臺南市公(私)立新營區新東國民中(小)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)

	(和)亚州古巴州木因八	1 ()	1 1 1 /	<u> </u>	1次度从外租月、	7 - 1 - 1 - NOTE (8	<u>1 </u>			
教材版本		(班	實施年級 E級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節		
1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春期心理變化的調適與因應策略,並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求,並在選購外食時,能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。 6. 明白運動服裝的穿著知識,並能選擇合宜的服裝產品。 7. 能明白體適能相關知識及重要性。 8. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 9. 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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。										
				課程架材						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習	望目標	學習表現	重點 學習內容	字量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵		
第一週 8/31~9/6	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	解健康真正的 2.能理與解性會 3.能性與解性會 4.分的健康 4.分的健康已,此时,此时,此时,此时,此时,此时,此时,此时,此时,此时,此时,此时,此时,	至少層的 人名	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面健康的概念。 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實驗與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人 的各體與心、與國人 與感性過過, 與感性過過, 理解性 與感境人 , 理解性 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		

				10 11/2 台 化 野 叔			4人写到, 4明日
				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。
第一週	單元4		1.能明白相關運動服裝穿著知	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動	上課參與	【生命教育】
8/31~9/6	運動穿著與防護		識。	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
	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
		2	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
			п °	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、休閒娛
				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
	第2章		3.能自信表達自我護具的運動	動情境。	险 。	紙筆測驗	各種迷思,在生活
	護具大集合	2	需要。	3d-IV-3 應用思考與			作息、健康促進、
			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
			4.能選擇何時合宜的連動護 具。	分析能力,解決連 動情境的問題。			飲食連動、休閒娱 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【安教素【閱內涵用行作與 注尋。 安之判。 計學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
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 與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介紹。 3b-IV-4 因應不同時期 對於一個。 3b-IV-4 因應不同時期 對於一個。 生活情境能。 在上話情境能。 在上話情境能。 在上述, 健康問題, 在主話, 健康問題, 在上述, 健康問題, 也數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學	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 內的重要詞彙的意 所該詞彙與他人進 行溝通。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

	T		T		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之 統的相關疾病,以及保健之 人能自我分析危害健康行為問題,并是可以 題,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造成的。 引起所為與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境能。 生活情境能。 维生活技題。 4a-IV-2 自我監督、 增強個人促進人 增強個人 並反省的 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。	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 表現局部或全身性的身體控則,發展專項運動技能。 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。 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,並剛維護各項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性。 發感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同 生活情境。 4a-IV-2 自我監督 健康問題,並反省 增強個人並反省 的行動,並反省 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。	上課參與課堂問答小組討論	

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.能做到學接棒順利流暢。 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 了解各項則則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理現現實動技能原理現現實動技能原理現實的技巧。 Id-IV-2 展別時期的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的人類的	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擊與風險。 1b-IV-1 分析健康與風險。 1b-IV-1 分析健康接數與人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,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	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,在生態 健康、体飲食 食食。 與人我關係 與上進 , 與 , 與 , , , , , , , , , , , , , , ,
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 展現運動欣賞的技巧,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, 動技能。 3d-IV-2 運種 的發。 3d-IV-3 等 1a-IV-3 等 1a-IV-3 等 1b-IV-1 分 1b-IV-1 分 1b-IV-1 分 1b-IV-1 分 1b-IV-1 分 1b-IV-2 等 1b-IV-2 所 1b-IV-2 所 1b-IV-3 所 1b-IV-2 所 1b-IV-2 所 1b-IV-3 的 1b-IV-2 所 1b-IV-2 所 1b-IV-2 所 1b-IV-3 的 1c-IV-3 的	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	2	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出防溺的方法。 4.熟記防溺十招且能在日後運用。	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-1展現運動禮德思明運動,與那一個學學的學學的學學的學學的學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。	上課參與技能檢測	【生J5 覺思思 育生在 學 學 學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

							休願來 東水域 大關與各種水域 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學
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 評估內在與外在的行擊與風險。 1b-IV-1 分析健康與風險。 1b-IV-1 分析健康接 康維護的重要 表 1b-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。	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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛	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。	上課參與課堂問答小組討論	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋 休閒與各種水域域域 技能。全教育】 安的意 , 以 到 到 意 讀 責 表 數 是 会 教 的 是 会 教 的 是 会 教 的 是 会 教 的 是 会 教 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

				能。 3d-IV-3應用思考與 分析能力,解決運 動情境的問題。			表達自己的想法。
第九週 10/26~11/1	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為學與人 外在的行擊與風險。 1b-IV-1 分析健康與人 能和生活技重要是 康維護的重要是考 康維護的主思時, 東門題嚴嚴重性 東門題嚴嚴可 內面, 內面, 內面, 內面, 內面, 內面, 內面, 內面,	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	
第九週 10/26~11/1	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。	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項動技能原理。 2c-IV-3 表挑戰的的變響。 3c-IV-2 發動作別。 3c-IV-2 發動的運運,與人運動作,展現個人運動所,展現人運動所,展現人工,與自己的人工,與自己的人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,與一個人工,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可	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。	上課參與課堂問答小組討論	【海JJ 參與域 海外域 海外域 海外域 水水水水 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
第十週 11/2~11/8	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。	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	Db-IV-1 生殖器官 的構造、功能與 保健及懷孕生 理、優生保健。	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

			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 動。 Id-IV-2 反。 理型 Id-IV-2 反。 是正的技术,與 型型 2c-IV-2 能,與 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型型 型	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 休閒與香種水域水域 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。	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 2 1 3 1 4	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 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-2 反思與動技能是要的技能是更別技能表現則的。 2c-IV-2 表現利他內方理性為數學,與和學學,與和學學,與一個人方面,與一個人方面,與一個人方面,與一個人方面,與一個人方面,與一個人方面,與一個人一個人方面,與一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一	能力。 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 4 4 5 5 5 5	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。	身體活動。 1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各。 1a-IV-4 理解化定解化定解化定解化定解化定解化, 企用,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,	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健優生理、學生保保事態。 Db-IV-2 青春邁與性衝擊略。 Db-IV-7 健康的策略。 Db-IV-7 健康中價值觀辨說的辨訊息的辨訊息的情訊息的批判	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	2 1	 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 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。	1d-IV-2 反思自己的			熟練各種水域求生
	, c., v. s.e., j.	3.能積極參與活動,充分展現	運動技能。			技能。
		自我。	2c-IV-2 表現利他合			【品德教育】
		4.能評量自我,在課堂上或課	群的態度,與他人			品 EJU4 自律負
		餘時間持續自我精進。	理性溝通與和諧互			責。
			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。			
			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。			
第十三週	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】
11/23~11/29	青春事件簿	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	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	康生活的策略、資	Db-IV-2 青春期身		同。
		動調適的策略。	源與規範。	心變化的調適與		
		1 4.精熟地操作生殖器官保健的	3a-IV-1 精熟地操作	性衝動健康因應		
		健康技能。	健康技能。	的策略。		
		5.運用適切的健康資訊,擬定	4a-IV-1 運用適切的	Db-IV-7 健康性價		
		青春期保健的策略。	健康資訊、產品與	值觀的建立,色		
			服務,擬定健康行	情的辨識與媒體		
			動策略。	色情訊息的批判		
				能力。		
第十三週	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】
11/23~11/29	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
		2 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。			
		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			

第十四週11/30~12/6	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點。 7.相互合作的进級氣氛。 1.理解青春期心理健康的問題 念。認識青春略。 3.認識實實過少之, 3.認識修正不 的情境。 4.理解 各.認識與 等重多元性別 特質與 各.認識與 等重多元性別 特質與 各.。	動技·IV-2 等 1a-IV-1 理種 解生層 解生層 解生層 解性的 理會念識能。 2b-IV-2 的 數上IV-2 法 與此。 2b-IV-2 的 與此。 2b-IV-2 的 與此。 2b-IV-2 的 與此。 2b-IV-2 的 與此。 2b-IV-4 境技題主對與用現的 與此立進對信力 是於活 不用解 公健, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上, 以上	Db-IV-2 青春期身心變化的調與性衝動應的策略。Db-IV-3 多元的性別特質所屬的與不同性質。	上課參與課堂問答紙筆測驗	【性J1 性例。 以到 是 在 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
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,並能比較出較當動作。 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。	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,發展專項整數技能。 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。	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 12/7~12/13	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1.理解青春期心理健康 念。 2.認識青春期心理變化 與因應策略。	心理與社會各層面	Db-IV-2 青春期身 心變化的調適與 性衝動健康因應 的策略。	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
		3.認識與實踐生活技能 適與修正不同青春期心 的情境。 4.理解、認識與 等 等 等 等 到 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自	理健康 施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健	Db-IV-3 多元的性 別特質、角色與 不同性傾向 重態度。		同性校別偏性的 開題性 所
第十五週12/7~12/13	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 戲規則。 3.能由經驗來了解投籃 原理。 4.了解利用身體部位力 助投籃動作。 5.培養定點、移位投籃 瞄準目標物的投籃的 6.能在各投籃點出手, 技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛	則及遊 動基礎原理和規則。 全d-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、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。	上課參與技能檢測分組競賽	格特質與價值觀。 【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。
第十六週 12/14~12/20	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1.認識青春期的營養需 理解飲食指南的內容, 生活當中實踐。 2.在選購外食時,能夠	並能在 外在的行為對健康 造成的衝擊與風	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	

			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-4 理解促進健康生活的策略。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範。 (責權)。 (有權)。 (本-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。			
第十六週 12/14~12/20	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。	理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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 外在的行為對健康 造成的衝擊與風 險。	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	單元七	1.介紹排球運動基本規則。	1d-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
12/21~12/27	球類入門	2.遵守球場上安全規則及遊戲	動技能原理。	類運動動作組合	工	品JI 溝通合作與和
12/21 12/27	第2章	規則。	30 1d-IV-2 反思自己的	及團隊戰術。	分組競賽	古 A
	排球 一球入魂	3.能了解並做到低手傳接球動	運動技能。	人 国 1	力和力	品J8理性溝通與問
	141-14 147-CAR	作並符合其原理原則。	2c-IV-2 表現利他合			題解決。
		4.學習運用身體部位來緩衝接	群的態度,與他人			
		球力量。				
	2		理性溝通與和諧互			
		5.能在接球後依據距離、方	動。 2-W1 #田日如よ			
		向,精準的進行力量控制,將 3000000000000000000000000000000000000				
		球送至指定位置。	全身性的身體控制			
		6.培養正確低手傳接球的觀念	能力,發展專項運			
		與能力。	動技能。			
		7.班級和諧團結氣氛。	3d-IV-1 運用運動技			
			術的學習策略。			
第十八週	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	
12/28~1/3	健康「食」行力	理解飲食指南的內容,並能在		頭管理與健康的	小組討論	
	第1章	生活當中實踐。	造成的衝擊與風	外食。		
	吃出好「食」力	2.在選購外食時	險。			
		,能夠注意到並理解食品標示				
		和營養標示的內容。	康生活的策略、資			
		3.能夠選擇符合自身需求,即	源與規範。			
		符合健康取向的產品。	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。			
第十八週	單元七	1.認識羽球運動優秀選手及不	1d-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
12/28~1/3	球類入門	同羽球結構與飛行距離。	動技能原理。	類運動動作組合	技能檢測	品 J1 溝通合作與和
	第3章	2.能遵守球場上安全規則及遊	2d-IV-3 鑑賞本土與	及團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
	羽球 擊球高手	戲規則。	世界運動的文化價			品 J8 理性溝通與問
		3.能了解羽球握拍及擊球之原	值。			題解決。
	2	理原則。	3c-IV-1 表現局部或			
		4.學習運用身體正確發力來幫	全身性的身體控制			
		助擊球。	能力,發展專項運			
		5.能做出較完整正確的高遠球	動技能。			
		擊球。	4d-IV-2 執行個人運			

			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。 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。	上課參與技能檢費	【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 生活情境進行調適 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			
htts 1 mm	ш - ,	1 m / m ab m / c v a/ v v a	康風險的行動。	TTI TTI I ale ale ale ale	1 yrs & dra	
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	品月溝通合作與和
	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。 B D 四以其沒有明
	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、 停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精 神。	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-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
	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。

臺南市公(私)立新營區新東國民中(小)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 級/組別) 七年級	教學節數	每週(3)節,本學斯	1共(60)節		
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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。								
				構脈絡 學習	重點				
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	· 評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵		
第一週	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身心 健康、家庭與社會的衝擊風 險。 2.思考抽菸造成的威脅感與 嚴重性。 3.因應不同的生活情境, 并拒絕技巧、自我控制充品與 用相關資源,以拒絕菸品與 菸害。 4.主動並公開表明個人對拒	造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威	Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、鸡鸡、鸡鸡、鸡鸡 一种或人。 一种或人。 一种或人。 一种,心。 一种,心。 一种,心。 一种,心。 一种,心。 一种,心。 一种,心。 一种,一种,一种。 一种,一种,一种。 一种,一种,一种。 一种,一种,一种,一种,一种。 一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一种,一	上課參與小組討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思康在生活、飲食 意動、條實與 我關係等, 我關係等 , 實 , 其 , 其 , 其 , 其 , 其 , 其 , 其 , 其 , 其		

第一週	單元四 Baseball 運動誌	2	菸行為的觀點及立場。 1.了解臺灣棒球發展。 2.了解臺灣棒球現況。	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 動策略。 2d-IV-2 展現運動欣 賞的技巧,體驗生	物質的自主行動 與支持性規範、 戒治資源。 Cb-IV-1 運動精 神、運動營養攝	上課參與小組討論	與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。
	第1章 從棒球看臺灣第2章 臺灣棒球名人堂		3.了解臺灣棒球起源及發展。4.體會古今臺灣優秀棒球選手奮門精神。	活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。	課堂問答	日J2 重視群體規範之人。 工學學子工關係與不生創別 工學學子工關係與不生創別 工學學不生創別 工學學不生創別 工學學不生創別 工學學不生創別 工學學不生創別 一個學學不生創別 一個學學不生創別 一個學學學學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學學 一個學 一個
第二週		0					
第二週		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。	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	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	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、健康促進、飲食 運動、休閒娛樂、人

			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。	康問題所造成的。 2b-IV-1 堅守健康 質点IV-4 堅守健康 價值觀 3b-IV-4 因, 生活規觀。 3b-IV-4 因, 生活情境, 程生活規題, 程生活規題, 健康 是本。 4a-IV-3 持續 以 也 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。		我關係等課題上進行 價值思辨,尋求解決 之道。 【法治教育】 法別認識法律之意義 與制定。 法J4理解規範國家強 制力之重要性。
第三週2/22-2/28	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	2	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解檢練核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能以此一樣的,是一樣的人工。 5.能做出工確的核心,們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。
第四週3/1-3/7	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 外在的行為對健康 造成的衝擊與風 险。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成的 會感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範。 3b-IV-4 因應不同的 生活情境,善用	Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥物的, 及對個人身、 及對個人身、 。 Bb-IV-4 面對成巧 與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成應 物質的自主行 物質的自主行動 與支持性規範、	上課參與小組討論紙筆測驗	【生命費」 生 J5 覺, 安生工活活、 等生生活活、 等在生生。 是, 康保開課, 育品認。 我们值 是, 我们值 是, 我们, 我们, 有人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一

				種生活技能,解決 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。	戒治資源。		制力之重要性。
第四週 3/1-3/7	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	2	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 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整強使。 6.每一核心。 6.每一核心。 7.可設計出適合自己的核心。 7.可說課表。 8.相互合作的班級氣氛。	原風險的行動。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體 適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與技能檢測	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。
第五週 3/8-3/14	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、自我控制並得制資源,以拒絕人對拒相關資源,以拒絕人對拒檳行為的觀點及立場。	1a-IV-3 評估內 外在的衝擊與 造成。 2a-IV-2 自 康國國 2a-IV-2 自 東國國 2a-IV-2 自 東國國 3b-IV-4 題與 3b-IV-4 環域性 不用解 全 性 大 性 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	Bb-IV-3 菸 檳榔成 於物的, 及對個 原 與 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	上課參與小組討論	【環境教育】 環J11 了解天然炎 為影響因子 人為影響有】 品想懷生活環境 自然生態亦 (法治教育】 法J3 認識法律之意義 以法 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肉,與	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的	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

			其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹 的內容,區分其它不同專項 運動所屬的運動類型。 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。	運動技能。 3c-IV-1表現局部或 全身性的身體控制 能力,發展 動技能。 4c-IV-2分析並評個人的 動技能計畫。 4c-IV-3規動技能的 運動計畫,行個人運動計畫 4d-IV-2執行個人運動計畫,			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、自我控制指制資源,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。	身體活動評估內在與 動語 ina-IV-3 神 ina-IV-3 神 ina-IV-3 神 ina-IV-3 神 ina-IV-3 神 ina-IV-2 自 ina-IV-2 自 ina-IV-3 神 ina-IV-3 神 ina-IV-4 中 ina-IV-3 h ina-IV-	Bb-IV-3 菸、酒、酒、酒、水。	上課參與小組討論紙筆測驗	【環境教育】 環J11了解天然災害的 人為影響教育】 品為認實生活環境。 【出J3關懷生績發展 人法治教育】 法治教說法律之意 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肉,與 其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹 的內容,區分其它不同專項 運動所屬的運動類型。	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	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。

			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。	動技能。 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。			
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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行擊與風內在的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主成內,是問題與國人,與國人,與國人,與國人,與國人,與國人,與國人,與國人,與國人,與國人,	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合動作,並表現良好的推進速度。 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,解決運動情境的問題。	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擊與風 造成的衝擊與風 险。 2a-IV-2 自主思的與 康問題嚴重思考健 康問題嚴嚴重應 3b-IV-4 因應善, 生活情境能。 4a-IV-2 自我監督 健康問題。 4a-IV-2 自我監督 健康的行動 增強個人,並 增強個人 近近 的行。	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。
第八週 3/29-4/4	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合動作,並表現良好的推進速度。 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。	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。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力,解決運動情境的問題。	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	
第九週 4/5-4/11	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致 病原因。 2.分析新興傳染病對於全球 或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的 基本預防策略,進而了 護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理 行為,以增加預防各類傳染 病的能力。	素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健	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	【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。

	_	_	I	T.	T.		
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	
4/3-4/11	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	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】
が1型	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
4/12-4/18	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
	14 314 344 131 116: 2		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		71 77
			基本預防策略,進而了解保		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	石水石		
			行為,以增加預防各類傳染	與障礙。			
			病的能力。	兴 泽贼。			
kh l vm	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】
第十週	展臂優游		1. 肥奶山巫本片工叔王的凉 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。	紫、CPR、復甦姿	1又形7双7穴	間與水域活動,熟練
	郑 Z 平 救生伸拋划 援力同在		高警覺。	到情况。 2c-IV-2 表現利他合	勢急救技術。		各種水域求生技能。
	拟生钾视划 拔刀问在		3.認識救溺五步並加以熟習	•			合裡小域水生技能。 【安全教育】
			2. 総	群的態度,與他人 理性溝通與和諧互	Bc-IV-1 簡易運動		安 J1 理解安全教育的
			_		傷害的處理與風		
			4.認識常見救生器具如救生	動。	險。 (1 10 1 山) 均以 1		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		
	117		d as too to take the second second	1 110 25 22 2	漂 30 秒。	2 m 4 d	To the late *
第十一週	單元二	1	1.了解臺灣常見傳染病的病	1a-IV-3 評估內在與	Da-IV-1 衛生保健	上課參與	【品德教育】
4/19-4/25	全境擴散		原體、傳染途徑、主要症	外在的行為對健康	習慣的實踐方式	小組討論	品 J1 溝通合作與和諧
7/17-7/23	第2章		狀、特點,以及預防方法。	造成的衝擊與風	與管理策略。	紙筆測驗	人際關係。

	打擊傳染病		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 應用於預防傳染病的自主管 理,進而共同防治各類傳染 病。	求解決的健康技能 和生活技能。	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。		品 J8 理性溝通與問題解決。
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,與他性為與性溝通與和諧重動。 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 紮、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JI 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JI 理解安全教育的 意義。 安JIO 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、主要法 、特點,傳染流及預的現 、主要法 、以及預的現 、之.認識新興傳染病的現 、越類、威脅和感染 、與實 、與實 、與 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	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, 說解決的健康技能 和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議 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	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	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。

			表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	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。 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。			【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.了解臺灣常之 傳染主要 原體、傳染之 原體、 學染。 是經 是經 是經 是經 是經 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。 2a-IV-1 關注健康議	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 反思 運動技能。 2c-IV-2 表現利他合 群的態度與和能力 動。 3c-IV-1 表現局部的 全身性的發展, 金身性的發展, 動技能。 3d-IV-2 運用策略 等中的各應用解, 3d-IV-3 應用解決 動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。
第十四週	單元二	1	1.了解臺灣常見傳染病的病	1a-IV-3 評估內在與	Da-IV-1 衛生保健	上課參與	【品德教育】

5/10-5/16	全境擴散 第2章 打擊傳染病		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	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	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	小組討論紙筆測驗	品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品 J8 理性溝通與問題 解決。
			保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性 後,能提高警覺,並將所學 應用於預防傳染病的自主管 理,進而共同防治各類傳染 病。	求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況 與趨勢。	病與慢性病的防 治策略。		
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	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 理性溝動。 3c-IV-1 表現與和 整身上, 全身性發 。 3c-IV-1 表現體專專 能力,能 動技能 事故。 3d-IV-2 運用運動。 3d-IV-3 應用解決 動情境的 動情境的	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 群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情 境的健康需求 技 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅 稅	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	【環境教育】 環J12認識不同類型型, 害可能伴隨的角險 學習為。 【安教育】 安人教育。 安人教育》 安人教育。 安人教育》 安人教育。 安全教育》 安全教育。 安全教育。 安全教育, 安全教育。 安全教育, 安全教育。 安全教育, 安全教育。 安全教育, 安全教, 安全教育, 安全教, 安全教, 安全教, 安全教, 安全教, 安全教, 安全教, 安全教

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。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	Ic-IV-1 了理 各項 見	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與人主義	安 J8 演練校園災害預防課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【品得關係。 品別 J2 重視 開題, 以2 整 理性 溝通與問題 解決。
第十六週5/24-5/30	單元三 安全 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 分析個學 群體健 素。 1b-IV-3 因應生 境的 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類	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。	上課參與納紙筆測驗	【環境教育】 環力12認識 等了 等行人 等習為。 等子 等行人 等者 等行 等 等 有 是 数 有 的 的 的 的 與 数 有 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 常 的 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 常 的 。 。 。 。

第十六週	單元七	2	1.能對排球比賽場地有基礎	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球	上課參與	【品德教育】
5/24 5/20	球類入門		認知。	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
5/24-5/30	第2章		2.能表現出正確的基本發球	則。	及團隊戰術。	分組競賽	人際關係。
	排球 高手過招		動作。	1d-IV-2 反思自己的			品 J2 重視群體規範與
			3.能在動態活動中正確評估	運動技能。			榮譽 。
			動作要點並據以回饋和反	1d-IV-3 應用運動比			品 J8 理性溝通與問題
			思。	賽的各項策略。			解決。
			4.能有效掌握移位與擊球點	2c-IV-2 表現利他合			
			間的相互關係。	群的態度,與他人			
			5.能分析場上情境並擬定策	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】
	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、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精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應用思考與分析能力,解決運	
6.能具有團隊意識與運動精 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	
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	
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	
能力,發展專項運 動技能。 3d-IV-3 應用思考與	
動技能。 3d-IV-3 應用思考與	
3d-IV-3 應用思考與	
分析能力,解決運	
動情境的問題。	
第十八週 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 【安全者	
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	墨習創傷救護技
6/7-6/13 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	

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。	
第十八週 單元七	
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 日	通合作與和諧
6/7-6/13	糸 。
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。	
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	

	<u></u>						
				分析能力,解決運			
	77 -		4 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 4 2 4 4 2 4	動情境的問題。	D 111 2 55 4 11	a sum de alc	For a little
第十九週	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】
6/14-6/20	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
	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
0,110,20	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			戶 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			
				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。			
第二十週	單元三	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	【環境教育】
	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
6/21-6/27	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。
	ı					ı	·

			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
				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】
6/21-6/27	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
0/21-0/2/	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			戶 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			
				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			

	N主(明正/F) 里						
第二十一週 6/28-6/30	單元三安全守護神		1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。	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。 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
	第3章 防災御守	1	2.瞭解火。 3.能从是活中的成为,在一个人。 3.能从是活体,并不是一个人。 4.正确,是一个人。 4.正确,是一个人。 5.能的是一个人。 5.能的是一个人。 6.能是一个人。 6.能是一个人。 7.繪製家庭防災地圖。	康維 Ib-IV-3 由 E E E E E E E E E E E E E E E E E E	防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	纸筆測驗	人會衝環人環害學行【安易安備【防機防的當防圖練防內確P類發擊J1為J1可習為安了生遵安災臺。應害判繪參 了項用強活與 了響認伴當 教解事守全教灣 用資斷製與 解避方处生濟 K子不的防 】常的境則】害 象,行區區 閻器。生濟 然。同危與 生原設。 預 易做動防防 及自的境則】害 象 领動防防 及 其的境則】害 象 领土區 履器。 不
第二十一週	單元七 球類入門		1.能在動態情境中表現出適 當的踢擊與射門技術。	1d-IV-1 了解各項運 動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作	上課參與 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧
6/28-6/30	第 4 章	2	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	2	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	戶 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	
	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。