

新北市 明志 國民中學 109 學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 周維倫、林馨民、張祿純

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

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 (8/30-9/5)	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。	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 1. 教師引導學生進行 JUST DO IT 以了解健康的重要性。 2. 教師講解健康檢查的定義和重要性。 3. 說明新生健康檢查項目及注意事項。 4. 進行「解讀健康檢查表」活動，完成志傑的健康管理表。 5. 教師引導學生思考健康異常的嚴重性、原因和解決方法，並練習規劃管理。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 小組討論		
	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、資訊、媒體、產品與服務。	單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀 第2章 護具大集合 第一節 1. 學生靜態伸展暖身。 2. 教師利用影片講解不同的跑步環境其所需工具的不同特性，如氣候、路況有差異時穿著應注意事項。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。	

			3. 學生討論與分享自己如何選購運動鞋及穿著運動時的感覺。 4. 教師以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並強調錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。 5. 教師利用影片說明常見運動傷害。 6. 學生討論分享自己曾經發生運動傷害的經驗，教師統整回饋。 第二節 1. 學生靜態伸展暖身。 2. 教師利用投影片說明常見護具的種類、使用方式與時機。 3. 教師透過影片加強如何選擇護具的基本概念。 4. 學生分組，教師隨機抽取護具請各組穿戴示範，並說明該護具使用時機，教師從旁指導。 5. 教師引導學生思考自身運動時需要的護具及使用時機。 6. 教師總結與回饋，強調選擇適合的護具，未來應落在日常生活中。					
第二週 (9/6-9/12)	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	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 1. 教師請學生寫下「最近一次和家	1	教科書 習作 投影片 教學影	態度檢核 上課參與 紙筆測驗		

		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。	人或好友吵架的事件」，並引導學生思考自己當時的情緒感受及原因。 2.教師以新聞影片引導學生思考，健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。 3.學生分組討論課本阿倫及小莉的問題，並分享自己的經驗。 4.教師統整各組分享後，說明健康快樂的國中生活，必須靠自己的努力與師長朋友的支持。 5.教師引導學生思考自己有哪些需改進的健康問題，並利用問題解決生活技能嘗試解決這些問題。 6.教師統整及回饋，有效率的解決問題才能獲得健康，一起累積自己的健康存摺，成為全能健康王！		片			
	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。	單元五體適能 第 1 章健康體適能 體適能檢測 第一節 3.教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2.體適能檢測及訓練 4.教師講解及示範坐姿體前彎（柔軟度）動作要領及注意事	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量 上課參與 觀察記錄	【性別平等】 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。	

			項。 5. 教師講解及示範 60 秒屈膝仰臥起坐(核心肌力與肌耐力)動作要領及注意事項。 6. 學生分組練習及測驗。 7. 教師協助修正與回饋。 第二節 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2. 教師請班上動作幾位優良同學帶領班上復習上一節課動作。 3. 教師講解及示範立定跳遠(瞬發力)動作要領及注意事項。 4. 教師講解及示範 800 及 1600 公尺跑走(心肺適能)動作要領及注意事項。 5. 學生分組練習及測驗。 6. 教師協助修正與回饋。					
第三週 (9/13-9/19)	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。	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航 1. 進行「人體構造大考驗」活動-教師引導學生拼貼器官至正確位置。 2. 2.觀賞人體器官影片說明人體各系統組成器官與功能。 3. 教師引導學生討論人體器官的位置、功能和疾病，並將各	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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

			影響各器官的健康因素，記錄在課本。 4. 教師以「快問快答」方式讓學生搶答人體器官的位置、功能和疾病的相關問題。 5. 教師統整與回饋。					
	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。 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。	單元五體適能 第2章接力-衝破終點線 第一節 1.教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2.教師示範起跑動作要領及注意事項。 3.跌倒前起動 4.兩點式起跑（站立式起跑） 5.三點式起跑 6.四點式起跑（蹲踞式起跑） 7.學生分組進行起跑反應時間練習。 8.教師協助修正與回饋。 第二節 1.教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2.復習起跑式動作要領。 3.學生分組進行反應追逐遊戲。將學生分成偶數組。學生採站姿、背後站姿、坐姿、趴姿、仰姿等，	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 觀察記錄 態度檢核		

			且兩組差距 1 公尺。教師下令，每次兩組齊出發。後一組同學於 30 公尺直道內試圖追逐到前面同學（碰肩膀）。 4. 學生分組進行接球衝刺反應遊戲，可分別用「三點式起跑(兩足一手觸地)」、「蹲踞式起跑」等進行遊戲，藉此訓練起跑反應。 5. 教師協助修正與回饋。					
第四週 (9/20-9/26)	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。	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航 1. 請學生在課本 P.20 的身體地圖中，仔細圈出人體的各系統，並引導學生了解照護方法。 2. 學生自我檢視及分享身體各系統的照護情形。 3. 教師引導學生思考與討論，若未維持健康的行為，會造成什麼危害。 4. 教師引導學生思考追尋健康人生的過程中，任何決定與想法，都會對自己有正負面的影響，如果好處多於壞處，將有助於達到健康人生。 5. 教師引導學生討論完成選擇健康的路。	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 紙筆測驗	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

			6. 教師統整與回饋。					
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。 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。	單元五體適能 第2章接力-衝破終點線 第一節 1.教師帶領各關節繞環與肌肉伸 展等動作，加強伸展暖身動作。 2.馬克操影片播放，教師說明男、 女生肌肉發育的差異，使動作有 所不同。 3.教師講解及示範助跑動作要領 及注意事項。 (1) 直道轉彎道跑法 (2) 彎道轉直道跑法 (3) 微笑曲線跑法 4.教師說明如何安排棒次。 5.學生分組練習。 6.教師協助修正與回饋。 第二節 1. 學生進行馬克操熱身。 2. 教師講解及示範接棒動作要領 與注意事項。 (1) 接力熱身之原地接力 + 換手 傳接：進行換手傳接棒練習， 除第一棒是右手傳棒外，其他 同學應用左手接完再交給自己 右手後，再由右手傳棒給下一 位。	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			

			(2) 接力熱身之原地接力 + 不換手傳接：同學分成若干組，每組可 8~12 人，排成一排，每人間隔約 1~2 公尺，作原地擺臂動作。 3. 學生分組練習。 4. 教師協助修正與回饋。					
第五週 (9/27-10/3)	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。	單元一健康加油「讚」 第 3 章愛眼護齒保健康 1. 教師請三位志願者，一位同學戴上眼罩，一位同學搖鈴，戴眼罩同學向鈴聲走去，一位負責戴眼罩的同學安全但不引導方向，體驗看不見的活動。 2. 體驗及觀看同學相互分享心得與想法，引導學生了解若沒有愛護眼睛，將會失去視覺，從此生活就會變得很困難。 3. 教師以誰偷走我的光？高度近視防治宣導影片引導學生思考正確的方法保護自己的眼睛。 4. 教師說明眼睛構造及功能。 5. 學生分組進行拼湊視覺成像活動，以了解學生熟悉程度。	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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸	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。	單元五體適能 第 2 章接力-衝破終點線 第一節 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸	2	教科書 習作 投影片 教學影片	資料蒐集整理 小組討論 上課參與		

	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。	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。	展等動作，加強伸展暖身動作。 2. 教師播放進行接力的影片，說明個別化的差異，並透過小組討論參與，達到最佳化的溝通。 3. 學生分組進行競速追逐遊戲，練習於接力區接棒。 4. 教師協助修正。 5. 學生分享整體接棒過程，並請動作較好的同學分享示範接力動作要領。 6. 教師總結與回饋，並強調增進大隊接力的效率就是需要不斷練習及磨合傳接棒的默契。 第二節 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2. 複習起跑、助跑動作。 3. 學生分組進行各接棒區傳接棒練習。 4. 學生進行大隊接力練習賽。 5. 教師根據賽後數據回饋。					
第六週 (10/4-10/10)	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	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	單元一健康加油「讚」 第 3 章愛眼護齒保健康 1. 教師請幾位未戴眼鏡志願者，配戴一副平光眼鏡，倒一杯熱水放在面前，體驗朦朧感覺。 2. 教師藉此引導戴眼鏡會使生	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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

	健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。	活有許多不方便，並請有戴眼鏡的學生們說明他們生活不便的經驗。 3. 教師詢問全班學生曾罹患眼睛疾病的情形，並回想眼睛會生病的原因。 4. 以影片眼睛疾病相關影片說明課本常見眼睛疾病的原因、症狀、治療和預防方式。 5. 進行 JUST DO IT「錯誤用眼找一找」，寫下自己的錯誤用眼行為，並學習修正。					
	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全-智者樂水 第一節 1. 學生靜態伸展暖身。 2. 教師透過水域安全宣導網站，讓學生認識居住地附近的危險水域，避免戲水時遭遇危險。 3. 教師播放危險水域影片，讓學生認識水域環境的變化原因，加強學生對大自然現象不容輕忽的體認。 4. 學生討論分享自己戲水的經驗。 5. 教師介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域的潛在風險，請學生思考須注意哪些狀況，且應該要怎麼做，以避免意外發生。	2	教學影片	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			6.教師用戲水時各種可能發生的風險與狀況題，請學生快速辨識出該狀況可能會發生在何種水域以加深印象。 7. 教師統整與回饋，並提醒學生在日後戲水時能夠留意。 第二節 1.學生靜態伸展暖身。 2.教師運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。 3.教師介紹教育部宣導的「防溺水十招」，並請學生思考哪些在自己日常生活中最可能用到。 4.教師引導學生分組思考與討論，並嘗試運用防溺水十招避免以下危險情況發生:不諳水性、體力不支、危險水域、嬉戲、跳水狀況。 5.學生分組演出防溺水小劇場，根據下列幾種狀況題，抽出題目，最後必須演出是如何避免水上意外發生的。 (1) 當同伴友人慫恿你跳水，或是泳渡溪河對岸時？ (2) 在溪邊烤肉時，汽水、可樂等飲料不小心漂流至深水或急流區？ (3) 在海邊踏浪時，身上的物品不					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			小心被大浪捲走？ (4) 在水上樂園或游泳池中，同伴嬉戲將你推入水中時？ 6. 教師統整與回饋。					
第七週 (10/11-10/17)	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。	單元一健康加油「讚」 第3章愛眼護齒保健康 - 藉由課本娜娜日記，思考口臭可能的原因及影響，並強調口腔衛生的重要。 - 教師請學生拿出預先準備的鏡子，置於桌面仔細觀察自己的牙齒，教師藉此說明牙齒功能及重要性。 - 教師說明牙齒構造。 - 教師發下吐司麵包，學生咀嚼時仔細體會運用牙齒哪些部位，並觀察牙齒或牙縫是否留有白色黏稠物。 - 教師說明齲齒發生原因、部位及處理方法，並提醒同學吃完東西要潔牙。	1	教科書 習作 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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	
	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	單元六安心暢游 第2章自救求生-臨危自保 第一節 - 學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。 - 教師說明溺水自救基本原則是	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。	

		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。	保持冷靜、設法節省體力，及加強待援能力。 3.教師說明意外落水自救法 (1) 講解與示範韻律呼吸（踩地）動作要領、使用時機及注意事項。 (2) 講解與示範俯漂呼吸（不踩地）動作要領、使用時機及注意事項。 (3) 講解與示範仰漂助划動作要領、使用時機及注意事項 4.學生練習。 5.教師協助修正與回饋。 第二節 1.學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。 2.複習韻律呼吸、俯漂呼吸及仰漂助划動作。 3.教師說明意外落水自救法 (4)講解與示範立泳踩水動作要領、使用時機及注意事項。 4.學生練習。 5.教師協助修正動作及給予回饋，並以成功自救新聞引導學生思考自己自救技能是否足夠。					
第八週	Da-IV-1 衛生保健習慣	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	單元一健康加油「讚」 第3章愛眼護齒保健康	1	1. 牙刷	上課參與分組報告	【生命教育】生 J4 分析快	

(10/18-10/24)	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。	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。	1.教師請學生拿鏡子此細觀察自己的牙齦顏色及狀況。 2.教師說明牙周病及咬合不正的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充。 3.觀賞女神完全崩壞！影片，使學生了解口腔疾病在生活中會產生什麼困擾，並與學生討論是否有類似經驗，進而引導學生護齒的重要性。 4.教師利用牙齒模型，請學生上臺示範平日的刷牙及牙線使用方法，再由教師說明正確的刷牙法。 5.學生分組練習，教師統整回饋。		牙線	紙筆測驗	樂、幸福與生命意義之間的關係。	
	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，實際參與身體活動。	單元六 安心暢游 第 3 章捷泳-流線直進 第一節 1.學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。 2.教師詢問學生就過去小學學習游泳的經驗，引導說出正確的打水應具備哪些動作特徵。 3.教師示範正確與錯誤打水姿勢，引導學生思考的打水動作，思考為什麼會產生這些不良的動作，如何改進？ 4.教師引導學生進行扶池壁打水復習、持浮板打水基礎復習、持	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。	

			浮板打水進階復習。 5.教師詢問學生此兩種浮板方式打水哪一種比較累?做了什麼樣的動作調整。並引導學生思考為什麼有的同學直板打水可以持續打到 25 公尺? 6.進行浮板爭奪戰比賽,教師說明規則,分兩隊同時接力進攻,奪得較多浮板的隊伍獲勝。 7.學生分享與教師回饋。 第二節 1.學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。 2.教師說明游泳時身體的重力與浮力平衡之關係。 3.教師講解及示範蹬牆漂浮打水及悶氣打水動作要領。 4.學生依序練習蹬牆漂浮打水至少 3 公尺後,加上悶氣打水前進,約 10~15 公尺,並做好水中站立動作。 5.教師引導學生比較不同手部位置的悶氣打水。詢問學生不同手臂擺放位置的打水哪一種可以比較遠,為什麼?有思考為什麼有的同學蹬牆漂浮甚至可以漂到 5 公尺,打水一口氣可以打到 15 公尺以上。有沒有什麼訣竅? 6.學生進行人體高爾夫活動,教師					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			說明活動規則，計時 10 分鐘，最後總計漂浮站立次數最少的隊伍獲勝。 7.教師總結與回饋。					
第九週 (10/25-10/31)	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。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 1. 教師引導學生思考青春期的生理變異？ 2. 學生分組討論分享自己青春期的生理及心理的變化。 3. 教師藉由課本對話引導學生思考乳房是由哪些結構組成？以及只有女生有乳房嗎？ 4. 教師說明乳房發育的影響因素、照護與保健。 5. 教師透過乳房相關影片介紹乳癌的高危險群、症狀、乳房自我檢查與乳癌篩檢。	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		
	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	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳-流線直進 第一節 1.學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。	

		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。	2.教師講解呼吸原理及換氣技巧。詢問學生能不能在水中控制呼吸的快慢?呼吸能否運用腹部用力的方式? 3.教師講解及示範浮板打水換氣動作要領及注意事項。 4.學生練習及教師協助修正，並請學生自我評量持浮板換氣打水前進的距離，能夠做出多少次的成功換氣動作。 5.詢問學生在動作時有沒有注意到身體的水平姿勢、打水的推進與換氣的節奏?試著再努力調整看看能不能完成 25 公尺的距離。 6.學生進行 300 公尺打水總動員活動，教師講解規則，每組須完成長 300 公尺的挑戰，花費時間最短的組別勝利。 7.教師回饋。 第二節 1.學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。 2.教師根據浮力原理說明換氣動作。 3.教師講解及示範雙手壓水協助換氣動作要領及注意事項。 4.學生練習及教師協助修正，並請學生自我評量，在正面連續換氣					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			打水前進的距離中能夠做出多少次的成功換氣動作。 5.教師詢問學生在動作時有沒有注意到身體的水平姿勢、打水的推進與換氣節奏?試著努力調整看看，能不能完成 25 公尺的距離。 6.全班以樂樂棒規則在水上進行活動，教師觀察學生的動作表現，加以修正及回饋。					
第十週 (11/1-11/7)	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。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 1.教師用投影片將男女生殖器的各部位名稱陳列出來。請學生挑選出屬於女生的器官名稱。 2.教師介紹女性外生殖器各部位，並講解女性生殖器基本的清潔與保健。 3.教師用認識女性生殖器官影片講解女性內生殖器的各部位，並透過影片認識各部位的功能。 4.說明月經的成因與子宮的變化，講解經痛的原因、應注意的事項。 5.學生分組討論分享生理用品資訊、經期照護、保健方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		

	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，實際參與身體活動。	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳-流線直進 第一節 1.學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。 2.教師詢問學生是否有看過游泳比賽，有沒有看過出發或蹬牆後有一段悶氣水下潛泳。想一想，為什麼呢？ 3.學生練習潛水撈物，將下沉物直線擺放池底，學生為了撿拾就會追求長時間的悶氣能力，並增加控制身體平衡和水中前進技巧。 4.學生練習潛水穿越打水：學生蹬牆潛入水中後，全速打水朝著想要的地方前進，穿越目標物呼拉圈，讓身體自然保持縱軸及直線移動的流線姿勢，最後逐漸打水出水面。 5.教師協助修正與回饋。 第二節 1.學生進行各關節繞環與肌肉伸展及核心體操或動態跳躍暖身。 2.教師播放游泳比賽影片，引導學生觀察學習捷泳打水動作的技巧。 3.教師引導學生反思自己打水能力的優缺點，並思考如何改進或精進。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。	
--	---------------------------------------	---	---	---	--------------------------	----------------------	--	--

			4.引導學生設立練習目標，規劃運動計畫，並尋求可用資源，並落實執行。 5.最後請學生反思過程中你做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。					
第十一週 (11/8-11/14)	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。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 1.教師用投影片將男女生殖器的各部位名稱陳列出來。請學生挑選出屬於男生的器官名稱。 2.教師介紹男性外生殖器各部位，並講解男性生殖器基本的清潔與保健。 3.教師用認識男性生殖器官影片講解男性內生殖器的各部位，並透過影片認識各部位的功能。 4.教師介紹夢遺與處理方式男生青春期應注意的照護與保健。 5.請學生寫下自己或同學的青春困擾，運用課堂所學，找尋正確的	1	教科書 習作 投影片 教學影片 青春痘圖片	上課參與 平時觀察 經驗分享		

			解答， 並將解答方法與內容記錄下來。 6. 教師統整與回饋。				
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。	單元七 球類入門 第1章 籃球-出手得分 第一節 1.教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2.教師介紹籃球起源與由來。 3.教師請同學分享觀看球賽的經驗。 4.教師介紹台灣及國際代表性球隊及賽事。 5.學生進行拋物入籃練習，教師說明規則，總共有四個關卡（手腕投射、坐姿投射、站姿投射、站姿反彈投射）。 6.同學分享今日練習心得，教師進行總結與回饋。 7. 教師預告下堂課正式進入投籃動作，並請同學做好準備。 第二節 1.教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2. 學生進行拋物入籃練習，講解遊戲規則，第一輪可以限時間內	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			完成後，最多入桶那組獲勝。第二輪開始可以由各組限定投出的材質、桶子的高度、距離或反射與否，計算最後最多入桶那組獲勝。 3. 拋物線與控球練習 (1) 教師示範單人坐姿投籃動作要領與注意事項。 (2) 教師示範雙人坐姿投籃動作要領與注意事項。 4. 學生分組練習。 5. 教師示範原地投籃動作要領與注意事項。 6. 學生分組練習。 7. 教師總結與回饋。					
第十二週 (11/15-11/21)	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-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 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 1. 教師準備青春痘照片，詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？ 2. 利用課本皮膚組織示意圖介紹皮膚的基本構造。 3. 利用課本青春痘形成的種類圖，說明青春痘的成因與種類及皮膚保健。 4. 引導學生思考課文中小南的困擾，及每個行為對於皮膚保健可能的影響，並做抉擇。引導學生	1	教科書 習作 投影片 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	

		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。	反思若發生在自己身上可行性、困難度以及如何克服困難。 5. 學生分組閱讀討論課本-我的青春我做主的情境與題目，完成並記錄於課本中。 6. 教師統整與回饋。				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。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
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。	單元七 球類入門 第1章 籃球-出手得分 第一節 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2. 兩人一組，傳球前進，平傳、地板反彈以及長傳追球。 3. 教師講解及示範移位跳投動作要領及注意事項。 4. 學生練習，教師協助修正。 5. 學生進行決戰六分比賽，教師說	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。		

			明規則，全班平均分隊，以整座球場為比賽範圍，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。 6.教師總結與回饋，並預告下一次將開始教學籃球投籃姿勢。 第二節 1.學生以操場慢跑3圈、靜態伸展及運球前進暖身。 2.教師介紹投籃距離及進球類型。 3.教師講解與示範投籃動作要領及注意事項。 4.學生分組練習投籃。 5.全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。 6.教師協助修正與回饋。					
第十三週 (11/22-11/28)	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	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。	單元二青春事件簿 第2章青春誰人知 1.教師詢問進入國中，心理的想法有沒有甚麼不一樣？對於青春期的被形容成叛逆期又有甚麼看法？ 2.進行「認識我的青春」活動：請學生根據自己的狀況勾選第一題。勾選後運用英文題號對應第二題「狀況特徵」。對應完成後，寫下自己生活中的例子與目	1	教科書 習作 投影片 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	

	度。	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。	前的調整方式。 3.藉由影片及範例引導學生思考青春期心理及社會的變化，包括對生理發展的焦慮、依賴與獨立間的掙扎、情緒不穩定、崇拜偶像、以朋友為重心，學習合適的青春心事調整方法。 4.學生分組討論分享自己的經驗。 5.教師統整與回饋。				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。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	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。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球-出手得分 第一節 1.教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作，加強伸展暖身動作。 2.學生球場折返跑及自行運球移動投籃 3 分鐘。 3.觀看上一節課影片，並分組討	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。 【安全教育】 安 J6 了解運	

		論。針對投籃動作討論並選出優秀投籃學生。 4. 學生進行誰是得分王活動，每組3人，進球成功得1分，防守成功得2分，每一次的進攻限定8～10秒，若在時間內沒有出手就算防守成功，或是沒有投進而被A、B拿到球也算防守得分。 5. 教師總結籃球運動需具備團隊合作的精神，每一個人都有其功能性，鼓勵學生在球場扮演好該扮演的角色，會讓這項運動或這個團隊更容易獲得勝利。 單元七 球類入門 第2章 排球-一球入魂 第二節 1. 學生操場慢跑數圈及進行靜態伸展操暖身。 2. 教師講解及示範雙臂擊球動作種點及注意事項。依照下列項目相互檢視，並詢問學生是否還發現了其它要點？ (1)手有沒有用力握拳 (2)身體是否隨球落下節奏上下擺動 (3)腳是不是有微蹲 (4)測球落下來的位置 (5)力道大小有沒有影響				動設施安全的維護。	
--	--	---	--	--	--	-----------	--

			(6)手臂有沒有伸直 3. 教師講解及示範單臂擊球動作種點及注意事項。兩人一組，一人操作慣用手單臂擊球，則另一人在旁觀看並記錄其動作。交換操作完成，開始運用非慣用手及單雙手交換擊球。 4. 教師總結與回饋。					
第十四週 (11/29-12/5)	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-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。	單元二青春事件簿 第2章青春誰人知 1.教師詢問，進入國中後有哪些煩惱是國小沒有呢?例如繁重的課業、身材、朋友...你又會如何調適? 2.學生討論分享。 3.根據課文情境，請學生思考生活中常有的性別刻板印象，並在對話框中填入聽過的性別刻板印象對話。 4.觀賞性別平等相關影片，引導學生了解人特質不應受到生理性別而侷限，我們應積極的認識自己的特質，此外，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象，應做尊重與欣賞多元的性別特質。 5.教師說明可以透過生活技能-倡議宣導來表明自己的立場，並用	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 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。 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	

			溝通技巧展現影響力。引導學生完成尊重你我她宣導小卡。 6.教師統整與回饋。			達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
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。	單元七 球類入門 第 2 章 排球-一球入魂 第一節 1.學生操場慢跑數圈及進行靜態伸展操暖身。 2.學生兩人一組，一顆球。雙手拿球，將球往正上方拋起，並做拍手的動作，在球落下時將球接起來，完成後互相交換。每人完成 3 次。 3.複習上節課重點之內容，學生練習雙臂擊球及單臂擊球。 4.教師講解及示範單人低手對空擊球動作要領及注意事項。 5.教師講解及示範單人低手對牆擊球動作要領及注意事項。 (1)注意反彈力道的控制。 (2)眼睛需相當專注於球體。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。

			(3) 利用身體力量來緩衝反彈球。 (4) 移動腳步。 6.教師協助修正與回饋。 第二節 1.學生操場慢跑數圈及進行靜態伸展操暖身。 2.複習上節課重點之內容，學生練習雙臂擊球、單臂擊球、單人低手對空擊球及單人低手對牆擊球。 3.教師講解及示範雙人對空接力擊球動作要領及注意事項。 4.教師講解及示範移位擊球動作要領及注意事項。 5.學生練習，教師協助修正。 6.全班分成數組，進行俄羅斯輪盤活動，教師說明規則，在指定時間內，留下最多組員的組別為勝利方。學生可互相討論移動時如何準確判斷球的位置。提醒需找時間練習對空擊球，並想辦法提高擊球穩定度。 7.教師總結與回饋。					
第十五週 (12/6-12/12)	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	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 1.教師詢問學生平常放學肚子餓，	1	教科書 習作 投影片 教學影	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

		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。	喜歡吃些甚麼?利用課本 P.63引導學生思考日常生活中，點心不一定等於零食，只要選擇得宜，點心也能是活力的來源。 2.學生討論分享選擇點心的依據。 3.教師復習六大類食物，並搭配課文說明每日飲食指南及我的餐盤。 4.以圖片舉例其他國家的飲食指南，引導學生思考不同國家間的飲食指南有何不同，原因為何？ 5.教師引導學生進行「一日飲食記錄」。 6.教師說明青春期的營養素需求，並讓學生討論哪些食品能夠滿足這些營養需求。 7.教師統整與回饋。		片 各國飲食指南			
	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。	單元七 球類入門 第2章 排球—一球入魂 第一節 1.學生操場慢跑數圈及進行靜態伸展操。學生兩人一組，使用角錐圍出一長方型場地，進行 2 to 2 對抗，活動需跑動來達成熱身的效果。 2.學生進行球路掌握練習，在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球。初期	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。	

			可先用丟球代替互擊，習慣判斷球的落點後便可開始回擊。 3.教師說明新式四人排球賽的規則，學生進行練習新式排球對抗賽。 4.教師總結與回饋。 第二節 1.學生在操場慢跑數圈及核心體操或動態跳躍暖身。 2.欣賞臺灣參與排球國際賽之影片。藉由影片欣賞了解排球比賽的規則以及場地。觀摩選手的低手動作。 3.教師介紹排球規則，學生進行團隊合作挑戰賽。 4.同學分享比賽心得與感想。 5.教師統整與回饋。					
第十六週 (12/13- 12/19)	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。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 1.教師準備幾組食物與食品的圖片，讓學生試著分辨食物與食品的差異。 2.教師說明食品與食物之間的不同，主要是因為經過「加工」程序與否。 3.學生分組進行辨別食物與食品活動，並討論加工的優點和缺點	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各類食品外包裝 食品標示圖片	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

			有哪些?經過加工的食品，會有 哪些變化? 4.學生完成課本 P68 辨識食品與 食物。 5.教師請學生準備食品之外包裝， 解說各項食品標示的意涵及營 養成分。 6.學生檢視與討論相關資訊，完成 課本食品搜查線。 7.教師總結與回饋。				
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。	單元七 球類入門 第3章 羽球-擊球高手 第一節 1.教師帶領各關節繞環與肌肉伸 展及加強伸展等暖身動作。 2.播放羽球比賽相關影片，並介紹 臺灣羽球名將戴資穎。 3.教師講解及示範正確持拍及8自 揮拍要領及注意事項。 4.學生練習持拍及8自揮拍，並互 相檢視正確度。 5.學生進行球感練習(持拍撿球有 一套)。 6.教師總結與回饋。 第二節 1.前後左右4點移位推球做為動態 熱身以及敏捷反應訓練。	2	教科書 習作 投影片 教學影 片	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。	

			2.學生複習8字揮拍，感受手腕的力量運用並只活動手腕來進行8字揮拍。 3.教師講解與示範，學生進行球感練習(自拋自打及撿球接力賽) 4.教師總結與回饋。					
第十七週 (12/20-12/26)	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。	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 1.進行「食品標示隨堂考」活動。教師展示蒐集的食品標示圖片，並讓學生舉手搶答該標章所代表的意思，答對者加分。 2.教師說明國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。 3.教師引導學生思考若是遇到沒有標示的情況，可以如何選購？多選天然蔬果、全穀類食物、少加工、少調味、少油脂類、當地當季的最好。 4.學生討論分享課本情境，完成食力大考驗，並反思自己日常生活中可以補充的營養。 5.教師統整回饋。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各類食品外包裝 食品標示圖片	紙筆測驗 分組報告	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	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。	單元七 球類入門 第3章 羽球-擊球高手 第一節	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。	

	術。	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。	1.學生進行 8 字揮拍、正反拍揮空拍、移動到點空揮複習。 2.教師講解及示範打出高遠球的要求及注意事項。 3.學生 2 人一組，一人拋一人擊球，盡可能將球打高擊遠。熟練後方能對打。 4.進行合作積分挑戰賽，教師說明規則，4 人一組，兩組同時進行對抗，時間 3-5 分鐘。一組 6 顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。 5.教師總結與回饋。 第二節 1.學生進行暖身活動:慢跑向前，再倒退回來；弓箭向前跨步；左右側併步；跨步轉身；前三點後三點撿球，將 6 顆球撿回原點，每一次都由原點出發；小碎步反應移動。 2.學生進行組合練習 (1)接龍擊球 (2)高障礙擊球 3.同學分享討論練習心得。 4.教師總結與回饋。		片		品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十八週 (12/27-1/2)	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	1	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論 資料蒐集與	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生	

	策略與食物中毒預防處理方法。	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。	1. 進行廚房稽查員活動，請學生依據家中廚房的實際情況完成。 2. 詢問學生，課文所列的情境，與食品中毒的關聯性，並列舉改善方法。 3. 教師引導學生判斷情境中誰的狀況屬於食品中毒。 4. 說明食品中毒定義、常發生地點極可能症狀。 5. 觀賞影片-飛機餐，引導學生討論影片當中觀察到哪些行為，可以降低食品中毒發生的機率？ 6. 觀賞毒油人生影片，教師講解化學性食物中毒，包括多氯聯苯、有害金屬及食物容器的使用。 7. 教師引導學生思考政府近年來積極的推動減塑政策，一是因為對環境有影響，二是因為塑膠並不耐熱，如果遇到熱食，會建議使用陶瓷或玻璃容器。 8. 教師總結食品加工過程中，每個程序都必須謹慎，除了政府立法之外，消費者也可共同監督預防的工作。		教學影片 食品中毒新聞案件	整理 觀察記錄	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	單元七 球類入門 第3章 羽球-擊球高手 第一節 1. 學生進行暖身活動:慢跑向前，	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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	

		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。 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。	再倒退回來；弓箭向前跨步；左右側併步；跨步轉身；前三點後三點撿球，將 6 顆球撿回原點，每一次都由原點出發；小碎步反應移動。 2. 學生複習前幾節所學動作重點。 3. 學生進行多人對擊練習 4. 同學分享討論練習心得。 5. 教師總結與回饋。 單元七球 類入門 第 4 章 足球-腳下功夫 第二節 1. 教師播放影片榮耀的巔峰，介紹世界盃足球賽精彩過人的進球過程。看完影片後發表足球運動須具備什麼樣的特質以及吸引力。世界有名的足球球星們有沒有具備哪些共同的特質？ 2. 分組討論：用腳跟用手運動最大的差異在哪裡？你認識哪些球星？知道他們的故事嗎？歐洲足球運動非常盛行，原因到底是什麼？你有聽過足球俱樂部嗎？在臺灣可行嗎？ 3. 教師介紹護脛的用途與使用時機。 4. 教師總結與回饋。				通與問題解決。	
--	--	--	---	--	--	--	---------	--

第十九週 (1/3-1/9)	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。	1.教師請學生討論並指出課本圖中較容易造成食物中毒的地方。 2.教師講解化學性食物中毒， <u>臺灣</u> 因為氣候溫熱潮濕，細菌性食物中毒是最常發生的中毒情況，包括腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、肉毒桿菌、沙門氏桿菌。 3.進行食物中毒想一想活動，請學生閱讀課本 P82 爺爺的行為，並把想法填至空白處。 4.教師講解天然毒素食物中毒，包括植物性、動物性、黴菌性及組織胺。 5.教師講解病毒性食物中毒。 6.教師引導學生歸納出課本內容中可以預防食物中毒的小技巧，並反思自己日常生活可以落實應用之處。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	紙筆測驗 分組報告	【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。	單元七 球類入門 第 4 章 足球-腳下功夫 第一節 1.學生進行暖身活動： (1)進行動態熱身 5 分鐘：開合跳 10 下、伏地挺身 10 下、波比跳 10 下、側跑＋併步＋蹬跳等協調性組合練習。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。 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。	(2)簡單繩梯操作，強調同學的重心轉移以及敏捷性。 (3)球感練習於原地換腳點球，360變換方向點球。 (4)原地左右撥球練習。 2.教師講解及示範運球前進動作要領與注意事項。 3.教師講解及示範雙腳交替撥球前進動作要領與注意事項。 4.學生練習，教師協助修正。 5.學生分組進行兩人行進練習。 6.教師總結與回饋。 第二節 1.學生以兩人一組進行熱身。先練習大腿控球後，直接利用大腿傳球給對方，另一名同學接球後繼續控球。3分鐘後，換足背控球加傳球。3分鐘後綜合練習，利用大腿與足背交換控球以及傳球。 2.學生複習運球前進及雙腳交替撥球前進動作。 3.學生進行分組三人行進練習，包括三人直線前進傳球及三人 8 字傳球。 4.教師統整與回饋。					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

第二十週 (1/10-1/16)	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。	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心 1.教師進行防禦賓果活動，請學生在紙上畫出九宮格，並填入九種預防中毒的策略。教師抽籤請學生輪流唸出一種策略，最先連成一條線的即可加分。 2.教師講解預防食品中毒的五要原則。 3.教師引導請學生分析記錄課本中食品中毒新聞，發生中毒的原因以及改善的方法。 4.進行食安闖關大挑戰，請學生判斷以下各種情境，可能會造成何種食品中毒的風險，要如何才能排除這樣的危機？ 5.教師說明食物保存方法及中毒處理步驟。 6.教師總結，當我們知道如何在生活當中維護食的安全，我們才能真正安心的吃進健康又美味的食物。					
	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。	單元七 球類入門 第4章 足球-腳下功夫 第一節 1. 學生以兩人一組進行熱身。先練習大腿控球後，直接利用大腿					

	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。	傳球給對方，另一名同學接球後繼續控球。3 分鐘後，換足背控球加傳球。3 分鐘後綜合練習，利用大腿與足背交換控球以及傳球。 2. 學生複習運球前進、雙腳交替撥球前進、三人直線前進傳球及三人 8 字傳球動作。 3. 教師參考課本 P190 的圖示進行比賽，學生兩兩一組，依最後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。 4. 教師總結與回饋。 第二節 1. 學生以兩人一組進行熱身。先練習大腿控球後，直接利用大腿傳球給對方，另一名同學接球後繼續控球。3 分鐘後，換足背控球加傳球。3 分鐘後綜合練習，利用大腿與足背交換控球以及傳球。 2. 學生複習前幾節課動作重點。 3. 教師說明足球比賽場地及規則。 4. 學生分組進行足球比賽。將全班分為 3 組進行比賽，兩組比賽，一組人則擔任裁判及撿球員。 5. 教師總結與回饋。					
--	--	--	--	--	--	--	--

第廿一週 (1/17-1/23)			期末複習與評量 學生分享與教師回饋	1				
			期末複習與評量 學生分享與教師回饋	2				