

南投縣中興國民中 108 學年度健康與體育科課程計畫

【第一學期】

課程名稱 /類別	健體領域	年級/班級	七年級
教師	健體領域教師	上課節數/時段	3 節

一、核心素養(一、七年級必填，二~六、八九年級選填)：

- 1、 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。
- 2、 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。
- 3、 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。
- 4、 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。
- 5、 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。
- 6、 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。
- 7、 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。
- 8、 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。

二、課程目標：

- 1、 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。
- 2、 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
- 3、 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。
- 4、 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。
- 5、 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。
- 6、 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。
- 7、 能明白相關運動服裝穿著知識。
- 8、 能明白何謂運動服裝需求知識。
- 9、 能自信表達自我運動表現。
- 10、 能思考運動服裝穿著自我需求。
- 11、 能選擇何時合宜的服裝產品。
- 12、 能執行自我運動服裝選擇。
- 13、 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。
- 14、 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
- 15、 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。
- 16、 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 17、 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。
- 18、 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。
- 19、 能明白相關護具知識。
- 20、 能明白護具的運動需求。
- 21、 能自信表達自我護具的運動需要。
- 22、 能選擇何時合宜的運動護具。
- 23、 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。
- 24、 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。
- 25、 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。
- 26、 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。
- 27、 能明白體適能相關知識及重要性。
- 28、 能主動並協助他人參與體適能活動。
- 29、 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。
- 30、 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。
- 31、 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。
- 32、 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。
- 33、 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。
- 34、 能明白體適能相關知識及重要性。
- 35、 能主動並協助他人參與體適能活動。
- 36、 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。
- 37、 認識眼睛與口腔的基本生理構造。
- 38、 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。
- 39、 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。
- 40、 能認識起跑的種類。
- 41、 能明白起跑的動作要領。
- 42、 能理解接力的方法與策略。
- 43、 能感受團隊合作的意義。
- 44、 能做到跑步動作流暢。
- 45、 能做到傳接棒順利流暢。
- 46、 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。
- 47、 認識眼睛與口腔的基本生理構造。
- 48、 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。
- 49、 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。
- 50、 能認識起跑的種類。
- 51、 能明白起跑的動作要領。
- 52、 能理解接力的方法與策略。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 53、能感受團隊合作的意義。
- 54、能做到跑步動作流暢。
- 55、能做到傳接棒順利流暢。
- 56、能幫團隊排出棒次以利賽事進行。
- 57、認識眼睛與口腔的基本生理構造。
- 58、了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。
- 59、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。
- 60、認識全臺危險水域及成因。
- 61、認識水域環境特性與評估水域的安全。
- 62、認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。
- 63、熟記防溺十招且能在日後運用。
- 64、理解生殖器官構造、功能與保健概念。
- 65、理解促進青春期健康生活的策略與資源。
- 66、理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。
- 67、精熟地操作生殖器官保健的健康技能。
- 68、運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。
- 69、能說出自救的基本原則。
- 70、評估與加強自己的自救能力級別。
- 71、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。
- 72、能夠運用藉物漂浮和移動求生。
- 73、學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。
- 74、理解生殖器官構造、功能與保健概念。
- 75、理解促進青春期健康生活的策略與資源。
- 76、理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。
- 77、精熟地操作生殖器官保健的健康技能。
- 78、運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。
- 79、能反思捷泳腿部打水動作的優劣。
- 80、能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。
- 81、能積極參與活動，充分展現自我。
- 82、能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。
- 83、理解生殖器官構造、功能與保健概念。
- 84、理解促進青春期健康生活的策略與資源。
- 85、理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。
- 86、精熟地操作生殖器官保健的健康技能。
- 87、運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。
- 88、認識籃球運動的脈絡。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 89、能遵守球場上安全規則及遊戲規則。
- 90、能由經驗來了解投籃動作之原理。
- 91、了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。
- 92、能比較出較省力之投籃動作。
- 93、培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。
- 94、相互合作的班級氣氛。
- 95、理解青春期心理健康的概念。
- 96、認識青春期心理變化的調適與因應策略。
- 97、認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。
- 98、理解、認識與尊重多元性別特質與角色。
- 99、認識籃球運動的脈絡。
- 100、能遵守球場上安全規則及遊戲規則。
- 101、能由經驗來了解投籃動作之原理。
- 102、了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。
- 103、能比較出較省力之投籃動作。
- 104、培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。
- 105、相互合作的班級氣氛。
- 106、理解青春期心理健康的概念。
- 107、認識青春期心理變化的調適與因應策略。
- 108、認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。
- 109、理解、認識與尊重多元性別特質與角色。
- 110、介紹排球運動基本規則。
- 111、遵守球場上安全規則及遊戲規則。
- 112、能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。
- 113、學習運用身體部位來緩衝接球力量。
- 114、能在接球後將球精準將球送至指定位置。
- 115、培養正確低手傳接球的觀念與能力。
- 116、班級和諧團結氣氛。
- 117、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。
- 118、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。
- 119、能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。
- 120、介紹排球運動基本規則。
- 121、遵守球場上安全規則及遊戲規則。
- 122、能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。
- 123、學習運用身體部位來緩衝接球力量。
- 124、能在接球後將球精準將球送至指定位置。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 125、 培養正確低手傳接球的觀念與能力。
- 126、 班級和諧團結氣氛。
- 127、 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。
- 128、 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。
- 129、 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。
- 130、 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。
- 131、 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。
- 132、 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。
- 133、 學習運用身體部位力量來幫助擊球。
- 134、 能做出較完整正確的擊球動作。
- 135、 能抓住正確的擊球點。
- 136、 培養能將球擊高擊遠的能力。
- 137、 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。
- 138、 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。
- 139、 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。
- 140、 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。
- 141、 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。
- 142、 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。
- 143、 學習運用身體部位力量來幫助擊球。
- 144、 能做出較完整正確的擊球動作。
- 145、 能抓住正確的擊球點。
- 146、 培養能將球擊高擊遠的能力。
- 147、 了解食物中毒發生的原因、預防方法。
- 148、 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。
- 149、 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。
- 150、 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。
- 151、 遵守球場上安全規則及遊戲規則。
- 152、 能了解足球傳球動作之原理原則。
- 153、 加強練習身體協調性。
- 154、 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。
- 155、 小組相互合作挑戰精神。
- 156、 了解食物中毒發生的原因、預防方法。
- 157、 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。
- 158、 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。
- 159、 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。
- 160、 遵守球場上安全規則及遊戲規則。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

161、 能了解足球傳球動作之原理原則。 162、 加強練習身體協調性。 163、 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 164、 小組相互合作挑戰精神。						
教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	8月30日 至 8月31日	註冊、開學 不排課				
二	9月1日 至 9月7日	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	上課參與 平時觀察 小組討論		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二</p>	<p>9月1日 至 9月7日</p>	<p>單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能明白相關運動服裝穿著知識。 2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。 5.能選擇何時合宜的服裝產品。 6.能執行自我運動服裝選擇。 	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>安 J2</p>	
<p>三</p>	<p>9月8日 至 9月14日</p>	<p>單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		
<p>三</p>	<p>9月8日 至 9月14日</p>	<p>單元 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能明白相關護具知識。 2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。 	<p>紙筆測驗</p>	<p>安 J2</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

四	9 月 15 日 至 9 月 21 日	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	上課參與 平時觀察	生 J4	
四	9 月 15 日 至 9 月 21 日	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能－體適能檢測	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。	上課參與	性 J11	
五	9 月 22 日 至 9 月 28 日	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	生 J4	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

五	9月22日 至 9月28日	單元5 體適能 第1章 健康體適能－體適能檢 測	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。	實作評量	性 J11	
六	9月29日 至 10月5日	單元1 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	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。	上課參與 平時觀察	生 J4	
六	9月29日 至 10月5日	單元5 體適能 第2章 接力－衝破終點線	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。	實作評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

七	10月6日 至 10月12日	復習評量(第一次段考)				
七	10月6日 至 10月12日	復習評量(第一次段考)				
八	10月13日 至 10月19日	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	生 J4	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

八	10月13日 至 10月19日	單元 5 體適能 第 2 章 接力－衝破終點線	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	紙筆測驗		
九	10月20日 至 10月26日	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	生 J4	
九	10月20日 至 10月26日	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全－智者樂水	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	上課參與 平時觀察	海 J1 安 J3 安 J6	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十</p>	<p>10月27日 至 11月2日</p>	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>上課參與 平時觀察</p>		
<p>十</p>	<p>10月27日 至 11月2日</p>	<p>單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生－臨危自保</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>實作評量</p>	<p>海 J1</p>	
<p>十一</p>	<p>11月3日 至 11月9日</p>	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十一</p>	<p>11月3日 至 11月9日</p>	<p>單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳打水一流線直進</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>技能測驗</p>	<p>海 J1</p>	
<p>十二</p>	<p>11月10日 至 11月16日</p>	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>上課參與 平時觀察</p>		
<p>十二</p>	<p>11月10日 至 11月16日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 1 章 籃球－出手得分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。 	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>品 J1 品 J8 安 J6</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十三</p>	<p>11 月 17 日 至 11 月 23 日</p>	<p>單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知</p>	<p>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.認識與實踐生活技能，以調適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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>性 J1 性 J3 性 J6 性 J11 生 J3</p>	
<p>十三</p>	<p>11 月 17 日 至 11 月 23 日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 1 章 籃球－出手得分</p>	<p>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。 5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>技能測驗</p>	<p>品 J1 品 J8 安 J6</p>	
<p>十四</p>	<p>11 月 24 日 至 11 月 30 日</p>	<p>復習評量(第二次段考)</p>				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十四	11月24日 至 11月30日	復習評量(第二次段考)				
十五	12月1日 至 12月7日	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	<ol style="list-style-type: none"> 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.認識與實踐生活技能，以調適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。 	上課參與 平時觀察	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11 生 J3	
十五	12月1日 至 12月7日	單元 7 球類入門 第 2 章 排球——球入魂	<ol style="list-style-type: none"> 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之原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 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。 	平時觀察	品 J1 品 J8 安 J2	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十六	12月8日 至 12月14日	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	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。	上課參與 平時觀察	法 J4	
十六	12月8日 至 12月14日	單元 7 球類入門 第 2 章 排球——球入魂	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之原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 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。	技能測驗	品 J1 品 J8 安 J2	
十七	12月15日 至 12月21日	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法 J4	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十七</p>	<p>12 月 15 日 至 12 月 21 日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 羽球－擊球高手</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。 	<p>平時觀察</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
<p>十八</p>	<p>12 月 22 日 至 12 月 28 日</p>	<p>單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>法 J4</p>	
<p>十八</p>	<p>12 月 22 日 至 12 月 28 日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 羽球－擊球高手</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。 	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十九</p>	<p>12月29日 至 1月4日</p>	<p>單元3 健康「食」行力 第2章 食在安心</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>安 J3 安 J4</p>	
<p>十九</p>	<p>12月29日 至 1月4日</p>	<p>單元7 球類入門 第4章 足球－腳下功夫</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。 	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
<p>二十</p>	<p>1月5日 至 1月11日</p>	<p>單元3 健康「食」行力 第2章 食在安心</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>安 J3 安 J4</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二十</p>	<p>1月5日 至 1月11日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 4 章 足球－腳下功夫</p>	<p>1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>技能測驗</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
<p>二十一</p>	<p>1月12日 至 1月17日</p>	<p>復習評量(第三次段考) 結業式</p>				
<p>二十二</p>	<p>1月19日 至 1月20日</p>	<p>復習評量(第三次段考) 結業式</p>				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二十 二</p>	<p>1 月 19 日 至 1 月 20 日</p>	<p>復習評量(第三次段考) 結業式</p>				
<p>二十 二</p>	<p>1 月 19 日 至 1 月 20 日</p>					

【第二學期】

課程類別	健體領域	年級/班級	七年級
教師	健體領域教師	上課節數/時段	3 節

<p>◇ 核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <p>◇ 課程目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 ■ 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 ■ 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，以拒絕菸品與菸害。 ■ 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。 ■ 了解臺灣棒球起源及發展。 ■ 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。 ■ 了解臺灣棒球發展。 ■ 了解臺灣棒球現況。 ■ 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 ■ 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 ■ 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，以拒絕菸品與菸害。 ■ 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。 ■ 核心肌群簡介。 ■ 能指出核心肌群指哪些肌肉。 ■ 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 ■ 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 ■ 能做出正確的核心肌群訓練動作。 ■ 每一核心訓練都能調整強度的變化。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 可設計出適合自己的核心訓練課表。
- 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。
- 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。
- 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。
- 核心肌群簡介。
- 能指出核心肌群指哪些肌肉。
- 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。
- 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。
- 能做出正確的核心肌群訓練動作。
- 每一核心訓練都能調整強度的變化。
- 可設計出適合自己的核心訓練課表。
- 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。
- 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。
- 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。
- 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。
- 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。
- 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。
- 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。
- 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。
- 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。
- 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。
- 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。
- 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。
- 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。
- 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。
- 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。
- 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。
- 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。
- 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。
- 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。
- 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。
- 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。
- 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。
- 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。
- 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。
- 思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 因應生活情境，善用各種策略。
- 預防與解決網路沉迷的問題。
- 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。
- 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。
- 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。
- 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。
- 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。
- 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。
- 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。
- 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。
- 能說出基本岸上救生的原則及方法。
- 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。
- 認識救溺五步並加以熟習之。
- 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。
- 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。
- 認識及學習陸上急救法。
- 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。
- 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。
- 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。
- 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。
- 能說出基本岸上救生的原則及方法。
- 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。
- 認識救溺五步並加以熟習之。
- 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。
- 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。
- 認識及學習陸上急救法。
- 了解台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。
- 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。
- 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。
- 能了解基本傳接球方式。
- 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。
- 能有效掌握移位時機。
- 能分析自我與他人的運動表現。
- 能具有團隊意識與運動精神。
- 了解台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。
- 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。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 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。
- 能了解基本傳接球方式。
- 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。
- 能有效掌握移位時機。
- 能分析自我與他人的運動表現。
- 能具有團隊意識與運動精神。
- 認識事故傷害。
- 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。
- 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。
- 能對安全問題提出可行的解決方法。
- 能對排球比賽場地有基礎認知。
- 能表現出正確的基本發球動作。
- 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。
- 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。
- 能分析場上情境並擬定策略。
- 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
- 建立正確的急救觀念與原則。
- 能正確操作基本繃帶包紮法。
- 能正確操作基本三角巾包紮法。
- 了解常見運動傷害的處理原則。
- 培養樂於助人的價值觀。
- 能對排球比賽場地有基礎認知。
- 能表現出正確的基本發球動作。
- 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。
- 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。
- 能分析場上情境並擬定策略。
- 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
- 建立正確的急救觀念與原則。
- 能正確操作基本繃帶包紮法。
- 能正確操作基本三角巾包紮法。
- 了解常見運動傷害的處理原則。
- 培養樂於助人的價值觀。
- 能表現出正確的基本發球動作。
- 能理解並做出米字跑的動作要點。
- 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。
- 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。
- 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
- 建立正確的急救觀念與原則。
- 能正確操作基本繃帶包紮法。
- 能正確操作基本三角巾包紮法。
- 了解常見運動傷害的處理原則。
- 培養樂於助人的價值觀。
- 能表現出正確的基本發球動作。
- 能理解並做出米字跑的動作要點。
- 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。
- 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。
- 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。
- 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
- 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。
- 瞭解火災常見的成因與預防方法。
- 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。
- 正確操作滅火器實施滅火。
- 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。
- 能因應不同情境演練地震避難情況。
- 繪製家庭防災地圖。
- 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。
- 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。
- 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。
- 能分析場上情勢並立即性的調整策略。
- 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。
- 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。
- 瞭解火災常見的成因與預防方法。
- 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。
- 正確操作滅火器實施滅火。
- 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。
- 能因應不同情境演練地震避難情況。
- 繪製家庭防災地圖。
- 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。
- 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。
- 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。
- 能分析場上情勢並立即性的調整策略。

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

- 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。

教學進度			教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)	備註
週次	日期	單元/主題 名稱				
一	2月9日 至 2月15日	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生 單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 臺灣棒球名人堂 第 2 章 從棒球看臺灣				

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二</p>	<p>2月16日 至 2月22日</p>	<p>單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生</p>	<p>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，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>生 J5 法 J3 法 J4</p>	
<p>二</p>	<p>2月16日 至 2月22日</p>	<p>單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 臺灣棒球名人堂 第 2 章 從棒球看臺灣</p>	<p>1.了解臺灣棒球起源及發展。 2.體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。 3.了解臺灣棒球發展。 4.了解臺灣棒球現況。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>品 EJU6 品 J2 多 J2 多 J8 國 J2 閱 J3 閱 J6</p>	
<p>三</p>	<p>2月23日 至 2月29日</p>	<p>單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生</p>	<p>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，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>生 J5 法 J3 法 J4</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>三</p>	<p>2月23日 至 2月29日</p>	<p>單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>閱 J3</p>	
<p>四</p>	<p>3月1日 至 3月7日</p>	<p>單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>生 J5 法 J3 法 J4</p>	
<p>四</p>	<p>3月1日 至 3月7日</p>	<p>單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>	<p>閱 J3</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

五	3月8日 至 3月14日	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	生 J5 法 J3 法 J4	
五	3月8日 至 3月14日	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	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。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量	閱 J3	
六	3月15日 至 3月21日	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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。	上課參與 平時觀察	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

六	3 月 15 日 至 3 月 21 日	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	上課參與 平時觀察 實作評量	閱 J3	
七	3 月 22 日 至 3 月 28 日	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機 單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	<ol style="list-style-type: none"> 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。 <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	上課參與 平時觀察 實作評量		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

八	3月29日至4月4日	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4	
八	3月29日至4月4日	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳划手與聯合水中協奏曲	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。	上課參與 平時觀察 實作評量		
九	4月5日至4月11日	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

九	4 月 5 日 至 4 月 11 日	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳划手與聯合水中 協奏曲	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。	上課參與 平時觀察 實作評量		
十	4 月 12 日 至 4 月 18 日	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	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，進而了解保護自己健康的方法。 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。	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8	
十	4 月 12 日 至 4 月 18 日	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	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。	上課參與 平時觀察 實作評量	海 J1 安 J1 安 J10	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十一</p>	<p>4 月 19 日 至 4 月 25 日</p>	<p>單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站</p>	<p>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，進而了解保護自己健康的方法。 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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
<p>十一</p>	<p>4 月 19 日 至 4 月 25 日</p>	<p>單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>	<p>海 J1 安 J1 安 J10</p>	
<p>十二</p>	<p>4 月 26 日 至 5 月 2 日</p>	<p>單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病</p>	<p>1.了解台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，並將所學應用於預防傳染病的自我管理，進而共同防治各類傳染病。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十二	4 月 26 日 至 5 月 2 日	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	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。	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5	
十三	5 月 3 日 至 5 月 9 日	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1.了解台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，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 J1 品 J8	
十三	5 月 3 日 至 5 月 9 日	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	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。	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十四</p>	<p>5 月 10 日 至 5 月 16 日</p>	<p>單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病 單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤</p>	<p>1.了解台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，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。 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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>		
<p>十五</p>	<p>5 月 17 日 至 5 月 23 日</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>環 J12 安 J1 安 J3 安 J4 安 J8 安 J9</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十五</p>	<p>5 月 17 日 至 5 月 23 日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>	<p>品 J1 品 J2 品 J8</p>	
<p>十六</p>	<p>5 月 24 日 至 5 月 30 日</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>環 J11</p>	
<p>十六</p>	<p>5 月 24 日 至 5 月 30 日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>	<p>品 J1 品 J2 品 J8</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>十七</p>	<p>5月31日 至 6月6日</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>環 J11</p>	
<p>十七</p>	<p>5月31日 至 6月6日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p>	<p>1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>	<p>品 J1 品 J8</p>	
<p>十八</p>	<p>6月7日 至 6月13日</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>環 J11</p>	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

十八	6月7日至 6月13日	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8	
十九	6月14日至 6月20日	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	上課參與 平時觀察	環 J10 環 J11 環 J12 安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9	
十九	6月14日至 6月20日	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 平時觀察 實作評量	人 J2 人 J5 品 J1 品 J6 品 J8 多 J3 戶 J5	

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

<p>二十</p>	<p>6月21日至 6月27日</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>環 J10 環 J11 環 J12 安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9</p>	
<p>二十</p>	<p>6月21日至 6月27日</p>	<p>單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>	<p>人 J2 人 J5 品 J1 品 J6 品 J8 多 J3 戶 J5</p>	
<p>二十一</p>	<p>6月28日至 6月30日</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守 單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>		

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成，僅供學校參考利用。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 若有單元需二週以上才能完成教學，可合併週次/日期部分之內涵。
4. 本表格灰底部分皆以一年級為舉例，倘二至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。