

南投縣中興國民中學 109 學年度部定課程計畫

【【第一學期】】

領域/科目	健康與體育領域	年級/班級	七年級/一班到十八班
教師	健體領域教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

		教學進度		教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)
週次	日期	核心素養	單元名稱			
一	8 月 28 日 至 8 月 29 日	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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及	單元一 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	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>單元四 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 第 2 章 護具大集合</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能明白相關運動服裝穿著知識。</li> <li>2.能明白何謂運動服裝需求知識。</li> <li>3.能自信表達自我運動表現。</li> <li>4.能思考運動服裝穿著自我需求。</li> <li>5.能選擇何時合宜的服裝產品。</li> <li>6.能執行自我運動服裝選擇。</li> <li>7.能明白相關護具知識。</li> <li>8.能明白護具的運動需求。</li> <li>9.能自信表達自我護具的運動需要。</li> <li>10.能選擇何時合宜的運動護具。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p><b>【閱讀素養】</b> 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。</p>
二	<p>8 月 30 日 至 9 月 5 日</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。</li> <li>2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</li> <li>3.能了解健康檢查的定義、重要性與項</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

	<p>與解決體育與健康的問題。 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-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。</p>		<p>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>		<p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>
	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>單元五 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

三	9月6日至 9月12日	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。	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	上課參與 平時觀察	
		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-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。	單元五 體適能 第2章 接力衝破終點線	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能認識起跑的種類。</li> <li>2.能明白起跑的動作要領。</li> <li>3.能理解接力的方法與策略。</li> <li>4.能感受團隊合作的意義。</li> <li>5.能做到跑步動作流暢。</li> <li>6.能做到傳接棒順利流暢。</li> <li>7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</li> </ol>	參與 平時觀察 技能測驗	【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。
四	9月13日至 9月19日	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。	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能認識起跑的種類。</li> <li>2.能明白起跑的動作要領。</li> <li>3.能理解接力的方法與策略。</li> <li>4.能感受團隊合作的意義。</li> <li>5.能做到跑步動作流暢。</li> <li>6.能做到傳接棒順利流暢。</li> <li>7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</li> </ol>	<p>上課參與 實作評量 技能測驗</p>	<p><b>【戶外教育】</b> 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。</p>
五	<p>9 月 20 日 至 9 月 26 日</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。</li> <li>2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察</p>	
		<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全-智者樂水</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識全臺危險水域及成因。</li> <li>2.認識水域環境特性與評估水域的安全。</li> <li>3.認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</li> <li>4.熟記防溺十招且能在日後運用。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

						<p><b>【海洋教育】</b> 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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
六	9 月 27 日 至 10 月 3 日	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康 單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保</p>	<p>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>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<p><b>【海洋教育】</b> 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。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p><b>【閱讀素養】</b> 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
七	10月4日至10月10日	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。	單元一 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	<b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。
		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-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。	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。	上課參與 平時觀察 技能測驗	
八	10月11日至10月17日	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。	第一次段考		紙筆測驗	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>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。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>				
九	10月18日至10月24日	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。</li> <li>2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。</li> <li>3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</li> <li>4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</li> <li>5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 經驗分享	<p><b>【性別平等】</b> 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>
		<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全</p>	<p>單元六 安心暢游 第3章 捷泳流線直進</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</li> <li>2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。</li> <li>3.能積極參與活動，充分展現自我。</li> <li>4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 技能測驗	<p><b>【海洋教育】</b> 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。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。</p>



附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		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。				
十	10月25日至 10月31日	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。	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.理解青春時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。	上課參與 平時觀察 分組討論 紙筆測驗	<b>【性別平等】</b> 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-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。	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。	上課參與 平時觀察 技能測驗	<b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。
十一	11月01日至	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，	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	<b>【性別平等】</b> 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

	<p>11月07日</p>	<p>並積極實踐，不輕言放棄。</p>		<p>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>		
		<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元七 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>上課參與 平時觀察</p>	<p>【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。</p>
<p>十二</p>	<p>11月08日至 11月14日</p>	<p>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。</p>	<p>單元二 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。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		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。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識籃球運動的脈絡。</li> <li>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3.能由經驗來了解投籃動作之原理。</li> <li>4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</li> <li>5.能比較出較省力之投籃動作。</li> <li>6.培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</li> <li>7.相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 技能測驗	溝通，具備與他人平等互動的能力。
十三	11月15日至11月21日	<p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	次段考週			<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
十四	11月22日至11月28日	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。	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.理解青春期心理健康的概念。</li> <li>2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。</li> <li>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。</li> </ol>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<p><b>【性別平等】</b></p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3 檢視家庭、學校、</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。		職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
		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。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	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。	上課參與 平時觀察 分組競賽 技能測驗	【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。
十五	11 月 29 日至 12 月 05 日	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。	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 小組討論	
		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。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	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。	上課參與 平時觀察 分組競賽 技能測驗	【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。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				<p>5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7.班級和諧團結氣氛。</p>		
十六	12月06日至12月12日	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	
		<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手</p>	<p>1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5.能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6.能抓住正確的擊球點。</p> <p>7.培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【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。</p> <p>【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。</p>
十七	12月13日至12月19日	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	
		<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手</p>	<p>1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【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。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		並積極實踐，不輕言放棄。		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。		決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。
十八	12 月 20 日至 12 月 26 日	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。	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	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。	上課參與 平時觀察 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。
		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-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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	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。	上課參與 平時觀察 分組 競賽 技能測驗	【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。
十九	12 月 27 日至 1 月 2 日	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。	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	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。	上課參與 平時觀察 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。
		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	單元七 球類入門	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。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>第 4 章 足球 腳下功夫</p>	<p>3.能了解足球傳球動作之原理原則。</p> <p>4.加強練習身體協調性。</p> <p>5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</p> <p>6.小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>技能測驗</p>	<p>際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>二十</p>	<p>1 月 3 日 至 1 月 9 日</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-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</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心</p>	<p>1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>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>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		與創新求變的能力。				
二十一	1月10日至1月16日	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球腳下功夫</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。</li> <li>2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3.能了解足球傳球動作之原理原則。</li> <li>4.加強練習身體協調性。</li> <li>5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</li> <li>6.小組相互合作挑戰精神。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>



附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

二十 二	1月17日 至 1月23日	期末考	期末考			
---------	---------------------	-----	-----	--	--	--

**【第二學期】**

領域/科目	健康與體育領域	年級/班級	七年級/一班到十八班
教師	健體領域教師	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

		<p>課程目標:</p> <p>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。</p> <p>(二) 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。</p> <p>(三) 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。</p> <p>(四) 了解家中與學校常見的事故傷害，並明白預防方法。</p> <p>(五) 能正確操作簡易包紮。</p> <p>(六) 認識基本防災知識。</p> <p>(七) 了解臺灣棒球的起源及發展，並認識優秀的棒球選手。</p> <p>(八) 理解訓練核心肌群的重要性。</p> <p>(九) 理解球類的基本知識並能做出基本動作。</p>				
		教學進度		教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)
週次	日期	核心素養	單元名稱			
一	2 月 17 日 至	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	單元一 「癮」形大危機 第 1 章	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。	上課參與 平時觀察 態度檢核	<b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

	<p>2月20日</p>	<p>適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。</p>	<p>菸誤人生</p>	<p>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>進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【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。</p>
		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。</p>	<p>單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣 第 2 章 臺灣棒球名人堂</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 小組討論 經驗分享</p>	<p>【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 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【國際教育】</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

						國 J2 具備國際視野的國家意識。
二	2 月 21 日至 2 月 27 日	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-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。	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【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。
		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-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。	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群	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。 設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	上課參與 實務操作	
三	2 月 28 日至	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	單元一 「癮」形大危機	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風	上課參與 平時觀察	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

	3月6日	<p>的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>第 2 章 酒後誤事</p>	<p>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>態度檢核</p>	<p>思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【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。</p>
		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。</p>	<p>單元五 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。 設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 實務操作</p>	
<p>四</p>	<p>3月7日 至 3月13日</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事</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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		富性與美感體驗。		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。		思辨，尋求解決之道。 【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。
		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-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。	單元五 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 實務操作 技能測驗	【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。
五	3 月 14 日 至 3 月 20 日	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-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。	單元一 「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 態度檢核	【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。
		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	單元五	1.能夠清楚說出競技體適能與	上課參與	【閱讀素養】

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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。</p>	<p>競技體適能</p> <p>第 2 章</p> <p>專項適能</p>	<p>一般體適能的差異。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>實務操作</p> <p>技能測驗</p>	<p>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。</p>
六	3 月 21 日 至 3 月 27 日	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元一</p> <p>「癮」形大危機</p> <p>第 3 章</p> <p>紅脣危機</p>	<p>1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>小組討論</p> <p>經驗分享</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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</p>	<p>單元六</p> <p>展臂優游</p> <p>第 1 章</p> <p>捷泳水中協奏曲</p>	<p>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。</p> <p>2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與</p> <p>實務操作</p> <p>觀察記錄</p>	

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		本概念，應用於日常生活中。		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。		
七	3月28日至4月3日	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-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。	次段考週			
八	4月4日至4月10日	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-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-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。	單元一 「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 小組討論 分組報告	
		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。	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 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	上課參與 實務操作 技能測驗	



附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				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。		
九	4月11日至 4月17日	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元二 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。</p> <p>2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</p> <p>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。</p> <p>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 資料蒐集整理 小組討論</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>單元六 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。</p> <p>2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</p> <p>3.認識救溺五步並加以熟習之。</p> <p>4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。</p> <p>5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</p> <p>6.認識及學習陸上急救法。</p>	<p>上課參與 實務操作 技能測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十	4 月 18 日 至 4 月 24 日	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</li> <li>2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 接力 同在</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能說出基本岸上救生的原則及方法。</li> <li>2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</li> <li>3.認識救溺五步並加以熟習之。</li> <li>4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。</li> <li>5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</li> <li>6.認識及學習陸上急救法。</li> </ol>	<p>上課參與 實務操作 技能測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
十一	4 月 25 日 至 5 月 1 日	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				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。		
		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。	單元七 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 實務操作 分組競賽 技能測驗	【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。 【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。
十二	5 月 2 日 至 5 月 8 日	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-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。	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。
		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。	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。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【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。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				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。		<b>【戶外教育】</b> 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。
十三	5 月 9 日 至 5 月 15 日	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-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。	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	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。	上課參與 平時觀察 觀察記錄 小組討論	<b>【環境教育】</b> 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 <b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
		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。	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	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。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	<b>【品德教育】</b> 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。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。		
十四	5月16日至5月22日	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。	第二次段考週			
十五	5月23日至5月29日	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-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。	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	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。	上課參與 平時觀察 實務操作	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
		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。	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	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。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【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。
十六	5月30日至	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	單元3 安全守護神	1.建立正確的急救觀念與原則。	上課參與 平時觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

	6月5日	<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>第 2 章</p> <p>急救得來速</p>	<p>2.能正確操作基本繃帶包紮法。</p> <p>3.能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4.了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5.培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>實務操作</p> <p>分組報告</p>	
		<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 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。</p>	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 3 章</p> <p>羽球 先發制人</p>	<p>1.能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2.能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>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</p> <p>實務操作</p> <p>分組競賽</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
十七	6月6日至6月12日	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元 3</p> <p>安全守護神</p> <p>第 2 章</p> <p>急救得來速</p>	<p>1.建立正確的急救觀念與原則。</p> <p>2.能正確操作基本繃帶包紮法。</p> <p>3.能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4.了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5.培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>實務操作</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 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。</p>	<p>單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能表現出正確的基本發球動作。</li> <li>2.能理解並做出米字跑的動作要點。</li> <li>3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</li> <li>4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</li> <li>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</li> <li>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</li> </ol>	<p>上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>十八</p>	<p>6 月 13 日 至 6 月 19 日</p>	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</li> <li>2.瞭解火災常見的成因與預防方法。</li> <li>3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</li> <li>4.正確操作滅火器實施滅火。</li> <li>5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</li> <li>6.能因應不同情境演練地震避難情況。</li> <li>7.繪製家庭防災地圖。</li> </ol>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

						<p>資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 4 章</p> <p>足球 臨門一腳</p>	<p>1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</p> <p>4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5.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</p> <p>實務操作</p> <p>分組競賽</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p>
<p>十九</p>	<p>6 月 20 日</p> <p>至</p> <p>6 月 26 日</p>	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元 3</p> <p>安全守護神</p> <p>第 3 章</p> <p>防災御守</p>	<p>1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</p> <p>2.瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> <p>3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>4.正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6.能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7.繪製家庭防災地圖。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>紙筆測驗</p> <p>分組報告</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>



附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</li> <li>2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</li> <li>3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</li> <li>4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。</li> <li>5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</li> </ol>	<p>上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗</p>	<p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p>
二十	6 月 27 日 至 7 月 3 日	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	第三次段考週			