

新北市明志國民中學 112 學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：張雅琪、陳淑菁

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：_____族 13. ☐新住民語文：_____語 14. ☐臺灣手語

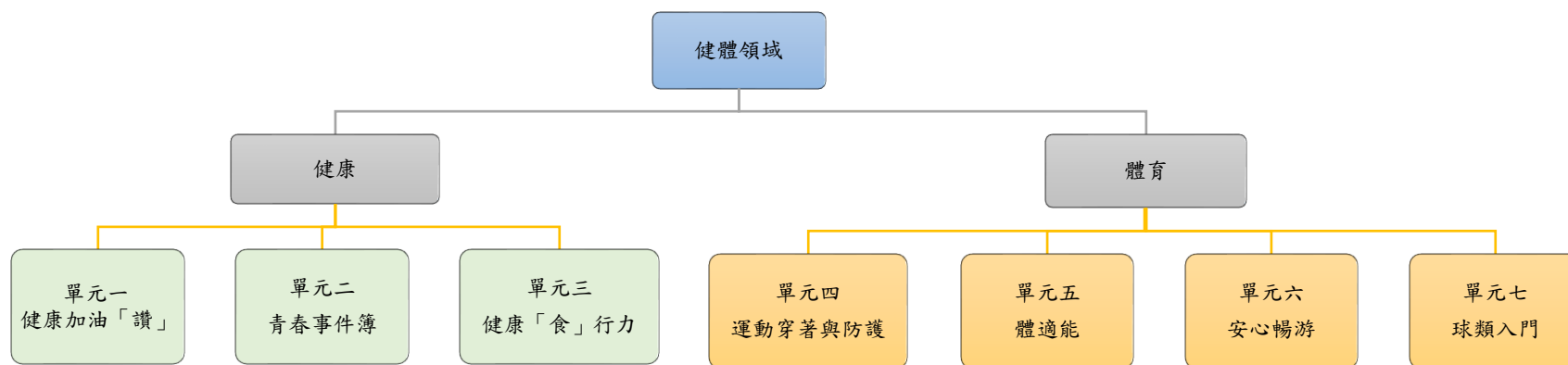
二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。

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。

四、課程架構：



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 (8/27-9/2)	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	健康單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王 活動內容: 1.健康的重要性(建立每個人都該對自己的健康負責的觀念)。 2.檢視身體健康狀況:(分析健康檢查的重要性)。	1	教科書、 投影片 教學影片、 健康檢查表	上課參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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。	
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資	體育單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 活動內容: 1.JUST DO IT 檢視身體密碼:說明聚酯纖維為一	2	教科書	上課參與 課堂問答	【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。	

		訊、媒體、產品與服務。	種人造纖維，可製成吸濕排汗等機能性紡織品。兩兩一組，互相檢視衣褲標籤及鞋子上的尺寸並記錄在課本另實際測量胸圍及腰圍並比對標籤，討論後教師隨機抽選學生發表。					
第二週 (9/3-9/9)	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	健康單元一 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王 活動內容: 1.用愉快的心看世界(學習如何與自己、別人做朋友) 2.和諧社會補給站(大家都能互敬互愛) 3.營造健康新生活(養成健康的生活型態) 2.我的健康我做主學習單(了解自己解決健康問題是「自我負責」的表現)	1	教科書、 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 學習單	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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。	
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動	體育單元 4 運動穿著與防護	2	教科書 習作	上課參與 課堂問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷	

	理與風險。	情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	第 2 章 護具大集合 活動內容： 1.JUST DO IT 護具總動員(認識各種護具) 2.體育客點點名(護具使用時機)。		投影片 教學影片	紙筆測驗	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。 【安全教育】 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。 【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。	
第三週 (9/10-9/16)	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。	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。	健康單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航 活動內容： 1.人體系統的運作(認識身體器官) 2 解密人體系統(頭、頸、四肢和軀幹四個部	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	

			分)					
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。	體育單元五 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測 活動內容: 1.愛上體育課「團體增能挑戰」(分組闖關，檢測最大心跳體適能)	2	教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 哨子 瑜珈墊/軟墊	實作評量 上課參與 觀察記錄	【閱讀教育】 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。 【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週 (9/17-9/23)	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。	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。	健康單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航 活動內容: 1.珍愛身體，閃耀青春(檢視促進身體健康的保健行動)	1	教科書 習作 器官拼圖	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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	體育單元五 體適能	2	教科書 習作	上課參與 觀察記錄	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成	

	本技巧。	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。	第 2 章 接力 衝破終點線 活動內容: 1.愛上體育課(接球衝刺訓練反應遊戲)		教學影片 接力棒 角錐 碼表	態度檢核	相互合作與互動的良好態度與技能。	
第五週 (9/24-9/30)	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。	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。	健康單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航 活動內容: 1.選擇健康的路學習單 (健康是可以靠自己掌握的)	1	教科書 習作 投影片	上課參與學習單	【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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。	體育單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與技能測驗 態度檢核	【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。	

		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。	活動內容： 1.愛上體育課(競速追逐遊戲，透過遊戲介紹大隊接力規則介紹)。		接力棒 角錐 碼表			
第六週 (10/1-10/7)	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。	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	健康單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容： 1.眼睛內、外部構造與功能(認識眼球構造) 2.常見眼睛疾病:(認識各種眼睛疾病)	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 態度檢核	【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。	
	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	體育單元五 體適能	2	教科書 習作	上課參與 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成	

	本技巧。	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。	第 2 章 接力 衝破終點線 活動內容: 1.體育客點點名(跑出黃金陣容，大隊接力船接棒練習)。		投影片 教學影片 接力棒 角錐 碼表	態度檢核	相互合作與互動的良好態度與技能。	
第七週 (10/8-10/14)	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。	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	健康單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康 活動內容: 1.JUST DO IT 錯誤用眼找一找(找出自己的錯誤用眼行為)。 2.牙齒的秘密:(認識牙齒的外觀及內部構造)。 3.常見的牙齒疾病(說明「齲齒」發生的原因、容易發生齲齒的部位)	1	教科書 投影片 教學影片 牙刷、牙線	上課參與 態度檢核	【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。	

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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	體育單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水 活動內容 1.JUST DO IT 新聞放大鏡(藉由溺水新聞事件討論造成溺水的原因是什麼)。	2 教科書 習作 投影片 教學影片 圖卡	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 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。
---	---	---	--	---------------------------------------	---

第八週 (10/15-10/21)	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。	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	健康單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容: 1.常見的牙齒疾病(認識牙周病) 2.護齒大作戰:引導刷牙及牙線練習。	1	教科書 投影片 教學影片 牙刷 牙線	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【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。
	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。	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，展現個人運動潛能。	健康單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 活動內容: 1.愛上體育課「長褲救命接力賽」(自製自救浮具比賽)。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶	上課參與 技能測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					釋，並試著表達自己的想法。	
第九週 (10/22-10/28)	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。	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	健康單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康 活動內容: 1.愛眼護齒保衛戰學習單。	1	教科書 習作 學習單	上課參與 小組討論 學習單	【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。	
	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。	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。	健康單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 活動內容: 1.體育客點點名(各種自救的方式介紹及應用情	2	新聞影片 教學影片 浮板 球 寶特瓶 塑膠袋 水桶	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	

		3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	況)。				【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第十週 (10/29-11/4)	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。	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。	健康單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容： 1.從女孩變女人(說明青春期女生的變化)。 2.JUST DO IT 健胸大作戰(調查乳癌家族病史，並宣導乳癌防治重要性) 3.女人知多少(較紹生殖器及認識月經週期) 4.JUST DO IT 經期大作戰(認識基本的經期與經痛的保健方式)。	1	投影片 教學影片 女性生理用品 青春痘圖片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	
	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的	體育單元六 安心暢游 第3章	2	教學影片 呼拉圈 浮板	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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	

	以上)。	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。 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。	捷泳 流線直進 活動內容: 1.愛上體育課「300 公尺打水總動員」:7 人為一組。每組於每一棒需推派 3 人，3 人打水，4 人輪休。3 人同時手持長形浮條，齊力打水推進，其餘 4 人於場邊休息或指導。若不慎中途離手落地，須 3 人到齊後就地再次出發。可自行安排棒次，每棒打水 25 公尺後可自由換人，也可選擇不換。每組須完成長距離 300 公尺的挑戰，花費時間最短的組別勝利。		浮條		求生技能。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	
第十一週 (11/5-11/11)	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 青春身心變化的	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	健康單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容: 1.生理用品的選擇(介紹	1	投影片 教學影片 女性生理用品	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	

	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。	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。	各種生理用品)。 2.生理用品知多少(生理用品特點與適用時機)。 3.從男孩變男人(認識男性內外生殖器與其功能)					
	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	體育單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進 活動內容: 1.愛上體育課「水上樂樂棒」(透過水上樂樂棒活動，訓練捷泳的打水動作)	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	

		體活動。						
第十二週 (11/12-11/18)	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 青春期中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。	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。	健康單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容： 1.皮膚保健有一套(介紹皮膚的基本構造，及認識青春痘)	1	投影片 教學影片 青春痘圖片	上課參與 平時觀察	【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。	
	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	體育單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進 活動內容： 1.體育客點點名「泳士練	2	教學影片 呼拉圈 浮板 浮條	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	

		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。	習帖」 (捷泳練習與測驗)					
第十三週 (11/19-11/25)	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	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。	健康單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 活動內容： 1..我的青春我做主學習單 (提醒學生利用網路、書籍與報章雜誌為自己解惑的同時，務必確認資料來源，以免習得錯誤資訊)。	1	投影片 教學影片 學習單	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 學習單	【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。	

	力。						
	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	體育單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分 活動內容： 愛上體育課「決戰六分」 (直線運球、籃球基本策略練習)	2	教學影片 水桶 紙團 籃球	上課參與 態度檢核 技能測驗 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 (11/26-12/2) 第二次段考	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1 主動並公開	健康單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 活動內容： 1.JUST DO IT 認識我的青春(青春期的心理與人際變化)。 2.青春心事(了解青春期的常見的心理特徵)	1	教科書 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論	【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溝通，具備與他人平等互動

		表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					的能力。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	籃球單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 活動內容: 1.愛上體育課「叫我神射手」(透過投籃比賽，讓學生練習單手或雙手投籃技巧)	2	教學影片 籃球	上課參與 態度檢核 技能測驗 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 (12/3-12/9)	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	健康單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知 活動內容: 1.尊重不同的她／他(認識自己的特質，尊重每個	1	教科書 學習單	上課參與 小組討論 紙筆測驗 學習單	【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	

	傾向的尊重態度。	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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	人的特質)。 2.尊重你我他——學習單(說明性別友善環境的了解與重視)。				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。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	籃球單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 活動內容: 1.體育客點點名「我的籃球日記」(利用投籃命中率做為學習效果的參考依據檢視學生學習結果)	2	籃球	上課參與 態度檢核 技能測驗 計分表格	【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 (12/10-12/16)	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	健康單元三 健康「食」行力 第1章	1	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

		1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	吃出好「食」力 活動內容： 1.青春期的飲食指南(認識均衡飲食的重要性)。 2.JUST DO IT 一日飲食記錄(紀錄與檢討自己的飲食紀錄)。 3.青春期的營養需求(飲食與營養攝取的重要性)。		教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片		【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。	
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	體育單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂 活動內容： 1.愛上體育課「俄羅斯輪盤」(透過遊戲讓學生練習排球的接球反應)	2	教學影片 排球 哨子 角錐	上課參與 態度檢核 技能測驗 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 (12/17-12/23)	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	健康單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 活動內容: 1.食物食品大不同(認識食物與加工食品)。 2.JUST DO IT 辨別食物與食品(加工食品的加工方法)。 3.食品標示知識家(認識食品外包裝、食品標示)	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各類食品外包裝 各種食品標示圖片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。	
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	體育單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂 活動內容: 1.愛上體育課「新式四人排球賽」(透過新式排球對抗賽，了解基本技巧與實作練習)	2	教學影片 排球 哨子 角錐	上課參與 態度檢核 技能測驗 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。	

		3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
第十八週 (12/24-12/30)	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	健康單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 活動內容: 1.外食選擇聰明「購」(選購外食的技巧)。 2.「食」力大考驗學習單:檢視自己的飲食習慣。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 學習單	上課參與學習單	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-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	體育單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手 活動內容: 1.愛上體育課「合作積分挑戰賽」: (透過球拍拾球競賽激發學生對羽毛球的興趣)	2	教學影片 羽球 羽球拍 哨子	上課參與態度檢核技能測驗	【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。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。

		動計畫，實際參與身體活動。					
第十九週 (12/31-1/6)	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。	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康風險的行動。	健康單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 1.食品中毒的定義(認識食品中毒)。 2.食品中毒的分類(認識化學性食品中毒)	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞 案件	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【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。
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-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 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	體育單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手 活動內容: 1.體育客點點名「羽球高手訓練表」(找出小組裡的與球高手並拍攝討論相關動作)。	2	羽球 羽球拍 哨子	上課參與 態度檢核 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。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。

第二十週 (1/7-1/13)	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。	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康風險的行動。	健康單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 1.食品中毒的定義(判斷食品中毒的狀態)。 2.食品中毒的分類(認識細菌性食品中毒，及預防的訪法)	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞 案件	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【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。	
	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	籃球單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 活動內容: 1.愛上體育課「集點遊戲」(透過盤球、腳尖點球競賽遊戲練習足球基本動作)。	2	教學影片 足球 角錐	上課參與 態度檢核 技能測驗 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。	

		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。					
第廿一週 (1/14-1/20) 第三次段考	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。	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康風險的行動。	健康單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 活動內容: 1.食品中毒的預防(預防食品中毒的五大原則) 2.食品中毒處理步驟。 3.冰箱保存有一套學習單: 檢視學生對該單元的學習狀況	1	教科書 習作 學習單	學習單	【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。
	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	體育單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 活動內容: 1.愛上體育課「過關斬	2	教學影片 足球	上課參與 態度檢核 技能測驗 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。

		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 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	將」(運球前進、停球後傳球射門動作練習)					
--	--	---	----------------------	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致