**臺北市私立延平高級中學(國中部)109學年度第一學期健體領域/科目課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)  □自然科學(□理化□生物□地球科學)  □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)  □綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)  ■健康與體育(□健康教育□體育) | | | | | | | | | |
| 實施年級 | | □7年級■8年級□9年級 | | | | | | | | | |
| 教材版本 | | ■選用教科書: 康軒 版  □自編教材(經課發會通過) | | | | 節數 | | 每週 3 節 第 1 學期 共 63 節  (對開可補充說明)共 節 | | | |
| 領域核心素養 | | 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 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。  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。 | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | 健康教育  1.認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。  2.學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。  3.理解新興傳染病的傳播方式及預防方法。  4.理解傳染病的預防策略及防疫方法。  5.認識愛的意涵。  6.學習維繫人際關係好方法。  7.熟悉情感結束的調適技巧。  8.了解兩性交往循序漸進的程序。  9.熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。  10.能夠公開表達維護身體自主權。  11.評估青少年發生性行為的衝擊與風險。  12.了解青少年性行為之法律規範。  13.性行為的抉擇。  14.不幸懷孕，知道尋求解決方法。  體育  1.以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要2.發揮運動運動生理效益，並須應用運動訓練原則。  2.引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。  3.運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。  4.認識肌力訓練相關知識。  5.學會正確肌力訓練動作。  6.學會規畫個人肌力訓練計畫。  7.引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。  8.學會籃球三步上籃動作要領。  9.學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。  10.學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。  11.能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。  12.了解3對3籃球比賽規則及運作方式。  13.引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。  14.學會肩上漂浮發球的動作要領。  15.利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。  16.了解後場區域擊球的技能原理。  17.了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。  18.發展個人羽球擊球之專項技能。  19.藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。  20.藉由打擊活動，提升打擊技能。  21.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。  22.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。  23.引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。  24.學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。  25.學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。  26.學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。  27.引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。  28.實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。  29.願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。 | | | | | | | | | |
| 學習進度  週次 | | 單元  活動主題 | 學習重點 | | 評量方法 | | 議題融入實質內涵 | | 教學設施設備需求 | 跨領域/科目協同教學 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一學期 | 第一週 | 第一篇致命吸引力  第一章菸酒檳榔 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。 | 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。 | 觀察  發表 | | **【環境教育】**  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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二週 | 第一篇致命吸引力  第二章成癮藥物的真相 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 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。 | 觀察  問答 | | **【品德教育】**  品EJU4 自律負責。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第三週 | 第一篇致命吸引力  第三章我不吸煙我拒毒 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  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。  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。  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。 | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 觀察  問答 | | **【品德教育】**  品EJU4 自律負責。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第四週 | 第一篇致命吸引力  第四章捍衛青春不成癮 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3a-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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。  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。 | Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 觀察  問答 | | **【生命教育】**  生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第五週 | 第四篇運動全方位  第一章運動與身體發展 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。  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。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 實作  觀察  問答 | | **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第六週 | 第四篇運動全方位  第二章肌力訓練 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | 實作  觀察  問答 | | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  **【閱讀素養教育】**  閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第七週 | 第四篇運動全方位  第二章肌力訓練（第一次段考） | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  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。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 | 實作  觀察  問答 | | **【生涯規劃教育】**  涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  **【閱讀素養教育】**  閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第八週 | 第二篇防疫總動員  第一章傳染病的防治 | 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。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 觀察  發表 | | **【閱讀素養教育】**  閱J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第九週 | 第二篇防疫總動員  第一章傳染病的防治 | 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。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 觀察  發表 | | **【閱讀素養教育】**  閱J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十週 | 第二篇防疫總動員  第二章戰勝傳染病 | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。  2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。  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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  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。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。  Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 觀察  問答 | | **【生命教育】**  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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十一週 | 第五篇玩球樂趣多  第一章籃球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察  技能  情意 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十二週 | 第五篇玩球樂趣多  第一章籃球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察  技能  情意 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十三週 | 第五篇玩球樂趣多  第二章排球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  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。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 發表  觀察  實作 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十四週 | 第五篇玩球樂趣多  第三章羽球（第二次段考） | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  1d-IV-2 反思自己的運動技能。  2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察  實作  問答 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十五週 | 第五篇玩球樂趣多  第四章棒球 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 認知  情意  技能 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十六週 | 第五篇玩球樂趣多  第四章棒球 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 認知  情意  技能 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十七週 | 第三篇擁抱青春相信愛  第一章愛的真諦 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 | 觀察  實作 | | **【人權教育】**  人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十八週 | 第三篇擁抱青春相信愛  第二章約會的事、第三章真愛要等待 | 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、資源與規範。  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。  3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。  3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。  3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。  4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 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-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。  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。  Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。  Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 觀察  實作 | | **【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。  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。  **【人權教育】**  人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十九週 | 第六篇運動樣樣行  第一章田賽 | 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。  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。  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。  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-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 觀察  實作 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二十週 | 第六篇運動樣樣行  第一章田賽 | 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。  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。  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。  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-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 觀察  實作 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二十一週 | 第六篇運動樣樣行  第一章民俗運動—跳繩（第三次段考） | 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。  3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。  Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 觀察  實作 | | **【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。  **【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。  **【生涯規劃教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |

**臺北市私立延平高級中學(國中部)109學年度第二學期健體領域/科目課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | □國語文□英語文□數學□社會(□歷史□地理□公民與社會)  □自然科學(□理化□生物□地球科學)  □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)  □綜合活動(□家政□童軍□輔導)□科技(□資訊科技□生活科技)  ■健康與體育(□健康教育□體育) | | | | | | | | | |
| 實施年級 | | □7年級■8年級□9年級 | | | | | | | | | |
| 教材版本 | | ■選用教科書: 康軒 版  □自編教材(經課發會通過) | | | | 節數 | | 每週 3 節 第 2 學期 共 63 節  (對開可補充說明)共 節 | | | |
| 領域核心素養 | | 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 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-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的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。  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。 | | | | | | | | | |
| 課程目標 | | 健康教育  1.藉由媽咪日記，認識懷孕的生理變化及優生保健的重要。  2.從小時候的照片找出自己的變化，並認識人生各階段的身心發展及生長發育。  3.閱讀長生不老的傳說，思考老化的意義。並體認從年輕就要儲存健康老化資本的重要。  4.利用討論器官捐贈的話題，明白死亡的意涵，並熟悉面對死亡的自我調適方法。  5.了解慢性病對健康的威脅。  6.探究常見的慢性病。  7.藉由分析生活情境，體認安全的重要，並熟悉事故傷害處理、傷口照護、止血法及包紮技巧。  8.利用新聞案例，了解心肺復甦術的使用時機、技巧，並熟練操作。  體育  1.能瞭解運動所需要的營養攝取原則。  2.能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。  3.能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。  4.能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。  5.理解自行車運動的各項知識。  6.增進行車安全。  7.規劃自我挑戰的行車路線。  8.引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。  9.學會人盯人防守動作要領。  10.學會團隊協防動作及觀念。  11.學會爭搶籃板球動作要領。  12.能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。  13.引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。  14.學會扣球動作各項技術分析。  15.學會由他人送球的扣球基本技術。  16.了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。  17.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。  18.了解正手抽球的技術原理。  19.了解正、反手結合技術的使用時機。  20.運用桌球的步法移動回擊來球。  21.藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。  22.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。  23.藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。  24.透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。  25.引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。  26.藉由情境認識仰泳自救的重要性。  27.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。  28.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。  29.藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。  30.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。  31.透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。  32.能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。  33.能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。  34.能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。 | | | | | | | | | |
| 學習進度  週次 | | 單元  活動主題 | 學習重點 | | 評量方法 | | 議題融入實質內涵 | | 教學設施設備需求 | 跨領域/科目協同教學 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第二學期 | 第一週 | 第一篇生命的旅程  第一章新生命的喜悅 | 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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 觀察  實作 | | **【家庭教育】**  家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二週 | 第一篇生命的旅程  第二章生長密碼 | 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。  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。 | 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。 | 觀察 | | **【生命教育】**  生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第三週 | 第一篇生命的旅程  第三章樂活老化 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  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。  4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。  Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。  Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 觀察 | | **【生命教育】**  生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。  生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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第四週 | 第一篇生命的旅程  第四章用愛說再見 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 | 觀察 | | **【生命教育】**  生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。  生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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第五週 | 第四篇青春的躍動  第一章運動營養 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 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。 | 問答  說明 | | **【安全教育】**  安J3 了解日常生活容易發生事故  的原因。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第六週 | 第四篇青春的躍動  第二章休閒運動-自行車 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 問答  說明 | | **【安全教育】**  安J1 理解安全教育的意義。  安J6 了解運動設施安全的維護。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第七週 | 第二篇沉默的殺手  第一章慢性病（一）（第一次段考） | 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。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 | 觀察  發表 | | **【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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第八週 | 第二篇沉默的殺手  第一章慢性病（二） | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。  Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。  Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 觀察  發表 | | **【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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第九週 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 提問  觀察  發表  實作 | | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十週 | 第五篇運動大進擊  第一章籃球 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察  發表  實作 | | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十一週 | 第五篇運動大進擊  第二章排球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  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-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 提問  觀察  實作 | | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十二週 | 第五篇運動大進擊  第二章排球 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。  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-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 提問  觀察  實作 | | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十三週 | 第五篇運動大進擊  第三章桌球 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 提問  觀察  實作 | | **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十四週 | 第五篇運動大進擊  第四章足球(第二次段考) | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。  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。  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。  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-1 運用運動技術的學習策略。  3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。  3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。  Hc-IV-1 標的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術。 | 認知  情意  技能 | | **【生涯教育】**  涯J3 覺察自己的能力與興趣。  **【品德教育】**  品J8 理性溝通與問題解決。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十五週 | 第三篇即刻救援  第一章急救最前線 | 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-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-1 精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。  Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 問答  觀察 | | **【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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十六週 | 第三篇即刻救援  第一章急救最前線 | 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-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-1 精熟地操作健康技能。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。  Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 問答  觀察 | | **【安全教育】**  安J11 學習創傷救護技能。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十七週 | 第三篇即刻救援  第二章心肺復甦術 | 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。  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。  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。  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。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 觀察  分享 | | **【安全教育】**  安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十八週 | 第六篇大家動起來  第一章游泳 | 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。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。  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。  Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 認知  情意  技能 | | **【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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第十九週 | 第六篇大家動起來  第一章游泳 | 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。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。  4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。  4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。  Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。  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。  Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 認知  情意  技能 | | **【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。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二十週 | 第六篇大家動起來  第二章體操 | 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。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 認知  情意  技能 | | **【生涯規劃教育】**  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |
| 第二十一週 | 第六篇大家動起來  第二章體操（第三次段考） | 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。  2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  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。  3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 認知  情意  技能 | | **【生涯規劃教育】**  涯J6 建立對於未來生涯的願景。 | | 1.教學影片  2.教用版電子教科書 |  |  |