

(表 7) 學習課程計畫(109-1)

一、設計者：張鈞傑

二、實施對象：7 年級

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 健康教育 科目

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 1 節 本學期共 21 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。

	<p>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-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。</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-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。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立</p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範</p> <p>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</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正</p> <p>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</p>
--	---	--	---

六、課程架構：

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 1 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第1章健康人生開步走	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 3. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 4. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第 2 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第 1 章健康人生開步走	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第 3 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第1章健康人生開步走	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第 4 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第 2 章個人衛生與保健	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。		
第 5 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第2章個人衛生與保健	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					康技能，實踐良好的衛生保健習慣。		
第 6 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第 2 章個人衛生與保健。	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第 7 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第2章個人衛生與保健	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第 8 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第2章個人衛生與保健	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第 9 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第3章我的青春檔案	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	【性別平等教育】 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。	
第 10 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第3章我的青春檔案	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	【性別平等教育】 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。	
第 11 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第3章我的青春檔案	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	【性別平等教育】 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。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 12 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第 3 章我的青春檔案	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	【性別平等教育】 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。	
第 13 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第 4 章活出青春的光彩	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 了解自我概念形成的因素。	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	
第 14 週	主題：第1單元健康青春向前行 課程內容：第 4 章活出青春的光彩	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 2. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 3. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 4. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第 15 週	主題：第2單元環境安全總動員 課程內容：第 1 章環境安全搜查線	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 安 J2: 判斷常見的事故傷害。 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。 【防災教育】 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			等)、計時工具、小白板				
第 16 週	主題：第2單元環境安全總動員 課程內容：第 1 章環境安全搜查線	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第 17 週	主題：第2單元環境安全總動員 課程內容：第 1 章環境安全搜查線	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第 18 週	主題：第2單元環境安全總動員 課程內容：第 1 章環境安全搜查線	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 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。 【防災教育】	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					3. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 4. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第 19 週	主題：第2單元環境安全總動員 課程內容：第 1 章環境安全搜查線	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第 20 週	主題：第2單元環境安全總動員 課程內容：第 2 章營造安全好環境	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 3. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 4. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 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。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第 21 週	複習上冊	1	課本、習作	1. 教師觀察 2. 紙筆測驗	1. 配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議	第三次段考

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					<p>大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成目標。</p> <p>2. 本單元將透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！</p>	<p>題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</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> <p>【防災教育】</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>	

(表 7)學習課程計畫(109-1)

一、設計者：健康與體育領域(體育)團隊

二、實施對象：七年級

特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 2 節 本學期共 42 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。

	<p>與美感體驗。</p> <p>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。</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-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。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈</p>	<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>
--	---	---	---

六、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容		節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	第3單元 健康自主 有活力	第1章活 躍人生— 健康評 估與體適 能檢測	2	1. 運動前健康 安全問卷 2. 運動前危險 因子分類評量 QR code 連結 3. 運動前健康 安全評估及運 動處方設計原 則學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗 卷 5. 運動行為 計畫實踐表 6. 學習單	檢核結果以代號標 示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不 同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。	視需要 註明表 內所用 符號或 色彩意 義，例 如： ●表示 表示本 校主題 課程* 表示教 科書更 換版本 銜接課 程
二	第3單元 健康自主 有活力	第2章安 全運動沒 煩惱—— 運動設施 安全	2	1. 校園運動地 圖 2. 安全運動沒 煩惱學習活動 單	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 學習單	檢核結果以代號標 示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不 同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。	
三	第4單元 活力青春 大放送	第1章雙 輪闖天下 ——自行 車	2	1. 電腦、單槍 2. 彈力繩 3. 自行車學習 活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標 示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不 同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。	

教學期程	主題或單元活動內容		節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
四	第 4 單元 活力青春 大放送	第 1 章 雙 輪闖天下 ——自行 車	2	1. 電腦、單槍 2. 彈力繩 3. 自行車學習 活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標 示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		
五	第 4 單元 活力青春 大放送	第 2 章 疾 走如風— —跑	2	1. 活動設計操 作 2. 補充跑步相 關資料	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	檢核結果以代號標 示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		
六	第 4 單元 活力青春 大放送	第 2 章 疾 走如風— —跑	2	1. 活動設計操 作 2. 補充跑步相 關資料	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	檢核結果以代號標 示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		
七	第 4 單元 活力青春 大放送	第 2 章 疾 走如風— —跑	2	1. 活動設計操 作 2. 補充跑步相 關資料	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	檢核結果以代號標 示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		

教學期程	主題或單元活動內容		節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
八	第5單元 熱門運動 大會串	第1章應 聲入網— —籃球	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		
九	第5單元 熱門運動 大會串	第1章應 聲入網— —籃球	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。	
十	第5單元 熱門運動 大會串	第2章排 除萬難— —排球	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。	
十一	第5單元 熱門運動 大會串	第2章排 除萬難— —排球	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可，	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。	

教學期程	主題或單元活動內容		節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			<p>2. 背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。</p> <p>3. 利用排球進行球感練習。</p> <p>4. 練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。</p>			4. 學習單	C：待加強。	欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。
十二	第5單元 熱門運動 大會串	第3章羽 中作樂— —羽球	<p>1. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。</p> <p>2. 將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p> <p>3. 說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。</p> <p>4. 將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。</p> <p>5. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。</p> <p>6. 挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。</p>	2	1. 運動設施	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。</p> <p>欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>
十三	第5單元 熱門運動 大會串	第3章羽 中作樂— —羽球	<p>1. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。</p> <p>2. 將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p> <p>3. 說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。</p> <p>4. 將場地畫分為三等份，後場分數最</p>	2	1. 運動設施	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。</p> <p>欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>

教學期程	主題或單元活動內容		節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。 5. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。 6. 挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。					
十四	第4單元 活力青春 大放送	第3章優 游自在— —游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。
十五	第4單元 活力青春 大放送	第3章優 游自在— —游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。
十六	第4單元 活力青春 大放送	第3章優 游自在— —游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。 5. 捷泳手腳基本動作練習。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。
十七	第4單元 活力青春 大放送	第3章優 游自在— —游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、

教學期程	主題或單元活動內容		節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			5. 捷泳手腳基本動作練習。				價值與意義。	
十八	第 4 單元 活力青春 大放送	第 3 章優 游自在— —游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。 5. 捷泳手腳基本動作練習。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。
十九	第 4 單元 活力青春 大放送	第 3 章優 游自在— —游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 學習岸上救生與涉水救生。 3. 學習水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。 5. 捷泳手腳基本動作練習。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。
二十	第 5 單元 熱門運動 大會串	第 3 章羽 中作樂— —羽球	1. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。 2. 將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 3. 說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。 4. 將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。 5. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。 6. 挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。	2	1. 運動設施	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、 價值與意義。

教學期程	主題或單元活動內容		節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
二十一	複習全冊	複習全冊 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續地調正與修正。 8. 了解健康評估的方法。 9. 了解運動處方基礎的設計原則。 10. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。 11. 了解運動的安全規範。 12. 學會自行車、跑步、水中自救及救人技能。 13. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 14. 學會基礎動作，提升運動技能。 15. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 16. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。 17. 了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。 18. 學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。 19. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。	2	1. 配合各單元學習活動單	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	

(表 7) 學習課程計畫(109-1)

一、設計者： 廖雪鈺

二、實施對象： 8 年級

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 健康教育 科目

彈性學習課程 名稱： _____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 1 節 本學期共 21 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
<p>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 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作</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-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-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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範,以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約,以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段,瞭解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機,學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因,以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食,為自己的飲食安全把關。 	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

	<p>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。</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>11. 建立分辨毒害的能力。</p> <p>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</p> <p>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p>	
--	---	--	--

六、課程架構：

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 1 週	<p>主題：第1單元歌詠青春合奏曲</p> <p>課程內容：第1章飛揚青春擁抱愛</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。</p>	<p>【性別平等教育】</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、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>	
第 2 週	<p>主題：第1單元歌詠青春合奏曲</p> <p>課程內容：第 1 章飛揚青春擁抱愛</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護</p>	<p>【性別平等教育】</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、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p>	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			檔。		身體自主權的行動方案。	性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第 3 週	主題：第1單元歌詠青春合奏曲 課程內容：第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。	【性別平等教育】 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 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第 4 週	主題：第1單元歌詠青春合奏曲 課程內容：第 2 章青春愛的練習曲	1	1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			論題目。		現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	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。	
第 5 週	主題：第1單元歌詠青春合奏曲 課程內容：第2章青春愛的練習曲	1	1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。	【性別平等教育】 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 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。	
第 6 週	主題：第1單元歌詠青春合奏曲 課程內容：第 2 章青春愛的練習曲	1	1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2. 了解被拒絕或分手	【性別平等教育】 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 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。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。		
第 7 週	主題：第1單元歌詠青春合奏曲 課程內容：第 3 章青春變奏曲	1	1. 設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	【性別平等教育】 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
第 8 週	主題：第1單元歌詠青春合奏曲 課程內容：第3章青春變奏曲	1	1. 設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	【性別平等教育】 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	
第 9 週	主題：第2單元健康飲食生活家 課程內容：第1章飲食源頭探索趣	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			所需之相關 道具：食品 包裝、咖哩 飯圖卡等。				
第 10 週	主題：第2單元健康飲食生活家 課程內容：第1章飲食源頭探索趣	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第 11 週	主題：第2單元健康飲食生活家 課程內容：第1章飲食源頭探索趣	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第 12 週	主題：第2單元健康飲食生活家 課程內容：第 2 章安全衛生飲食樂	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。		食品中毒。 2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。		
第13週	主題：第2單元健康飲食生活家 課程內容：第2章安全衛生飲食樂	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第14週	主題：第2單元健康飲食生活家 課程內容：第3章食品安全行動派	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			檔。		康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。		
第 15 週	主題：第 2 單元健康飲食生活家 課程內容：第 3 章食品安全行動派	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能了解倡議生活技術的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康的飲食生活。	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第 16 週	主題：第 3 單元無毒青春健康行 課程內容：第 1 章致命的迷幻世界	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 17 週	主題：第 3 單元無毒青春健康行 課程內容：第 1 章致命的迷幻世界	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 18 週	主題：第 3 單元無毒青春健康行 課程內容：第 1 章致命的迷幻世界	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 19 週	主題：第 3 單元無毒青春健康行 課程內容：第 2 章成為毒害絕緣體	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	
第 20 週	主題：第 3 單元無毒青春健康行 課程內容：第 2 章成為毒害絕緣體	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	
第 21 週	複習全冊	1	課本	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章透過愛的練習曲課程，從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出當前在情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以真愛元素作結，提出維繫感情的四個面向讓學生參考。	【性別平等教育】 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 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 【人權教育】 人 J2: 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	第三次段考

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					<p>2. 本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p> <p>3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以本單元將引導你認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定的做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助自己從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的迷惑，經不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信、安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。</p>	<p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

(表 7)學習課程計畫(109-1)

一、設計者：健體領域教學團隊

二、實施對象八年級

特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 2 節 本學期共 42 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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	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-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。

<p>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。</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-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。</p>	<p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cb-IV-1: 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Da-IV-1: 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防</p>	<p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>
---	---	--

		<p>方法。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1:徒手體操動作組合。</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2:各種社交舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>
--	--	---	--

六、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	第1章大力水手—肌力與肌耐力 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	2	1. 課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
二	第2章躍如脫兔—跳 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 學會跳遠及跳高的動作技巧。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
三	第2章躍如脫兔—跳 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
四	第3章翻山越嶺—山野活動 1. 了解台灣山林開放政策。 2. 認識登山活動的分類。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會山野活動的裝備準備原則。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
五	第3章翻山越嶺—山野活動 1. 知道山難發生的原因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
六	第 1 章排列組合—排球 1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示, A: 優良, B: 尚可, C: 待加強。		視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
七	第 1 章排列組合—排球 【第一次評量週】 1. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2. 在練習、比賽中, 能與同學合作共同完成目標。 3. 在「超級神托」中, 能準確將球托進籃框中, 並觀察並欣賞同學的優缺點。	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示, A: 優良, B: 尚可, C: 待加強。		視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
八	第 2 章彈跳之間—桌球 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理, 藉由各項練習與反思, 學習正確動作技能, 於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時, 遵守規範, 注意運動安全, 並尊重個別差異, 採用溝通與合作的模式, 培養團隊意識。 3. 透過持續學習, 感受桌球運動的樂趣, 同時技能與體適能皆獲得提升與增強, 進而養成規律的運動習慣。	2	1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示, A: 優良, B: 尚可, C: 待加強。		視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
九	第 3 章羽眾不同—羽球 1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機, 並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作, 並充分實踐運用, 進而有效提升身體適能, 養成規律運動習慣。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示, A: 優良, B: 尚可, C: 待加強。	【品德教育】 關懷他人, 欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十	第 3 章羽眾不同—羽球 1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機, 並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作, 並充分實踐運用, 進而有效提升身體適能, 養成規律運動習慣。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示, A: 優良, B: 尚可, C: 待加強。	【品德教育】 關懷他人, 欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。					意義。	
十一	第4章合作無間—籃球 1.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十二	第4章合作無間—籃球 1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十三	第5章攻占堡壘—棒壘球 1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。	2	1.學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十四	第5章攻占堡壘—棒壘球 【第二次評量週】 1.藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1.學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十五	第6章頂上功夫—足球 1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術的概念。		料。			【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十六	第6章頂上功夫—足球 1. 了解與運用比賽戰術的概念。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	2	1. 上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十七	第1章超越障礙—體操 1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十八	第1章超越障礙—體操 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十九	第1章超越障礙—體操 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
廿	第2章活靈活現—扯鈴 【第三次評量週】 1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技	2	1. 舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	檢核結果以代號標示，A：優良，	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	<p>能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。</p> <p>5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p> <p>6. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>		組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	4. 學習單	B：尚可， C：待加強。	<p>己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>	●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
廿一	<p>複習全冊</p> <p>1. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。</p> <p>7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。</p> <p>8. 學會基礎攀岩活動技能。</p> <p>9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p> <p>12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p> <p>13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p>	2	1. 各種運動器材、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	<p>14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>15. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>16. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>17. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>25. 學會免跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p> <p>26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p>						

(表 7) 學習課程計畫(109-2)

一、設計者：張鈞傑

二、實施對象：7 年級

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 健康教育 科目

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 1 節 本學期共 21 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。

<p>與美感體驗。</p> <p>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。</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-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。</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他</p>
---	---	---

源。

人促進健康的信念或行為的影響力。

六、課程架構：

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 1 週	主題：第 1 單元醫療消費面面觀 課程內容：第 1 章傳染病的世界	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 教師觀察 2. 自我評量 3. 同儕互評 4. 紙筆測驗	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第 2 週	主題：第 1 單元醫療消費面面觀 課程內容：第 1 章傳染病的世界	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第 3 週	主題：第 1 單元醫療消費面面觀 課程內容：第 1 章傳染病的世界	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第 4 週	主題：第 1 單元醫療消費面面觀 課程內容：第 2 章醫藥保衛戰	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
						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。	
第 5 週	主題：第1單元醫療消費面面觀 課程內容：第 2 章醫藥保衛戰	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。 2. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	【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。	
第 6 週	主題：第1單元醫療消費面面觀 課程內容：第 2 章醫藥保衛戰	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	【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。	
第 7 週	主題：第1單元醫療消費面面觀 課程內容：第 2 章醫藥保衛戰	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思	【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	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 8 週	主題：第 1 單元醫療消費面面觀 課程內容：第 2 章醫藥保衛戰	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	【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。	
第 9 週	主題：第 2 單元為青春開一扇窗 課程內容：第 1 章菸害現形記	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與電子煙	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					在國內外的使用現況與未來趨勢。		
第 10 週	主題：第 2 單元為青春開一扇窗 課程內容：第 1 章菸害現形記	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對於品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 11 週	主題：第 2 單元為青春開一扇窗 課程內容：第 1 章菸害現形記	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。	1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對於品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 12 週	主題：第 2 單元為青春開一扇窗 課程內容：第 2 章克癮致勝	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 13 週	主題：第 2 單元為青春開一扇窗 課程內容：第 2 章克癮致勝	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 14 週	主題：第 2 單元為青春開一扇窗 課程內容：第 2 章克癮致勝	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 15 週	主題：第 2 單元為青春開一扇窗 課程內容：第 2 章克癮致勝	1	課本、習作、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。		
第 16 週	主題：第 3 單元人際健康家 課程內容：第 1 章健康家庭加加油	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 17 週	主題：第 3 單元人際健康家 課程內容：第 1 章健康家庭加加油	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以	【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	法 J3: 認識法律之意義與制定。	
第 18 週	主題：第 3 單元人際健康家 課程內容：第 2 章人際關係停看聽	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。		
第 19 週	主題：第 3 單元人際健康家 課程內容：第 2 章人際關係停看聽	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受		

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					受害者。		
第 20 週	主題：第 3 單元人際健康家 課程內容：第 2 章人際關係停看聽	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。		
第 21 週	主題：第 3 單元人際健康家 課程內容：第 2 章人際關係停看聽複習下冊	1	課本、習作	1. 教師觀察 2. 紙筆測驗	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。		

(表 7)學習課程計畫(109-2)

一、設計者：健康與體育領域(體育)團隊

二、實施對象：七年級

特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目_

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 2 節 本學期共 42 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用 Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上) Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈 Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。

	<p>與美感體驗。</p> <p>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。</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-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。</p>	<p>Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。</p>	<p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。</p>
--	---	------------------------------	--

六、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	<p>第1章 健康地基(心肺耐力)</p> <p>1. 了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。</p> <p>2. 了解增進心肺耐力的運動方式。</p> <p>3. 學會測量運動強度的方法。</p> <p>4. 學會增進心肺耐力的運動技能。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>六、養成規律運動的習慣。</p>	2	<p>教師：準備輕快的音樂、標誌帶及標誌牌、碼表、原子筆，讓學生在心肺耐力運動前先了解自己的身體狀況。</p> <p>學生：穿著運動服裝及慢跑鞋，準備水壺、毛巾。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】</p> <p>探索人生的目的、價值與意義。</p>	
二	<p>第2章 動吃關係大解密(運動營養)</p> <p>1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。</p> <p>2. 認識各類營養素與其代表性食物有哪些，以及瞭解各類營養素對運動的重要性為何，並能均衡飲食。</p> <p>3. 瞭解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。</p> <p>4. 能掌握運動前、中及後營養與水分增補的策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，來增進運動表現及賽後修復。</p>	2	<p>教師：筆記型電腦、單槍系統、教學媒體PowerPoint 檔案。</p> <p>學生：蒐集有關運動營養的相關資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】</p> <p>探索人生的目的、價值與意義。</p>	
三	<p>第3章 武德技藝(跆拳道)</p> <p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換，手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。</p> <p>3. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，實踐運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	2	<p>教師：印製「進擊的技術」學習活動單、準備跆拳道比賽影片。</p> <p>學生：蒐集跆拳道的相關資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】</p> <p>探索人生的目的、價值與意義。</p>	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
四	<p>第3章武德技藝(跆拳道)</p> <p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理,並能評估自我身體能力與該項運動之風險,反思個人動作技術,發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換,手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。</p> <p>3. 能展現「以禮始、以禮終」,守紀律之武德精神。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度,實踐運用民主方式進行合諧溝通,並能相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	2	<p>教師：印製「進擊的技術」學習活動單、準備跆拳道比賽影片。</p> <p>學生：蒐集跆拳道之相關資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示,A:優良,</p> <p>B:尚可,</p> <p>C:待加強。</p>		
五	<p>第1章飛雲掣電(飛盤)</p> <p>1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術之相關知識與技能原理,並能反思和發展策略,以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法,並學習充分運用策略於活動中,解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成固定運動的習慣,有計畫地提升體適能與運動技能。</p>	2	<p>教師：小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示,A:優良,</p> <p>B:尚可,</p> <p>C:待加強。</p>		
六	<p>第1章飛雲掣電(飛盤)</p> <p>1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術之相關知識與技能原理,並能反思和發展策略,以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法,並學習充分運用策略於活動中,解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成固定運動的習慣,有計畫地提升體適能與運動技能。</p>	2	<p>教師：小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示,A:優良,</p> <p>B:尚可,</p> <p>C:待加強。</p>		
七	<p>第3章 身體塗鴉(創造性舞蹈)</p> <p>1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。</p> <p>2. 認識創造性舞蹈。</p> <p>3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣,學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>4. 增進基本身體適能,與身體動覺的敏銳度,探索自我潛能的發揮與實現。</p>	2	<p>教師：雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具,如大毛巾,紙片等、音響、數字圖卡、瑜珈彈力帶。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為</p>	<p>檢核結果以代號標示,A:優良,</p> <p>B:尚可,</p> <p>C:待加強。</p>		

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	5. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。		學生：蒐集舞蹈相關資料。	計畫實踐表 6. 學習單			
八	第3章 身體塗鴉(創造性舞蹈) 1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 5. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	2	教師：雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具，如大毛巾，紙片等、音響、數字圖卡、瑜珈彈力帶。 學生：蒐集舞蹈相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		
九	第1章 掌控自如(籃球) 1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手能操作上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	2	教師：搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。 學生：觀賞國內外職業比賽影片，並說出印象最深刻的控球後衛球員。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	
十	第1章 掌控自如(籃球) 1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手能操作上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動	2	教師：搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。 學生：觀賞國內外職業比賽影片，並說出印象最深刻的控球後衛球員。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	技能。						
十一	第2章 百發百中(排球) 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	2	教師：準備並蒐集各種比賽戰術運用的資料及比賽影片。 學生：蒐集相關排球比賽的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	
十二	第2章 百發百中(排球) 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	2	教師：準備並蒐集各種比賽戰術運用的資料及比賽影片。 學生：蒐集相關排球比賽的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	
十三	第4章 舉足輕重(足球) 1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	
十四	第4章 舉足輕重(足球) 1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。 【生命教育】	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	<p>之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。</p> <p>4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。</p> <p>5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。</p>			<p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>		探索人生的目的、價值與意義。	
十五	<p>第2章 力爭上游(游泳)</p> <p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>(一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。</p> <p>(二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。</p> <p>學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】</p> <p>探索人生的目的、價值與意義。</p>	
十六	<p>第2章 力爭上游(游泳)</p> <p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>(一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。</p> <p>(二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p>	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。</p> <p>學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】</p> <p>探索人生的目的、價值與意義。</p>	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。						
十七	<p>第2章 力爭上游(游泳)</p> <p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>(一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。</p> <p>(二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。</p> <p>學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】</p> <p>探索人生的目的、價值與意義。</p>	
十八	<p>第2章 力爭上游(游泳)</p> <p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>(一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。</p> <p>(二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。</p> <p>學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】</p> <p>探索人生的目的、價值與意義。</p>	
十九	<p>第2章 力爭上游(游泳)</p> <p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p>	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p>	<p>【品德教育】</p> <p>關懷他人，欣賞不同於自己的個體。</p>	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	<p>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>(一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。</p> <p>(二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>		學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。	<p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	B：尚可， C：待加強。	欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	
二十	<p>第2章 力爭上游(游泳)</p> <p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>(一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。</p> <p>(二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。</p> <p>學生：蒐集奧運游泳競賽項目資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>	
二十一	<p>全冊總複習</p> <p>1. 體適能的提升是維持健康、促進生活品質的重要指標。每個人的體適能狀況不同，透過適當運動皆可以進步。本單元介紹心肺耐力的基本概念、學習如何測量心跳，以及擬定運動計畫的基本概念，奠定日後擬定個別運動計畫的基礎。運動營養則是在一般的營養概念外，讓我們進一步了解各種營養素與運動的關係，運動中如何攝取，藉以增進運動效能。跆拳道則透過禮儀、基本</p>	3	配合各單元準備	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	<p>技術介紹、以及展演活動，培養學生做一個有體有德的青少年。</p> <p>2. 本單元包括幾種不同類型的運動，使學生能更多元的接觸與認識，飛盤運動介紹基礎概念、接盤技巧，以及飛盤飛行的原理，來學習投擲等技巧，並透過擲遠、擲準及越野賽等有趣的比賽方式，連結技術與戰術。游泳則是將捷泳技術精細拆解，透過各種循序漸進的練習培養捷泳能力。創造性舞蹈則運用「身體、空間、時間、勁力、關係」等五大要素，引導我們以身體回應生活周遭視覺、聽覺、意象等刺激，激發身體自主性的舞動，嘗試不同身體律動經驗的探索，並且能以自發性的動作創作，激發學生的創意思維。</p> <p>3. 青春期的學生，天都有消耗不完的體力，喜愛各種球類運動遊戲、比賽。本單元包括幾種不同性質的球類運動，不管是隔網競爭讓對方無法回擊的排球、桌球；或是防守本方陣地並攻入對方陣地讓球應聲入網得分的籃球、足球，除了戰術思考、應用，也需要基本技術的學習，才能有最佳的發揮。本單元包括排球的托球、高手傳球技巧；籃球控球、運球的能力；桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術；足球則是停球、踢空中球技術。運用各種由簡而繁的練習方法，以及限制性的比賽設計，學會基本技術並能應用到比賽情境當中。</p>			<p>7. 教師考評</p> <p>8. 專案報告</p> <p>9. 活動報告</p>			

七、教學規劃：

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 1 週	主題：第1單元永續經營健康路 課程內容：第1章美妙的生命	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1. 認知評量	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 理解生育面臨的生理準備。 3. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。		
第 2 週	主題：第1單元永續經營健康路 課程內容：第 1 章美妙的生命	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1. 認知評量	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 理解生育面臨的生理準備。 3. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。		
第 3 週	主題：第1單元永續經營健康路 課程內容：第2章生命的軌跡	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 技能評量	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	【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。	
第 4 週	主題：第1單元永續經營健康路 課程內容：第 2 章生命的軌跡	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1. 技能評量	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理人生各個不同階	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			2. 各單元之學習單。		段所面臨的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	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。	
第 5 週	主題：第1單元永續經營健康路 課程內容：第3章伴生命共老	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	【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。	
第 6 週	主題：第1單元永續經營健康路 課程內容：第 3 章伴生命共老	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	【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。	
第 7 週	主題：第2單元慢性病的世界 課程內容：第1章健康人生，少糖少癌	1	1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性	【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	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
					<p>腫瘤的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。</p> <p>4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>	等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第 8 週	<p>主題：第2單元慢性病的世界</p> <p>課程內容：第1章健康人生，少糖少癌</p>	1	<p>1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。</p> <p>4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>	
第 9 週	<p>主題：第2單元慢性病的世界</p> <p>課程內容：第1章健康人生，少糖少癌</p>	1	<p>1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。</p> <p>4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>	
第 10 週	<p>主題：第2單元慢性病的世界</p> <p>課程內容：第2章小心謹「腎」，「慢」</p>	1	<p>1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、</p>	<p>1. 情意評量</p>	<p>1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3: 反思生老病</p>	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
	不經「心」		腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	2. 認知評量	環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義	
第 11 週	主題：第2單元慢性病的世界 課程內容：第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	【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	
第 12 週	主題：第2單元慢性病的世界 課程內容：第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	【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	
第 13 週	主題：第2單元慢性病的世界 課程內容：第 3 章「慢慢」長路不孤單	1	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 影片：罹患慢性病	1. 情意評量 2. 認知評量	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促	

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			病患的心路歷程分享。			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。	
第 14 週	主題：第2單元慢性病的世界 課程內容：第3章「慢慢」長路不孤單	1	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。	1. 情意評量 2. 認知評量	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	【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。	
第 15 週	主題：第3單元千鈞一髮覓生機 課程內容：第1章安全百分百	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。		

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
第 16 週	主題：第 3 單元千鈞一髮覓生機 課程內容：第 1 章安全百分百	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。		
第 17 週	主題：第 3 單元千鈞一髮覓生機 課程內容：第 1 章安全百分百	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。		
第 18 週	主題：第 3 單元千鈞一髮覓生機 課程內容：第 2 章急救一瞬間	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。		
第 19 週	主題：第 3 單元千鈞一髮覓生機 課程內容：第 2 章急救一瞬間	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。	1. 情意評量	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助		

教學期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
			2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。	2. 技能評量	的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。		
第 20 週	主題：第 3 單元千鈞一髮覓生機 課程內容：第 2 章急救一瞬間	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。		
第 21 週	複習全冊	1	課本	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。		第三次段考

(表 7)學習課程計畫(109-2)

一、設計者：健康與體育領域(體育)團隊

二、實施對象：八年級

特教_____班 藝才_____班 體育班

三、課程類型：

領域學習課程 健康與體育 領域 體育 科目_

彈性學習課程 名稱：_____

統整性探究課程 社團活動與技藝課程 特殊需求領域課程 其他

四、學習節數：每週 2 節 本學期共 42 節

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
<p>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 C2:人際關係與團隊合作</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。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價</p>

		<p>術。</p> <p>Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p> <p>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>
--	--	---------------------------------------	---

			<p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>
--	--	--	--

六、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
一	第1章身體軟Q力—柔軟度 1. 了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些？ 2. 認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	2	筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、彈力繩(熱身與伸展)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
二	第2章運動知識家—運動傷害防護 1. 哪些人為疏失將可能會導致校園運動傷害發生？ 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害有哪些，並能在第一時間尋求專業人士協助。	2	無	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
三	第3章化險為夷護身法—柔道 1. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2. 了解練習時，周遭環境的安全性。 3. 學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
四	第3章化險為夷護身法—柔道 1. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2. 了解練習時，周遭環境的安全性。 3. 學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教

教學 期程	主題或單元活動內容	節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
							科書更換版 本銜接課程
五	<p>第1章棒壘一家親—棒壘球</p> <p>1. 能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>		<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
六	<p>第1章棒壘一家親—棒壘球</p> <p>1. 能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3. 藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>		<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
七	<p>第2章水中蛙游—游泳</p> <p>【第一次評量週】</p> <p>1. 認識蛙式動作特色，並了解國外選手蛙泳動作與競賽成績紀錄。</p> <p>2. 學習蛙式踢腳動作要領，及練習的方法。</p> <p>3. 學習蛙式划手動作要領，及練習的方法。</p> <p>4. 學習蛙式手腳配合及換氣動作。</p> <p>5. 認識蛙式競賽規則。</p>	2	1. 浮板、浮球、教學影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>		<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版</p>

教學 期程	主題或單元活動內容	節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。						本銜接課程
八	第2章水中蛙游—游泳 1.認識蛙式動作特色，並了解國外選手蛙泳動作與競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳動作要領，及練習的方法。 3.學習蛙式划手動作要領，及練習的方法。 4.學習蛙式手腳配合及換氣動作。 5.認識蛙式競賽規則。 6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	1.浮板、浮球、教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。		視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
九	第3章智者的運動—定向越野 1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程。	2	1.課本、教學手冊、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.認知測驗卷 6.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十	第3章智者的運動—定向越野 1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程。	2	1.課本、教學手冊、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.認知測驗卷 6.學習單	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十一	第4章力拔山河—八人制拔河 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。	2	1.拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	檢核結果以代號標示，A：優良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。 欣賞感恩。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示

教學 期程	主題或單元活動內容	節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。					【生命教育】 探索人生的 目的、價值與 意義。	本校主題課 程*表示教 科書更換版 本銜接課程
十二	第4章力拔山河—八人制拔河 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	2	1.拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	檢核結果以代 號標示，A：優 良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣 賞不同於自 己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的 目的、價值與 意義。	視需要註明 表內所用符 號或色彩意 義，例如： ●表示表示 本校主題課 程*表示教 科書更換版 本銜接課程
十三	第1章誰與爭鋒—籃球 【第二次評量週】 1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理， 並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及 個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動 或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團 隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意 周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和 分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與 挑戰個人極限。	2	1.籃球、籃球場。 2.筆記型電腦、單槍系 統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實 踐表	檢核結果以代 號標示，A：優 良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣 賞不同於自 己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的 目的、價值與 意義。	視需要註明 表內所用符 號或色彩意 義，例如： ●表示表示 本校主題課 程*表示教 科書更換版 本銜接課程
十四	第1章誰與爭鋒—籃球 1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理， 並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及 個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動 或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團 隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意	2	1.籃球、籃球場。 2.筆記型電腦、單槍系 統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實 踐表	檢核結果以代 號標示，A：優 良， B：尚可， C：待加強。	【品德教育】 關懷他人，欣 賞不同於自 己的個體。 欣賞感恩。 【生命教育】 探索人生的 目的、價值與	視需要註明 表內所用符 號或色彩意 義，例如： ●表示表示 本校主題課 程*表示教 科書更換版 本銜接課程

教學 期程	主題或單元活動內容	節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	<p>周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>					意義。	
十五	<p>第 2 章排敵禦功－排球</p> <p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 認知測驗卷</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	<p>【品德教育】關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】探索人生的目的、價值與意義。</p>	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十六	<p>第 2 章排敵禦功－排球</p> <p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 認知測驗卷</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	<p>【品德教育】關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】探索人生的目的、價值與意義。</p>	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十七	<p>第 3 章羽出驚人－羽球</p> <p>1. 能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	2	<p>1. 羽球、球場。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習單</p>	檢核結果以代號標示，A：優良，B：尚可，C：待加強。	<p>【品德教育】關懷他人，欣賞不同於自己的個體。欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】探索人生的目的、價值與意義。</p>	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程
十八	<p>第 3 章羽出驚人－羽球</p> <p>1. 能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動</p>	2	<p>1. 羽球、球場。</p> <p>2. 學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	檢核結果以代號標示，A：優良	【品德教育】關懷他人，欣	視需要註明表內所用符

教學 期程	主題或單元活動內容	節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	<p>作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>			<p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習單</p>	<p>良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>賞不同於自己的個體。</p> <p>欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>	<p>號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
十九	<p>第4章合作玩球—合球</p> <p>1. 能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p>	2	1. 國內外頂級比賽之影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。</p> <p>欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
廿	<p>第4章合作玩球—合球</p> <p>1. 能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p>	2	1. 國內外頂級比賽之影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。</p> <p>欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的目的、價值與意義。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教科書更換版本銜接課程</p>
廿一	<p>【第三次評量週】</p> <p>第4章合作玩球—合球</p> <p>1. 能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p>	2	1. 國內外頂級比賽之影片。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p>	<p>檢核結果以代號標示，A：優良，</p> <p>B：尚可，</p> <p>C：待加強。</p>	<p>【品德教育】 關懷他人，欣賞不同於自己的個體。</p> <p>欣賞感恩。</p> <p>【生命教育】 探索人生的</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程*表示教</p>

教學 期程	主題或單元活動內容	節 數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教 育工作	備註
	3. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。					目的、價值與意義。	科書更換版本銜接課程