

臺東縣立泰源國民中學 109 學年度第一學期 七年級健康與體育領域 課程計畫

教材來源	南一版國中健康與體育(第一冊)	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節
設計者	王維晟	教學者	王維晟
課程結構 (概念圖)	<pre> graph TD A[健體領域] --> B[健康] A --> C[體育] B --> D[第一章 健康加油「讚」] B --> E[第二章 青春事件簿] B --> F[第三章 健康「食」行力] C --> G[第四章 運動穿著與防護] C --> H[第五章 體適能] C --> I[第六章 安心暢游] C --> J[第七章 球類入門] </pre>		
年級課程目標	<p>健康</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 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。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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>體育</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		

週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	總綱核心素養 領綱核心素養	學習重點		教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	融入議題 內容重點	備註
					學習內容	學習表現						
01	8/30-9/5	健康	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	<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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-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>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。</p> <p>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</p> <p>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論		

		體育	<p>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</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>	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明白相關運動服裝穿著及護具知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能明白護具的運動需求。 4. 能自信表達自我運動表現。 5. 能思考運動服裝穿著自我需求。 6. 能選擇何時合宜的服裝和運動護具。 7. 能執行自我運動服裝選擇。 	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。	
02	9/6-9/12	健康	<p>單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王</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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 2. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 3. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 	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		

			環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		動，並反省修正。						
		體育	單元五 體適能 第1章 健康體 適能體 適能檢 測 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。	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。	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗	【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。	
03	9/13-9/19	健康	單元一 健康加 油「讚」 第2章 人體奇 航 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。	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。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察 小組討論	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。	

						4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
		體育	單元五 體適能 第2章 接力-衝破終點線	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。	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。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗		
04	9/20-9/26	健康	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	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。	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	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察 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。	

						我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
		體育	單元五 體適能 第2章 接力-衝破終點線	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。	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。	1. 能做到跑步動作流暢。 2. 能做到傳接棒順利流暢。 3. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	
05	9/27-10/3	健康	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健	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。	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	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 觀察記錄	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

						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。					
		體育	單元六 安心暢游 第1章 水域安全-智者樂水	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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 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。
06	10/4-10/10	健康	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健	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	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	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	1. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷 牙線	上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告 實作評量	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

			力。	病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。						
	體育	單元六 安心暢游 第2章 自救求生- 臨危自保 捷泳打水- 流線直進	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。	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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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。 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	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。 6. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 7. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 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。	

						的問題。						
07	10/11-10/17	健康	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健 健康	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。	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。	1. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷 牙線	上課參與 平時觀察 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。	
		體育	單元七 球類入門 第3章 羽毛球-擊球高手	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。	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	1. 認識羽毛球運動優秀選手及不同羽毛球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽毛球握拍及擊球之原理原則。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	第一次段考 週七年級安排游泳課程；八-九年級安排班際球類競賽

						行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
08	10/18-10/24	健康	單元一 健康加油「讚」第3章 愛眼護齒保健康	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。	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。	1. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷 牙線	上課參與 平時觀察 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。	
		體育	單元七 球類入門 第3章 羽毛球-擊球高手	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。	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	1. 認識羽毛球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽毛球握拍及擊球之原理原則。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。	

						動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
09	10/25-10/31	健康	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。	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。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。	1	投影片 教學影片 女性生理用品	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	
		體育	單元七 球類入門 第3章 羽球-擊球高手	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。	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	1. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 2. 能做出較完整正確的擊球動作。 3. 能抓住正確的擊球點。 4. 培養能將球擊高擊遠的能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						計畫，實際參與身體活動。						
10	11/1-11/7	健康	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。	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。	1. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 2. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 態度檢核		
		體育	單元七 球類入門 第3章 羽毛球-擊球高手	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。	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。	1. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 2. 能做出較完整正確的擊球動作。 3. 能抓住正確的擊球點。 4. 培養能將球擊高擊遠的能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

11	11/8-11/14	健康	<p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春</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>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 青春時期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。</p> <p>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。</p> <p>1. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。</p>	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 紙筆測驗		
		體育	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球-擊球高手</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>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。</p> <p>1. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 2. 能做出較完整正確的擊球動作。 3. 能抓住正確的擊球點。 4. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
12	11/15-11/21	健康	<p>單元二 青春事件簿</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心</p> <p>Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各</p> <p>1. 理解青春期的概念。 2. 認識青春期的</p>	1	教科書 習作 投影片	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	

	康	第2章 青春誰 人知	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。	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。	理變化的調適與 因應策略。		教學影片	經驗分享	人的性傾 向、性別特 質與性別認 同。 性J3 檢視家 庭、學校、 職場中基 於性別刻 板印象產 生的偏見 與歧視。 性J6 探究各 種符號中的 性別意涵及 人際溝通中 的性別問 題。 性J11 去除 性別刻板與 性別偏見的 情感表達與 溝通，具備 與他人平等 互動的能 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。	
	體 育	單元七 球類入 門 第3章 羽毛球-擊 球高手	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	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。	1. 學習運用身體 部位力量來幫助 擊球。 2. 能做出較完整 正確的擊球動作。 3. 能抓住正確的 擊球點。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教 育】 品J1 溝通合 作與和諧人 際關係。 品J8 理性溝 通與問題解	

				極實踐，不輕言放棄。		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。	4. 培養能將球擊高擊遠的能力。				決。	
13	11/22-11/28	健康	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開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	1. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 2. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	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	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生命教育】	

						健康的信念或行為的影響力。					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。	
		體育	<p>單元七 球類入門 第2章 排球-一球入魂</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p>	2	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>實務操作</p> <p>分組競賽</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p>		
14	11/29-12/5	健康	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</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>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>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-2 樂</p>	<p>1. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期的心理健康的情境。</p> <p>2. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	1	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】</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</p>		

					<p>於實踐健康促進的生活型態。</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>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>板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>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。</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>【生命教育】</p> <p>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。</p>	
	體育	<p>第二次段考週</p> <p>班際球賽週</p> <p>單元七 球類入門</p> <p>第3章 羽球-擊球高手</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>4d-IV-2 執行個人運動</p>	<p>1. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>2. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>3. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>4. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	X	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與實務操作</p> <p>分組競賽</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>第二次段考週</p> <p>班際球賽週</p>

						計畫，實際參與身體活動。						
15	12/6-12/12	健康	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</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>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>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>1. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期的心理健康的情境。</p> <p>2. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	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	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【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。</p>			

		體育	<p>單元七 球類入門 第2章 排球-一球入魂</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p>	2	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p>	<p>上課參與</p> <p>實務操作</p> <p>分組競賽</p> <p>技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p>	
16	12/13-12/19	健康	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健</p>	<p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p>	1	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> <p>各類食品</p> <p>外包裝</p> <p>食品標示</p> <p>圖片</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>資料蒐集整理</p> <p>分組報告</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	

						康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。						
		體育	單元七 球類入門 第1章 籃球-出手得分	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。	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。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
17	12/20-12/26	健康	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	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。	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	1. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	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 平時觀察 紙筆測驗	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

					康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。						
		體育	單元七 球類入門 第1章 籃球-出手得分	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。	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。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
18	12/27-1/2	健康	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	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。	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. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察 經驗分享 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。

		體育	<p>單元七 球類入門 第4章 足球-腳下功夫</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
19	1/3-1/9	健康	<p>單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心</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>	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>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>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修</p>	<p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	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	【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。

						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。					
		體育	單元七 球類入門 第4章 足球-腳下功夫	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	1. 加強練習身體協調性。 2. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 3. 小組相互合作挑戰精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
20	1/10-1/16	健	單元三 健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康	Ea-IV-2 飲食安全評估方	1a-IV-3 評估內在與外	1. 了解食物中毒發生的原因、預防	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【安全教育】

	康	「食」行力 第2章 食在安心	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。	式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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。	方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。		投影片 教學影片	紙筆測驗	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。	
	體育	單元七 球類入門 第4章 綜合球類複習	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計	1. 加強練習身體協調性。 2. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 3. 小組相互合作挑戰精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

						畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
21	1/17-1/23	健康	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	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。	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. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	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	【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。
		體育	單元七 球類入門 第4章 綜合球類複習	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能	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。	1. 加強練習身體協調性。 2. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 3. 小組相互合作挑戰精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				力。		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。						
--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--	--

※若規畫進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：第一週 +聯絡 國1節 / +協同 2節