育】 環境認供障預 同危險 題為全理。 了事計 的 的 與 類 類 類 類 類 類 的 数 解 解 故 的 的 身 会 全 理 。 了 事 計 的 於 的 常 会 全 理 。 了 事 的 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 。 環 。 環 。 環 。 環 。 環 。 環 。 環 。 環 。 環 。
第十五週 5/17-5/23	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	2	1.能對排球比賽場地有基礎 認知。 2.能表現出正確的基本發球 動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合 及團隊戰術。	上課參與 技能檢測 分組競賽	【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

第十六週	單元三	動思 4.6 間 5.6 略 6.6 神	能有效掌握移位與擊球點的相互關係。 能分析場上情境並擬定策 。 能具有團隊意識與運動精 並展現在綜合應用中。 認識事故傷害。	運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部對於人類性對數。 3c-IV-1表現局部對策力,發展專項運動大能的發展專項運動大能。 3d-IV-3應用思考與分析能力問題。 1a-IV-2分析個人與	Ba-IV-1 居家、學	上課參與	榮譽。 品 J8 理性溝通與問題 解決。 【環境教育】
5/24-5/30	安全守護神第1章安全伴我行	害. 3. 害. 4. <u>6</u>	了解家庭中常見的事故傷 :及預防方法。 了解學校中常見的事故傷 :及預防方法。 能對安全問題提出可行的 :決方法。	群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活時境 境所決健康的 時期決 時期決 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	小組討論紙筆測驗	環害學行【安意安易安生安防安備 問題。 是理解 是理解 是理解 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十六週 5/24-5/30	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	認 2.6 動 3.6 動 思	能對排球比賽場地有基礎 知。 能表現出正確的基本發球 作。 能在動態活動中正確評估 作要點並據以回饋和反 、。 能有效掌握移位與擊球點	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合 及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【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 J8 理性溝通與問題 解決。

	(上(内) 上/口 三						
			間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策	群的態度,與他人 理性溝通與和諧互			
			略。	動。			
			6.能具有團隊意識與運動精	3c-IV-1 表現局部或			
			神並展現在綜合應用中。	全身性的身體控制			
				能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-3 應用思考與			
				分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
第十七週	單元三	1	1.建立正確的急救觀念與原	1b-IV-1 分析健康技	Ba-IV-3 緊急情境	上課參與	【安全教育】
5/21 6/6	安全守護神		則。	能和生活技能對健	處理與止血、包	小組討論	安 J11 學習創傷救護技
5/31-6/6	第2章		2.能正確操作基本繃帶包紮	康維護的重要性。	紮、CPR、復甦姿	紙筆測驗	能。
	急救得來速		法。	1b-IV-2 認識健康技	勢急救技術。		
			3.能正確操作基本三角巾包	能和生活技能的實			
			紮法。	施程序概念。			
			4.了解常見運動傷害的處理	1b-IV-3 因應生活情			
			原則。	境的健康需求,尋			
			5.培養樂於助人的價值觀。	求解決的健康技能			
				和生活技能。			
				3a-IV-1 精熟地操作			
				健康技能。			
第十七週	單元七	2	1.能表現出正確的基本發球	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
	球類入門		動作。	動基礎原理和規	類運動動作組合	技能檢測	品 J1 溝通合作與和諧
5/31-6/6	第3章		2.能理解並做出米字跑的動	則。	及團隊戰術。	分組競賽	人際關係。
	羽球 先發制人		作要點。	1d-IV-2 反思自己的			品 J8 理性溝通與問題
			3.能了解場區與球路軌跡之	運動技能。			解決。
			間的關聯。	1d-IV-3 應用運動比			
			4.能在比賽情境中立即的擬	賽的各項策略。			
			定策略並提醒隊友。	2c-IV-2 表現利他合			
			5.能有效掌握移位、擊球點	群的態度,與他人			
			與不同角色間的相互關係。	理性溝通與和諧互			
			6.能具有團隊意識與運動精	動。			
			神並展現在綜合應用中。	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 應用思考與			

第十八週 6/7-6/13	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	分析能力,問題 問題 問題 問題 是 問題 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止血、包 紮、CPR、復甦姿 勢急救技術。	上課參與小組討論紙筆測驗	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技 能。
第十八週6/7-6/13	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人	2	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理並做出兴事的動物。 3.能理解。 3.能的關聯。 4.能定解於 5.能解於 5.能有效與球路的 6.能與整樣的 5.能有可與 6.能具有團隊 6.能具現在綜合 6.能具現在 6.能具現在 6.能與 6.能與 6.能與 6.能與 6.能與 6.能與 6.能與 6.能與	Ic-IV-1 字 動則 · Id-IV-2 反 動則 · Id-IV-2 反 應應策現,與 是 · IV-1 的 是 · IV-2 度通 是 · IV-2 度通 是 · IV-2 度通 是 · IV-2 度通 是 · IV-3 度通 是 · IV-1 性,能 要 · IV-1 性, 是 · IV-3 度通 是 · IV-1 性, 是 · IV-1 性, 是 · IV-1 性, 是 · IV-3 度通 是 · IV-1 性, 是 · IV-3 度通 是 · IV-3 度 是 · IV-3	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與方組競賽	【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。
第十九週 6/14-6/20	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮 法。 3.能正確操作基本三角中包 紮法。	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。	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止血、包 紮、CPR、復甦姿 勢急救技術。	上課參與小組討論紙筆測驗	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技 能。

i e	T -		I	I	I		
			4.了解常見運動傷害的處理	1b-IV-3 因應生活情			
			原則。	境的健康需求,尋			
			5.培養樂於助人的價值觀。	求解決的健康技能			
				和生活技能。			
				3a-IV-1 精熟地操作			
				健康技能。			
第十九週	單元七	2	1.能在動態情境中表現出適	1d-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	【品德教育】
6/14-6/20	球類入門		當的踢擊與射門技術。	動技能原理。	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作與和諧
0/14-0/20	第 4 章		2.能正確評估動作要點並據	1d-IV-2 反思自己的	組合及團隊戰	分組競賽	人際關係。
	足球 臨門一腳		以回饋和反思。	運動技能。	術。		品 J8 理性溝通與問題
			3.能分析場上情勢並立即性	2c-IV-2 表現利他合			解決。
			的調整策略。	群的態度,與他人			【戶外教育】
			4.能具有團隊意識與運動精	理性溝通與和諧互			户 J5 在團隊活動中,
			神並展現在綜合應用中。	動。			養成相互合作與互動
				2c-IV-3 表現自信樂			的良好態度與技能。
				觀、勇於挑戰的學			WYE VIG SEX VIENS
				習態度。			
				2d-IV-3 鑑賞本土與			
				世界運動的文化價			
				值。			
				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。			
ht 1	單元三	1	1 成初四日市町台、中、依		Do IVI 2 R 字,與	上细众的	【環境教育】
第二十週	· ·	1	1.瞭解颱風來臨前、中、後	1b-IV-1 分析健康技	Ba-IV-2 居家、學	上課參與	
6/21-6/27	安全守護神		的因應對策。	能和生活技能對健	校及社區安全的	小組討論	環 J10 了解天然災害對
	第3章		2.瞭解火災常見的成因與預	康維護的重要性。	防護守則與相關	紙筆測驗	人類生活、生命、社
	防災御守		防方法。	1b-IV-3 因應生活情	法令。		會發展與經濟產業的
			3.能檢視生活中的用電習	境的健康需求,尋	Ba-IV-4 社區環境		衝擊。
			慣,並改善缺失。	求解決的健康技能	安全的行動策		環 J11 了解天然災害的
			4.正確操作滅火器實施滅	和生活技能。	略。		人為影響因子。
			火。	3a-IV-1 精熟地操作			環 J12 認識不同類型災
			5.能說出地震發生前降低傷	健康技能。			害可能伴隨的危險,
			害的整備方式。	3a-IV-2 因應不同的			學習適當預防與避難
			6.能因應不同情境演練地震	生活情境進行調適			行為。
			避難情況。	並修正,持續表現			【安全教育】
			7.繪製家庭防災地圖。	健康技能。			安 J3 了解日常生活容

第二十週6/21-6/27	單元七 球類 第4章 足球 臨門一腳	2	1.能在動態情境中表現出適 當的踢擊與射門技術 2.能正確和反思。 3.能可以 3.能力數 的調整 的調整 的調整 的調整 的 4.能具有 國際 各 應用 中 。 4.能具 現在 綜 內 應 4.能 具 項 中 。	4a-IV-1 運務第 1d-IV-2 運水度 運水度 運水度 用產健 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-3 1d	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與與與實	易安備【防機防的當防圖練防內確【品人品解【戶養的發好的防」4制 16 等判繪樂 了項用德溝關理。外在相好的境。應資斷製與 解難式育合。溝 了一人 人名斯里 人名
第二十一週	單元三 安全守護神	1	1.瞭解颱風來臨前、中、後 的因應對策。	1b-IV-1 分析健康技 能和生活技能對健	Ba-IV-2 居家、學 校及社區安全的	上課參與 小組討論	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對
6/28-6/30	第3章 防災御守	1	2.瞭解火災常見的成因與預 防方法。	康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情	防護守則與相關 法令。	紙筆測驗	人類生活、生命、社 會發展與經濟產業的

			3.能檢視生活中的用電習	境的健康需求,尋	Ba-IV-4 社區環境		衝擊。
			惯,並改善缺失。	求解決的健康技能	安全的行動策		環 J11 了解天然災害的
			4.正確操作滅火器實施滅	和生活技能。	攻主的行 切 來		人為影響因子。
			火。	3a-IV-1 精熟地操作	.n		環 J12 認識不同類型災
			5.能說出地震發生前降低傷	健康技能。			害可能伴隨的危險,
			害的整備方式。	3a-IV-2 因應不同的			學習適當預防與避難
			6.能因應不同情境演練地震	生活情境進行調適			子自過自員仍無避難行為。
			避難情況。	並修正,持續表現			【安全教育】
			7.繪製家庭防災地圖。	健康技能。			安 J3 了解日常生活容
				4a-IV-1 運用適切的			易發生事故的原因。
				健康資訊、產品與			安 J9 遵守環境設施設
				服務,擬定健康行			備的安全守則。
				動策略。			【防災教育】
							防 J4 臺灣災害預警的
							機制。
							防 J6 應用氣象局提供
							的災害資訊,做出適
							當的判斷及行動。
							防 J8 繪製社區防災地
							圖並參與社區防災演
							練。
							防 J9 了解校園及住家
							內各項避難器具的正
							確使用方式。
第二十一週	單元七		1.能在動態情境中表現出適	1d-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	上課參與	【品德教育】
C/29 C/20	球類入門		當的踢擊與射門技術。	動技能原理。	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作與和諧
6/28-6/30	第4章		2.能正確評估動作要點並據	1d-IV-2 反思自己的	組合及團隊戰	分組競賽	人際關係。
	足球 臨門一腳		以回饋和反思。	運動技能。	術。		品 J8 理性溝通與問題
			3.能分析場上情勢並立即性	2c-IV-2 表現利他合			解決。
			的調整策略。	群的態度,與他人			【戶外教育】
		2	4.能具有團隊意識與運動精	理性溝通與和諧互			戶 J5 在團隊活動中,
		2	神並展現在綜合應用中。	動。			養成相互合作與互動
				2c-IV-3 表現自信樂			的良好態度與技能。
				觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				2d-IV-3 鑑賞本土與			
				世界運動的文化價			
				值。			
				-			

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。	

- ◎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。
- ◎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。