南投縣集集國民中學 112 學年度領域學習課程計畫

第一學期

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	七年級,共1班
教師	陳郁椀、吳佩璟	上課週/節數	每週3節,共21週,共63節

課程目標:

第一冊健康

- 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的調正與修正。

第一冊體育

- 1.認識運動前健康評估與體適能檢測。
- 2.了解運動處方設計原則。
- 3.建立使用運動設施安全意識。
- 4.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。
- 5.培養自我挑戰、自我精進的態度。
- 6.認識籃球的運球技巧。
- 7.了解排球的接球技巧。
- 8.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。
- 9.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。

- 10.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。
- 11.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。

	教學進度	14 # #	₩ 紹 土 ₩	17.日上に	議題融入/
週次	單元名稱	核心素養	教學重點	評量方式	跨領域(選填)
		體能自潛性生極放健理育與態運,自意踐。 J-A2 與健人與積言 備康 具健	2.人體大解密一~三:引導學生覺察 對自己身體的感受,體會成長的喜 悅,並認識身體內外構造及人體重 要器官的位置、基本功能與保健方 式。	2.紙筆評量	【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。
		情做析運略體題健情力的立知適與與 的立知適理健 子-B 主 。 數 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			

		1	1	
	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-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。			
一 第 3 單元健康自	主健體-J-A2 具備	1.第一節	1.口語問答	【性別平等教育】
有活力	理解體育與健康	2.使用簡易版身體活動準備問卷,	2.認知測驗卷	性 J11 去除性別刻板與
第1章活躍人生-	—情境的全貌,並	了解個人身體健康狀況。	3.學習單	性別偏見的情感表達與
健康評估與體適	能做獨立思考與分	3.使用運動前危險因子分類評量	4.課堂觀察	溝通,具備與他人平等
檢測	析的知能,進而	表,了解自己的危險分級,以及此	5.運動行為計畫實	互動的能力。
	運用適當的策	危險分級的運動建議。	踐表	
	略,處理與解決	4. 兩人一組,互相練習評量他人身		
	體育與健康的問	體健康狀況及危險分級。		
	題。	5.第二節		
		6.說明體適能檢測項目及流程。		
		7.依據表 3-1-2 的運動建議,將學生		
		分成低、中、高三組。		
		8.低及中危險群可開始進行體適能		
		檢測,並運用跑站蓋章的方式確認		

	_	,	,		,
			檢測順序是否正確;高危險群則由		
			一名學生扮演在場監控的醫生,方		
			可進行檢測流程確認。		
			9.說明運動處方設計原則。		
			10.三組學生互相討論並設計二至		
			三個運動課程。		
二	第 1 單元健康青春	健體-J-A1 具備	1.人體大解密四~五:引導學生認識	1.口頭評量	【人權教育】
	向前行	體育與健康的知	不同器官系統所包含之器官與功	2.紙筆評量	人 J5 了解社會上有不
	第 1 章健康人生開	能與態度,展現	能,並能分析各種行為所運用之器		同的群體和文化,尊重
	步走	自我運動與保健	官系統與檢核自己的保健行為。		並欣賞其差異。
		潛能,探索人	2.「食」在健康:讓學生學習透過永		
			備尺估計食物份量,並結合每日飲		
		生命意義,並積	食指南、我的餐盤,規畫營養的一		
		極實踐,不輕言	餐。		
		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-B1 具備			
		情意表達的能			
		力,能以同理心			
		NO NO NOTIFIED			

		T				
	與人	溝通互動,				
	並理	2解體育與保				
	健的	基本概念,				
	應用	於日常生活				
	中。					
	健覺	豐-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				
		为,關懷社				
	會。					
二 第3	3 單元健康自主健體	豊-J-A2 具備	1.第一節		1.口語問答	【環境教育】
有活	三	體育與健康	2.由教師帶領學生	主進行校園巡禮活	2.課堂觀察	環 J4 了解永續發展的
第 2	2 章安全運動沒情境	的全貌,並	動,參觀各運動	場地時,適時說明		意義(環境、社會、與
	甾—運動設施安做獨					經濟的均衡發展)與原
全	析的	知能,進而	3.學生進行分組言	討論,就校園巡禮		則。
	運用	月 適 當 的 策	活動中老師講解	的部分,進行歸納		環 J12 認識不同類型災
	略,	處理與解決	整理,並發表各:	組對於運動設施的		害可能伴隨的危險,學
	體育	與健康的問	特性及使用規範的	的看法。		習適當預防與避難行
	題。		4.第二節	·		為。
	健覺	豐-J-B1 具備	5.讓學生進行分約	祖,並規畫各組檢		
	情意	意表達的能	核的對象,說明;	注意事項,讓學生		
	カ ,	能以同理心	開始進行探查。			
	與人	溝通互動,	6.請各組學生分3	享探查的結果與心		
	並理	!解體育與保	得。			

		健的基本概念,			
		應用於日常生活			
		中。			
		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。			
Ξ	第 1 單元健康青春	健體-J-A1 具備	1.保持良好的心理健康:引導學生覺		【人權教育】
	向前行		察不同個體間之差異,並能維持穩		人 J5 了解社會上有不
	第 1 章健康人生開		定與自信的情緒,肯定自己與欣賞	. , ,	同的群體和文化,尊重
	步走	自我運動與保健	他人。		並欣賞其差異。
		潛能,探索人	2.建立和諧的社會生活:能體悟自己		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			隸屬於社會群體,需學習建立和諧		
			社會生活的方法原則,建立良好的		
		極實踐,不輕言			
			3.我的健康資本:探究影響健康的各		
			項重要因素,並理解健康的狀態是		
			連續且變動,盤點自己擁有與缺乏		
		情境的全貌,並			
		做獨立思考與分	4.健康作戰計畫書:運用自我監督技		
		-	能,擬定健康行動計畫以獲取目前		
		1,,	較缺乏之健康資本,並能反省修正		
			以提升或維持個人的健康品質。		

		叶 大小儿 古 11 四			
		體育與健康的問			
		題。			
		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。			
Ξ	第 4 單元活力青春	健體-J-A1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【人權教育】
	大放送	體育與健康的知	2.自行車基本結構。	2.口語問答	人 J4 了解平等、正義
	第 1 章雙輪闖天下	能與態度,展現	3.除了課本介紹的自行車基本結構		的原則,並在生活中實
	——自行車	自我運動與保健	外,還有哪些車體結構外的周邊配		踐。
		潛能,探索人	備?這些配備在騎乘上有什麼幫		
		性、自我價值與	助?		
		生命意義,並積	4. 第二節		
		極實踐,不輕言	5.教師舉數則案例,說明因為騎乘		
		放棄。	自行車姿勢不良所引起的意外事		
		健體-J-A2 具備	件,並進一步說明遵守道路法規的		
		理解體育與健康	重要性。		
			6.騎乘設定與基本姿勢。		
		. , . = .	7.踩踏位置與施力技巧。		
		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-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。		
四 第 1 單元健康青春 健體-J-A1 具備 1.引起	为機:從新生健康檢查通知單 1.口頭言	平量【性別平等教育】
向前行 體育與健康的知認識個	人的生長發育情況。 2.紙筆言	
第 2 章個人衛生與能與態度,展現 2.視力化	保健一:認識眼睛的構造及常	相關議題,維護自己與
保健 自我運動與保健 見的錯	误用眼習慣。	尊重他人的身體自主
潛能,探索人		權。
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。			
四	第 4 單元活力青春		1. 第一節	1.課堂觀察	【人權教育】
	大放送	體育與健康的知	2.介紹安全行車的外在裝備。	2.口語問答	人 J4 了解平等、正義
	第 1 章雙輪闖天下	能與態度,展現	3.自行車因輕便,容易使人忽略秩		的原則,並在生活中實
	——自行車	自我運動與保健	序,如恣意擺放、行駛於人行道		踐。
		潛能,探索人	等,因而造成他人許多不便。教師		
		性、自我價值與	可與學生一起討論,騎乘自行車應		
		生命意義,並積	該注意哪些禮儀?		
		極實踐,不輕言	4.教師說明課文中良好騎乘禮儀的		
		放棄。	實例,並要求學生落實於生活中,		
		健體-J-A2 具備	進一步藉由騎乘禮儀的觀念,引導		
		理解體育與健康	學生討論平等、守法、尊重他人及		
		情境的全貌,並	尊重路權等議題。		
		做獨立思考與分	5.第二節		
		析的知能,進而	6.除了課文介紹的自行車道,教師		
		運用適當的策	可透過參考資料,提供學生更多著		
		略,處理與解決	名自行車專用道的騎乘資訊與網		
		體育與健康的問	站,並請學生分享其他特殊景點的		
		題。	騎乘經驗。		
		健體-J-C1 具備	7.教師透過課本所示圖片,詳細說		
		生活中有關運動	明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條		
		與健康的道德思	脱落時,維修與故障排除的方法。		
		辨與實踐能力及	8.教師帶領學生規畫一份屬於自己		
		環境意識,並主	的自行車漫遊旅程,並藉由行車前		
		動參與公益團體	自我檢核表,讓學生檢視自己是否		
			學會本章所提供之基本設定、行車		

活動,關懷社安全、行車禮儀及故障排除的基本會。 知識。 五 第 1 單元健康青春 健體-J-A1 具備 1.視力保健二:認識常見的眼睛疾 1.口頭評量	己與
五 第 1 單元健康青春 健體-J-A1 具備 1.視力保健二:認識常見的眼睛疾 1.口頭評量	己與
向前行 體育與健康的知 病。	己與
第 2 章個人衛生與能與態度,展現 2.揪出惡視力行為:透過自我檢核的 相關議題,維護自	己與
保健 自我運動與保健方式,協助自己由生活情谙中,找	,
	自主
潛能,探索人出有效的護眼行動策略。 權。	
性、自我價值與 3.口腔保健一:認識牙齒的構造與常	
生命意義,並積見的口腔問題——齲齒。	
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。	
五 第 4 單元活力青春 健體-J-A1 具備 1.第一節 1.課堂觀察 【生涯規劃教育】	
大放送 體育與健康的知 2.詢問學生身體狀況,預防運動傷 2.口語問答 涯 J3 覺察自己的	能力
第2章疾走如風—能與態度,展現害或加重病情的情況。 3.認知測驗卷 與興趣。	
跑 自我運動與保健 3.由體育股長帶領班上同學,進行 4.學習單 涯 J4 了解自己的	人格
潛能,探索人慢跑操場3圈。 5.技能實作 特質與價值觀。	
性、自我價值與 4.關節熱身操(頭至腳)。 6.運動行為計畫實 涯 J6 建立對於未	來生
生命意義,並積 5.講解馬克操動作要領(一)。 践表 涯的願景。	

極實踐,不輕言 6.學生分為 4 排,進行馬克操練習	
放棄。	
健體-J-A2 具備 7.第二節	
理解體育與健康 8.講解馬克操動作要領(二)。	
情境的全貌,並9.學生分為 4 排,進行馬克操練習	
做獨立思考與分(二)。	
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-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。	
六 第 1 單元健康青春 健體-J-A1 具備 1.口腔保健二:認識常見的口腔問題 1.口頭評量	【性別平等教育】
向前行 體育與健康的知——牙周病、齒列不正。 2.紙筆評量 ½	性 J4 認識身體自主權
第 2 章個人衛生與能與態度,展現 2.潔牙動動手,健康好口氣:學習潔 木	相關議題,維護自己與
保健 自我運動與保健 牙的健康技能(如使用牙線及正確 草	尊重他人的身體自主
	權。
性、自我價值與生保健習慣於生活中。	
生命意義,並積3.聽力保健:認識耳朵構造及其保健	
極實踐,不輕言之道。	
放棄。	

		<u> </u>			
		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。			
六	第 4 單元活力青春	健體-J-A1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【生涯規劃教育】
					涯 J3 覺察自己的能力
	第2章疾走如風——	能與態度,展現	3.起跑動作練習。		與興趣。
	跑	自我運動與保健	4.加速跑練習。	4.學習單	涯 J4 了解自己的人格
		潛能,探索人	5.追逐加速跑。	5.技能實作	特質與價值觀。
		性、自我價值與	6. 第二節		涯 J6 建立對於未來生
			•		涯的願景。
			8.途中跑的練習(彎道)。		
			9.慣性跑練習。		
		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-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-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。			
セ	第 1 單元健康青春	健體-J-A1 具備	1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春	1.口頭評量	【性別平等教育】
	向前行	體育與健康的知	期常見皮膚問題的防護措施(如防	2.紙筆評量	性 J4 認識身體自主權
	第 2 章個人衛生與		治青春痘、防晒與減少體味)。	·	相關議題,維護自己與
	保健		2.青春健檢 DIY:運用自我檢核以及		尊重他人的身體自主
		潛能,探索人	問題解決的技能,在視力、口腔、		權。
		性、自我價值與	聽力及皮膚等健康議題中,建立並		
		生命意義,並積	落實良好的保健策略。		
		極實踐,不輕言	【第一次定期考查】		
		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。			
セ	第 4 單元活力青春	健體-J-A1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【生涯規劃教育】
				2.口語問答	涯 J3 覺察自己的能力
	第2章疾走如風——	能與態度,展現	3.接棒者起跑。	3.認知測驗卷	與興趣。
	跑	自我運動與保健	4.慢跑傳接棒練習。	4.學習單	涯 J4 了解自己的人格
		潛能,探索人	5.中速連續傳接棒練習。	5.技能實作	特質與價值觀。
		性、自我價值與	6.接棒者啟動練習。	6.運動行為計畫實	涯 J6 建立對於未來生
		生命意義,並積	7.接力區內高速傳接棒練習。	踐表	涯的願景。
		極實踐,不輕言			
			9.接力遊戲。		
		健體-J-A2 具備	10.跳繩跑迎面接力賽。		
		理解體育與健康	【第一次定期考查】		
		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-C3 具備			
		敏察和接納多元			

	T			1	
		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。			
八	第 1 單元健康青春	健體-J-A1 具備	1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春	1.口頭評量	【性別平等教育】
	向前行	體育與健康的知	期常見皮膚問題的防護措施(如防	2.紙筆評量	性 J4 認識身體自主權
	第 2 章個人衛生與	能與態度,展現	治青春痘、防晒與減少體味)。		相關議題,維護自己與
	保健	自我運動與保健	2.青春健檢 DIY:運用自我檢核以及		尊重他人的身體自主
		潛能,探索人	問題解決的技能,在視力、口腔、		權。
			聽力及皮膚等健康議題中,建立並		
		生命意義,並積	落實良好的保健策略。		
		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。			
八	第 4 單元活力青春		1.第一節	1.課堂觀察	【海洋教育】
			2.教師可藉由提問方式引導學生,	,	海 J1 參與多元海洋休
			水上活動消暑且富有趣味,但從過		閒與水域活動,熟練各
	游泳		去的意外事件統計可知,要玩得安		種水域求生技能。
	· ·				

性、自我價值與題。 理解體育與健康 5.第二節 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 書,有效執行並 發揮主動學習與 創新求變的能 カ。

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

潛能,探索人心快樂,一定得特別留意安全問

生命意義,並積3.請學生針對各組所蒐集的資料, 極實踐,不輕言作簡要的發表。

放棄。 4.歸納並綜合學生所發表的內容, |健體-J-A2 具備|再補充未盡之處。

情境的全貌,並6.教師可進一步播放事先蒐集的 |做獨立思考與分|「防溺十招」、「救溺五步」的宣 析的知能,進而導片,並介紹水上救生相關資訊, 運用適當的策如「119救災防護專線」、「118海 略,處理與解決巡服務專線」、「110報案專 |體育與健康的問|線」、「112 行動電話急難救助專 線」。

	1	T		T	
		合作及與人和諧			
		互動的素養。			
九	第 1 單元健康青春	健體-J-A2 具備	1.引起動機:了解青春期的第二性	1.口頭評量	【性別平等教育】
	向前行	理解體育與健康	徵。	2.紙筆評量	性 J11 去除性別刻板與
	第 3 章我的青春檔	情境的全貌,並	2.小女孩長大了:學習女性生殖系統		性別偏見的情感表達與
	案	做獨立思考與分	相關知識及說明經期保健。		溝通,具備與他人平等
		析的知能,進而			互動的能力。
		運用適當的策			
		略,處理與解決			
		體育與健康的問			
		題。			
		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。			
九	第 4 單元活力青春	健體-J-A1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		2.介紹並示範基本救生方式:拋救生	2.口語問答	海 J1 參與多元海洋休
			圈、使用救生竿等,並讓學生練		閒與水域活動,熟練各
	游泳	自我運動與保健		4.技能實作	種水域求生技能。
		潛能,探索人			
			4. 先將學生每四人分成一小組,示		
		生命意義,並積	= , . ,		
	<u>l</u>		19/1 1 1		

			5.教師示範(或播影片)水母漂技		
		放棄。	巧,深呼吸,頭低下,收下顎,臉		
		健體-J-A3 具備	朝上,		
		善用體育與健康	雙手抱膝,膝靠著胸,再讓學生分		
		的資源,以擬定	小組練習。		
		運動與保健計	6.教師示範(或播影片)仰漂技巧,		
		畫,有效執行並	深呼吸,頭後仰,雙手張開成大		
		發揮主動學習與	字,再		
		創新求變的能	讓學生分小組練習。		
		力。	7.教師示範(或播影片)踩水技巧,		
		健體-J-C2 具備	剪式、攪蛋式,再讓學生練習。		
		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。			
+	第 1 單元健康青春	健體-J-A2 具備	1.雙峰話題:討論乳房保健方法。	1.口頭評量	【性別平等教育】
	向前行	理解體育與健康	2.小男孩長大了:學習男性生殖系統	2.紙筆評量	性 J11 去除性別刻板與
	第 3 章我的青春檔	情境的全貌,並	相關知識及說明生殖器官清潔注意		性別偏見的情感表達與
	案	做獨立思考與分	事項。		溝通,具備與他人平等
		析的知能,進而			互動的能力。
		運用適當的策			
		略,處理與解決			
		體育與健康的問			
		題。			
	•				

		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。			
+	第 5 單元熱門運動	健體-J-A3 具備	1.第一節	1.課堂觀察	
	大會串			2.口語問答	
	第1章掌控自如——	的資源,以擬定	3.此活動可於一個籃球場分 4 組同	3.技能實作	
	籃球	運動與保健計	時進行,每組中能力較好的組員可	4.合作學習	
		畫,有效執行並	穿插其中,協助其他組員。	5.運動行為計畫實	
		發揮主動學習與	4.提醒學生跳起將球接好後,再擲	踐表	
		創新求變的能	向籃板。	6.學習單	
		カ。	5.做完動作時應由課本圖 6-1-1 中 1		
		健體-J-C2 具備	及 2 的方向離開,並跑步至中線		
		利他及合群的知	後,再入列接續下一次的動作。		
		能與態度,並在	6.以球不落地為原則,視學生熟練		
		體育活動和健康	程度增加連續不落地之次數。		
		生活中培育相互	7. 第二節		
		合作及與人和諧	8.進行課本你擲我接之活動。		
		互動的素養。	9.此活動學生於上一節課已熟悉操		
			作方式。		
			10.此次活動可將能力相當之學生		
			分於同一組,故能力好的組別可給		

向前行 第 3 章我的青春檔 情境的全貌, 立	でで、「「「」」と用いて、「「」」では、「」では、「	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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 溝通的能力。
----------------------------	--	------------------	---

		11 11 11 - 4. 11		T	
		媒體的互動關			
		係。			
+-	第 5 單元熱門運動	健體-J-A3 具備	1.第一節	1.課堂觀察	
	大會串	善用體育與健康	2.進行胯下繞8字運球之活動。	2.口語問答	
	第1章掌控自如——	的資源,以擬定	3.此活動的運球難度較高,對大多	3.技能實作	
	籃球	運動與保健計	數學生來說應是極大的挑戰,但仍	4.合作學習	
		畫,有效執行並	可鼓勵學生嘗試去做。	5.運動行為計畫實	
		發揮主動學習與	4.此活動進行時,可讓運球能力較	踐表	
		創新求變的能	好的學生示範,並提示同學在進行	6.學習單	
		カ。	此運球技巧時的重點,使學生較容		
		健體-J-C2 具備	易有成功的機會。		
		利他及合群的知			
		·	6.複習壁上坐、此起彼落、換手運		
			球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運		
		生活中培育相互			
		1 7 7	7.此活動可讓學生自由分組進行,		
			各組可針對較不熟練的技術重複多		
		工功机水及	次練習,已熟練之技術則可加快運		
			球的速度。		
十二	第 1 留元健康基表	健贈_I_A? 目供	1.搶救我的青春:運用「問題解決」	1口码证是	【性別平等教育】
-			——————————————————————————————————————		
			技能,解決青春期可能會遇到的困	2.紙事計里	性 J11 去除性別刻板與
	第 3 章我的青春檔				性別偏見的情感表達與
	案	做獨立思考與分			溝通,具備與他人平等
		析的知能,進而			互動的能力。
		運用適當的策			
		略,處理與解決			

		T		T	
		體育與健康的問			
		題。			
		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。			
十二	第 5 單元熱門運動	健體-J-A1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【安全教育】
	大會串	體育與健康的知	2.教師指導學生利用背部滾球、臀	2.口語問答	安 J3 了解日常生活容
			部控球的重心移動練習,此訓練是		易發生事故的原因。
	排球		利用腿部的上下左右移動,訓練大		安 J6 了解運動設施安
				踐表	全的維護。
		性、自我價值與	3. 第二節	5.學習單	
			4.教師說明對於不同方向的來球,	, ., ,	
		,	低手傳球是最穩固的接球動作,也		
			是排球運動中的基本動作。當來球		
		·	位置低於身體胸口正下方,腳步來		
			得及接球的情況下,正面接球是最		
		力,能以同理心			
		· ·	5.教師引導學生練習低手傳球動		
		並理解體育與保			
		健的基本概念,	· ·		
		1000			

	<u> </u>	,			
		應用於日常生活			
		中。			
		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。			
十三	第 1 單元健康青春	健體-J-A1 具備	1.在我是誰-自我概念:運用自我拼	1.口頭評量	【生涯規劃教育】
			圖讓學生歸納自己的人格特質,建		涯 J3 覺察自己的能力
			立自我概念,並了解自我概念的定		與興趣。
	光彩	自我運動與保健			涯 J4 了解自己的人格
		潛能,探索人	2.認識自己:引導學生蒐集他人對自		特質與價值觀。
			己的評價,分析自己和他人看法的		涯 J6 建立對於未來生
		生命意義,並積			涯的願景。
			3.自我探索之旅:鼓勵學生主動參與		
			動態、靜態活動,勇敢嘗試原本排		
			斥或不熟悉的任務,多方探究自己		
			的特質和發展潛能。		
十三	第 5 單元熱門運動	健體-J-A1 具備		1.課堂觀察	【安全教育】
·	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		2.跨步低手傳球步法:以接右邊的球	, - , - ,	安 J3 了解日常生活容
			為例,右腳向右前側跨出一大步,		易發生事故的原因。
	排球				安 J6 了解運動設施安
			3.交叉步低手傳球步法:以接右邊的		全的維護。
			球為例,三步交叉步第一步為右腳		
			先往右跨一步,接著左腳往右腳前	, , ,	
		_ , 3 % K	201 12 V / WILCHEATIN		

			T		
		極實踐,不輕言	方邁出呈交叉狀,最後右腳再迅速		
		放棄。	往右邊移動跨步,接左邊的球步法		
		健體-J-B1 具備	反之。		
		情意表達的能	4.第二節		
		力,能以同理心	5.將學生分組,進行三角或四角移		
		與人溝通互動,	位跑動傳球活動。		
		並理解體育與保			
		健的基本概念,			
		應用於日常生活			
		中。			
		健體-J-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。			
十四	第 1 單元健康青春	健體-J-A1 具備	1.我喜歡現在的我:藉由自我悅納測	1.口頭評量	【生涯規劃教育】
	向前行	體育與健康的知	驗,確認自我特質,願意正視與接	2.紙筆評量	涯 J3 覺察自己的能力
	第 4 章活出青春的	能與態度,展現	納生活中的一切,培養自我悅納的		與興趣。
	光彩	自我運動與保健	態度,樂於嘗試增進自我悅納的方		涯 J4 了解自己的人格
		潛能,探索人	法。		特質與價值觀。
		性、自我價值與	2.散發我的光和熱:由人物故事鼓勵		涯 J6 建立對於未來生
		生命意義,並積	學生發揮自我特質與獨特性,付諸		涯的願景。
		極實踐,不輕言	行動實踐自我。		
		放棄。	【第二次定期考查】		
					4

	1.1	T	I	T	I =
十四	第 5 單元熱門運動			1.課堂觀察	【性別平等教育】
	大會串	理解體育與健康	2.介紹羽球發展、場地	2.口語問答	性 J11 去除性別刻板與
	第3章羽中作樂——	情境的全貌,並	3.握拍法	3.技能實作	性別偏見的情感表達與
	羽球	做獨立思考與分	4.正手發高遠球	4.學習單	溝通,具備與他人平等
		析的知能,進而	5.教師講解發球區與發球規則,並	5.分組討論	互動的能力。
		運用適當的策	提醒學生發球時容易犯規的動作。		【人權教育】
		略,處理與解決	6.第二節		人 J3 探索各種利益可
		體育與健康的問	7.正手發平擊球		能發生的衝突,並了解
		題。	8.接發球		如何運用民主審議方式
		健體-J-C2 具備	9.正手發短球		及正當的程序,以形成
		利他及合群的知	【第二次定期考查】		公共規則,落實平等自
		能與態度,並在			由之保障。
		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。			
十五	第 2 單元環境安全	健體-J-A2 具備	1.引起動機:理解事故傷害之定義及	1.口頭評量	【安全教育】
,			其對於健康造成的衝擊與風險,引		安 J1 理解安全教育的
			導學生透過「環境」與「人」兩大	' ' '	意義。
	查線		因素分析事故的發生原因。		安 J2 判斷常見的事故
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	2.居家安全放大鏡一:反思所居住的		傷害。
			環境安全狀況,並學習居家「用電		安 J3 了解日常生活容
		· ·	安全」、「預防跌倒」、「預防一		易發生事故的原因。
			氧化碳」的安全概念與行動策略。		安 J4 探討日常生活發
		題。			生事故的影響因素。
		健體-J-C1 具備			【防災教育】
		生活中有關運動			F. 4 7 C 1/4 Z
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			

		1		T	
		與健康的道德思			防 J9 了解校園及住家
		辨與實踐能力及			內各項避難器具的正確
		環境意識,並主			使用方式。
		動參與公益團體			
		活動,關懷社			
		會。			
十五	第 5 單元熱門運動	健體-J-A2 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【性別平等教育】
	大會串	理解體育與健康	2.發球九宮格:分組進行發球練習,	2.口語問答	性 J11 去除性別刻板與
	第3章羽中作樂——		將單打有效發球區域畫分為九等		性別偏見的情感表達與
	羽球		份,前場發球線與後場底線四個角		溝通,具備與他人平等
			落分數最高,每人五球,計算自己		互動的能力。
		運用適當的策	最高分數,設下目標自我挑戰。		【人權教育】
			3.正手高遠球:兩人一組,乙站於甲		人 J3 探索各種利益可
			前方,以球拍握柄作為標誌物,使		能發生的衝突,並了解
		題。	甲以正手高遠球動作做揮拍,觀察		如何運用民主審議方式
		•	擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀		及正當的程序,以形成
		情意表達的能			公共規則,落實平等自
		力,能以同理心			由之保障。
			5.兩人一組,以「球不落地」進行		
			正手高遠球練習,以直線球優先,		
		, , , ,	熟練後進階至對角線。		
			6.高遠球對抗賽。		
		中。	0.同处外到加强		
		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			

	1	1			T
		生活中培育相互			
		合作及與人和諧			
		互動的素養。			
十六	第 2 單元環境安全	健體-J-A2 具備	1.居家安全放大鏡二:運用學生繪製	1.口頭評量	【安全教育】
	總動員	理解體育與健康	的居家安全平面圖,引導學生統計	2.紙筆評量	安 J1 理解安全教育的
	第 1 章環境安全搜	情境的全貌,並	家中常發生的事故傷害類型與場		意義。
	查線	做獨立思考與分	所、分析發生原因、討論該如何預		安 J2 判斷常見的事故
		析的知能,進而	防類似事故,並邀請小組進行分		傷害。
		運用適當的策	享。教師可以連結第一節所教導的		安 J3 了解日常生活容
		略,處理與解決	安全概念進行連結。		易發生事故的原因。
		體育與健康的問	2.火場求生一:根據不同火場類型,		安 J4 探討日常生活發
		題。	學習火場求生的共通原則:滅火及		生事故的影響因素。
		健體-J-C1 具備	告知他人、逃生、求救、等待救		【防災教育】
		生活中有關運動	援,並能居安思危於日常中落實居		防 J9 了解校園及住家
		與健康的道德思	家防火策略。		內各項避難器具的正確
		辨與實踐能力及			使用方式。
		環境意識,並主			
		動參與公益團體			
		活動,關懷社			
		會。			
十六	第 6 單元靈活自如	健體-J-A2 具備	1. 第一節	1.課堂觀察	【性別平等教育】
	好身手	理解體育與健康	2.單腳大跨跳:強調單數步伐刻意直	2.口語問答	性 J4 認識身體自主權
	1		膝上踢,並運用吸氣動作,讓身體		相關議題,維護自己與
	體操		與直膝的雙腿在空中多停留2秒(比		尊重他人的身體自主
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	空中多停留時間)。多助跑2步,除	• • •	· · ·
			持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運		性 J11 去除性別刻板與
			用吸氣動作,讓身體與直膝的雙腿		性別偏見的情感表達與
<u> </u>	1				

題。

特質與表現方4.第二節

體育與健康的問在空中多停留些時間外,在落地瞬 間強調屈膝緩衝的動作(比高、比 健體-J-B3 具備 直、比分腿開度)。

審美與表現的能 3. 雙腳跳躍:原地進行垂直跳躍動 力,了解運動與作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍 |健康在美學上的|動作、瑪莉兄弟跳躍動作。

式,以增進生活 5.立姿側滾:由側弓箭步立姿開始動 中的豐富性與美 作,強調身體重心往屈膝足尖靠 健體-J-C2 具備 地持續向側滾動,迅速回至屈膝蹲 |利他及合群的知||跪姿,再藉由雙腿力量回至直膝立 能與態度,並在一姿完成動作(比快)。待動作較為熟 |體育活動和健康|練後,嘗試換邊操作。

生活中培育相互 6.單肩前滾翻:由屈膝蹲站立姿開始 合作及與人和諧動作,強調目視右側腋下,雙前腳 互動的素養。 掌蹬離地後,雙腳跟緊靠臀部,雙 **肩緊靠膝蓋**,促使滾動加速,以利 迅速回至站立姿完成動作(比快)。 待動作較為熟練後,嘗試換左肩操 作。

> 7.前滾翻:由直膝站立姿開始動作, 強調目視腹部,由後腦勺先行著 地,雙前腳掌蹬離地後,雙腳跟緊 **靠臀部,雙肩緊靠膝蓋,促使滾動** 加速,以利迅速回至站立姿完成動 作(比快)。

溝通,具備與他人平等 互動的能力。

【人權教育】

人 J8 了解人身自由 權,並具有自我保護的 知能。

			8.單肩後滾翻:由團身坐姿開始動		
			作,由背部帶動,依序由臀至單		
			肩,向右側肩膀方向躺靠;強調雙		
			腳蹬離地後,雙膝緊靠右耳,雙前		
			腳掌先行著地,促使滾動加速,以		
			利迅速回至站立姿完成動作(比		
			快)。待動作較為熟練後,嘗試換		
			左肩操作。		
十七	第 2 單元環境安全	健體-J-A2 具備	1.火場求生二:根據不同火場情境	1.口頭評量	【安全教育】
	總動員	理解體育與健康	(火災類型、火勢狀況、滅火用具	2.紙筆評量	安 J1 理解安全教育的
	第 1 章環境安全搜	情境的全貌,並	等)進行小組討論,將所學習到的		意義。
	查線	做獨立思考與分	行動策略運用於情境中,進行火場		安 J2 判斷常見的事故
		析的知能,進而	求生,並省思該如何避免遭遇案例		傷害。
		運用適當的策	中的火災。		安 J3 了解日常生活容
		略,處理與解決	2.安全迷思,追追追:透過「批判性		易發生事故的原因。
		體育與健康的問	思考」技能的演練,正確判斷生活		安 J4 探討日常生活發
		題。	中常見之火場求生迷思,並擴大延		生事故的影響因素。
		健體-J-C1 具備	伸至安全迷思的思辨,不盲從及散		【防災教育】
		生活中有關運動	布生活中所接收到的安全新知,使		防 J9 了解校園及住家
		與健康的道德思	安全獲得保障。		內各項避難器具的正確
		辨與實踐能力及			使用方式。
		環境意識,並主			
		動參與公益團體			
		活動,關懷社			
		會。			
十七	第 6 單元靈活自如	健體-J-A2 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【性別平等教育】
	好身手	理解體育與健康		2.口語問答	

	片 1 克 水 片 以 1一	14 14 11 3 41 V	0 N 11 - 1 + 1 + 1 + N 11 - 1 \ - 12 11	211464	1.1 T4 va vib 4 pik / v lab
			2.併腿跳撐:由直膝併腿站立姿開始		性 J4 認識身體自主權
	體操	• • • • • •	動作,強調目視雙手之間且雙腳蹬	• • •	相關議題,維護自己與
			離地時,雙手直臂向上推頂,雙腳		
		運用適當的策	持續維持屈膝併攏,並迅速回至直	踐表	權。
		略,處理與解決	臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比		性 J11 去除性別刻板與
		體育與健康的問	快)。		性別偏見的情感表達與
		題。	3.側翻:由雙手直臂貼耳,前後腳直		溝通,具備與他人平等
		健體-J-B3 具備	膝立姿開始,強調慣用腳向前踩跨		互動的能力。
		審美與表現的能	呈大弓箭步後,雙手直臂依序向前		【人權教育】
		力,了解運動與	支撐,同時雙腳直膝依序跳蹬離地		人 J8 了解人身自由
		健康在美學上的	面,並迅速回至直臂貼耳、直膝開		權,並具有自我保護的
		特質與表現方	腿立姿,迅速完成動作(比快)。待		知能。
			動作較為熟練後,嘗試換腳操作。		
		中的豐富性與美	4.第二節		
		感體驗。	5.動作技巧組合一:讓學生輪流排隊		
			至力波墊上進行練習。		
			6.動作技巧組合二:依照課本說明,		
			讓學生輪流排隊至力波墊上進行練		
		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。			
十八	第 2 單元環境安全		1.引起動機、交通安全停看聽:理解	1.口頭評量	【安全教育】
	總動員		「運輸事故」為臺灣及世界多數國		安 J2 判斷常見的事故
			家造成傷亡之首要事故傷害類型,		傷害。
	, –		進而體悟提升交通安全之重要性,		安 J3 了解日常生活容
	ፕ ለ ንጌ	, , ,	並能掌握四項交通安全共通性原		易發生事故的原因。
		里 / 月 双 刊 门 业	业肥于性口识义也女王六世任你		勿放土于政旳你凶。

	1	at 1m > 4 20 an 1	m 1 11 111 1 2 2 m m 1 2 m/2 1 2 m 2 m	<u> </u>)
			則。能從生活經驗出發,省思每日		安 J4 探討日常生活發
			上下學可能發生或預防事故的影響		生事故的影響因素。
		力。	因素。		【防災教育】
		健體-J-B1 具備			防 J8 繪製社區防災地
		情意表達的能			圖並參與社區防災演
		力,能以同理心			練。
		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。			
十八	第 6 單元靈活自如	健體-J-B1 具備	1. 第一節	1.課堂觀察	【性別平等教育】
	好身手	情意表達的能	2. 教師講解並示範「一、四面八	2.口語問答	性 J11 去除性別刻板與
	第2章呼朋唤友—	力,能以同理心	方」正確的動作。	3.技能實作	性別偏見的情感表達與
	創意啦啦舞		3.踏併步:一個八拍,向右踏併兩次		溝通,具備與他人平等
			共四拍,雙手第一拍作平 T,第二		互動的能力。
			拍做摺 T,第三拍雙手往上,第四		【人權教育】
			拍回到摺 T;左邊重複同樣動作。		人 J4 了解平等、正義
		· ·	4.三步一抬:一個八拍,向前走右、		的原則,並在生活中實
		'	左、右、抬(左膝)四拍;向後退		踐。
			左、右、左、抬(右膝)四拍。建議		
			確定步伐熟練後,可進階加上手部		
			動作,手部第四拍做左 L、第八拍		
			做右 L。學生兩人一組,互相觀摩		
			並幫忙調整姿勢。		
		· -			
		與科技、資訊、	J.		

		1			
		媒體的互動關	6.教師講解並示範「二、暈頭轉		
		係。	向」的正確動作。		
		健體-J-B3 具備	7.V 字變化:二個八拍,將在腳部基		
		審美與表現的能	本動作說明的 V 字步加以變化,每		
		力,了解運動與	做一次 V 字步(四拍一次),每次的		
		健康在美學上的	第三拍向右轉 180 度,總共兩次,		
		特質與表現方	最後回到正面。		
		式,以增進生活	8.踏點步:二個八拍,二拍一個動		
		中的豐富性與美	作,第一二拍踏右腳、三四拍左腳		
		感體驗。	側點,五六拍踏左腳、七八拍點右		
		健體-J-C2 具備	腳;熟練後動作加快改成一拍。		
		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。			
十九	第 2 單元環境安全	健體-J-A3 具備	1.校園安全大檢查:正確識讀校園傷	1.口頭評量	【安全教育】
	總動員	善用體育與健康	病統計資料,並判斷常發生傷害之	2.紙筆評量	安 J2 判斷常見的事故
	第 2 章營造安全好	的資源,以擬定	場域與類型。並藉演練「問題解		傷害。
	環境	運動與保健計	决 技能, 擬定計畫並運用一週的		安 J3 了解日常生活容
		畫,有效執行並	時間來執行,嘗試改善現況以提升		易發生事故的原因。
		發揮主動學習與	校園安全。		安 J4 探討日常生活發
		創新求變的能	2.防災校園一起來:建立學生維護校		生事故的影響因素。
		力。	園安全之意識,並讓學生學會於地		【防災教育】
		健體-J-B1 具備	震發生時的保命避難技能。		
		情意表達的能			
L		L	L		

	T	1			
		力,能以同理心			防 J8 繪製社區防災地
		與人溝通互動,			圖並參與社區防災演
		並理解體育與保			練。
		健的基本概念,			
		應用於日常生活			
		中。			
十九	第 6 單元靈活自如	健體-J-B1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【性別平等教育】
	好身手	情意表達的能	2.教師講解並示範「三、One more	2.口語問答	性 J11 去除性別刻板與
	第2章呼朋唤友——	·力,能以同理心	two more」,為使學生快速上手,	3.技能實作	性別偏見的情感表達與
	創意啦啦舞	與人溝通互動,	教學時可以分段或分節的方式,讓		溝通,具備與他人平等
		並理解體育與保	學生慢慢熟悉整套動作。		互動的能力。
		健的基本概念,	3.手部動作上下旁下:一個八拍,一		【人權教育】
		應用於日常生活	個動作兩拍,原地雙手第一二拍往		人 J4 了解平等、正義
		中。	上,第三四拍往下,第五六拍平		的原則,並在生活中實
		健體-J-B2 具備	T,第七八拍往下,動作熟練後,		踐。
		善用體育與健康	可加原地踏步或小跑步。		
		相關的科技、資	4.弓箭步+滾手:一個八拍,右弓箭		
		訊及媒體,以增	四拍,左弓箭四拍,動作熟練後,		
		進學習的素養,	可改為兩拍,增加律動感。		
		並察覺、思辨人	5.抬膝+踢腿:兩個八拍,手部維持		
		與科技、資訊、	平 T, 抬右膝踢右腳, 腳部動作第		
		媒體的互動關	一拍抬右膝,第二拍放下,第三拍		
		係。	踢右腳,第四拍踩地,同樣動作重		
			複四拍,再換左邊一個八拍。		
		審美與表現的能	6. 第二節		
			7.教師講解並示範「四、跑跑跳		
			跳」,為使學生快速上手,教學時		
			[70] WK1 TKET1 KT N		

		战 筋 的 老 田 士	可以八郎式八盆丛七十, 塘盥上旭		
			可以分段或分節的方式,讓學生慢		
			慢熟悉整套動作。		
			8. 跑動: 跑動目的主要是做隊形變		
			化。向前跑一個八拍,再向後跑一		
		健體-J-C2 具備	個八拍,雙手第一拍上,第二拍		
		利他及合群的知	下,以此類推。		
		能與態度,並在	9.單腳跳:一個八拍,右腳落地小		
		體育活動和健康	跳,第一二拍右手往右斜下,左手		
		生活中培育相互	在左斜上方,第三四拍换左腳小		
		合作及與人和諧	跳,左手往左斜下,右手在右斜上		
		互動的素養。	方,第五六拍重複右腳,第七八拍		
			重複左腳。		
			10. 開合跳一個八拍: 第一拍雙腳跳		
			開,同時雙手往上,第二拍併攏,		
			同時雙手往下,第三四拍重複同樣		
			動作共四拍,第五六拍雙手往外打		
			開成一個「山」字,像個大力士,		
			雙腳蹲馬步,第七八拍雙腳併攏,		
			雙手拍三下,共八拍。		
二十	第 2 單元環境安全		1.全民防災動起來:透過「避難收容	1 口頭評量	【安全教育】
·	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		處所」告示將防災校園延伸至防災		安 J2 判斷常見的事故
			社區。介紹防災學校與防災社區之	·	傷害。
			關聯,防災社區之定義與設立目		安 J3 了解日常生活容
	~ 化 *兄		闹柳,防火社區之足我與設立日的。透過打造防災社區 SOP 步驟與		易發生事故的原因。
					, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			文本案例對照檢核學習成效。		安 J4 探討日常生活發
			2.社區災害檢核:運用課文中的災害		生事故的影響因素。
		力。	檢核表,檢視所居住的社區環境。		【防災教育】

健體 J-B1 具備教師可以延伸補充打造防災社區的情意表達的能步驟,並引導學生思考自己在當中力,能以同理心與人溝通互動。3.社區安全你我他:能夠理解安全社並理解體育與保區、社區總體營造等概念,反思居健的基本概念,信之社區環境,進能擬定計畫、結區內土 性醫 J-A1 具備 1.第一節體 真與健康的知 2.教師說明運鈴鏡腳之動作要領(在 2.口語問答 3.技能實作 自我應數與保健 3.教師元範違鈴鏡腳→跨腳→推鈴 4.運動實踐紀錄表,並稱 1. 第 1 1 3 分解		T	Τ .		Т	
力,能以同理心與人溝通互動, 3.社區安全你我他:能夠理解安全社 值						
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。 二十 第 6 單元靈活自如 健體-J-A1 具備 1.第一節 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在 2.和 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在 2.和 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在 2.和 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在 2.和 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在 2.和 2.教師說明運鈴繞腳一跨腳一推鈴 3. 教能實作 4.運動與保健 3.教師示範運鈴繞腳一跨腳一推鈴 4.運動實踐紀錄表 4.第 1. 第 1. 第 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 3			情意表達的能	步驟,並引導學生思考自己在當中		
並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 二十 第 6 單元靈活自如健體-J-A1 具備 經費學健康的知 2.教師說明運鈴鏡腳之動作要領在 2.口語問答 3.章鈴鴻盡致──能與態度,展現 1.架堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動與保健 5.教師說明運鈴鏡腳之動作要領在 4.運動實踐紀錄表 4.第 1. 對 1. 對 1. 對 1. 對 1. 對 2. 對 2. 對 3. 對 3. 對 3. 對 4. 對 3. 對 4. 對 4. 對 3. 對 4. 對 4			力,能以同理心	所扮演的角色。		練。
(建的基本概念,應用於日常生活 中。			與人溝通互動,	3.社區安全你我他:能夠理解安全社		
應用於日常生活 合社區資源,練習解決課文中危害社區安全之情境,進而提升居住社區之安全。 二十 第 6 單元靈活自如 健體-J-A1 具備 1.第一節 體育與健康的知 2.教師說明運鈴鏡腳之動作要領(在 3.技能實作 自我運動與保健 3.教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴 4.運動實踐紀錄表 潛能, 探索人內左一拋鈴過大腿→接鈴等動作流性 自我價值與 2程及時機。生命意義, 並積 4.第二節 極實踐, 不輕言 放棄。 (建體-J-A2 具備 7.同學分組練習鏡腳向左拋鈴。 理解體育與健康 8.教師講解繞腳轉身之動作要領及前後情境的全裁,並 做獨立思考與分析的知能,進而轉身動作,重複多次,並交換練運用適當的策習。 略,處理與解決 體育與健康的問 2.實際運鈴鍊鏡腳轉身動作,並 體育與健康的問			並理解體育與保	區、社區總體營造等概念,反思居		
中。 社區安全之情境,進而提升居住社區之安全。 二十 第 6 單元靈活自如 健體-J-A1 具備 1.第一節 體育與健康的知 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在 3.技能實作 4.運動實踐紀錄表 4.運動實際 4.運動學 4.			健的基本概念,	住之社區環境,並能擬定計畫、結		
區之安全。 二十 第 6 單元靈活自如 健體-J-A1 具備 1.第一節			應用於日常生活	合社區資源,練習解決課文中危害		
二十 第 6 單元靈活自如 健體-J-A1 具備 1.第一節 2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在 2.口語問答 3.技能實作 1.課堂觀察 2.以師說明運鈴繞腳之熱身已演練)。 自我運動與保健 3.教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴 4.運動實踐紀錄表 1. 在 1.			中。	社區安全之情境,進而提升居住社		
好身手 第3章鈴鴻盡致── 扯鈴 超育與健康的知 能與態度,展現 自我運動與保健 潛能,探索人 性、自我價值與 程及時機。 生命意義,並積 極實踐,不輕言 放棄。 健體-J-A2 具備 假境的全貌,並 做獨立思考與分析的知能,進而 運用適當的策 。 應其與解決 體育與健康的問				區之安全。		
第3章鈴鴻盡致── 扯鈴 能與態度,展現 自我運動與保健 活能,探索人 性、自我價值與 程全時機。 程度踐,不輕言 為棄。 依實踐,不輕言 於在實踐,不輕言 人格實踐,不輕言 人格實踐,不輕言 人的左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並而養說明。 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 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 電,處理與解決 體育與健康的問 也,實際運鈴練繞腳轉身動作,並 體育與健康的問 也,對數作,重複多次,並交換練 理用適當的策智。	二十	第 6 單元靈活自如	健體-J-A1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【生涯規劃教育】
第3章鈴鴻盡致── 扯鈴 能與態度,展現 自我運動與保健 活能,探索人 性、自我價值與 程全時機。 程度踐,不輕言 為棄。 依實踐,不輕言 於在實踐,不輕言 人格實踐,不輕言 人格實踐,不輕言 人的左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 6.向左拋鈴之要領並而養說明。 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 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 電,處理與解決 體育與健康的問 也,實際運鈴練繞腳轉身動作,並 體育與健康的問 也,對數作,重複多次,並交換練 理用適當的策智。		好身手	體育與健康的知	2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在	2.口語問答	涯 J3 覺察自己的能力
潛能,探索人 性、自我價值與程及時機。 生命意義,並積 4.第二節 極實踐,不輕言 放棄。 健體-J-A2 具備 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 理解體育與健康 8.教師講解轉身之動作要領及前後 情境的全貌,並 做獨立思考與分 析的知能,進而 運用適當的策習。 略,處理與解決 10.實際運鈴練繞腳轉身動作,並 體育與健康的問由教師個別指導。					_	與興趣。
性、自我價值與 生命意義,並積 4.第二節 5.教師講解繞腳轉身之動作要領。 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 健體-J-A2 具備 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 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		扯鈴	自我運動與保健	3.教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴	4.運動實踐紀錄表	涯 J4 了解自己的人格
生命意義,並積 4.第二節 極實踐,不輕言 放棄。			潛能,探索人	向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流		特質與價值觀。
極實踐,不輕言 放棄。 位體-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			性、自我價值與	程及時機。		涯 J6 建立對於未來生
放棄。 (建體-J-A2 具備 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 理解體育與健康 8.教師講解轉身之動作要領及前後情境的全貌,並 腳的位置。 (做獨立思考與分析的知能,進而			生命意義,並積	4. 第二節		涯的願景。
健體-J-A2 具備 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 理解體育與健康 8.教師講解轉身之動作要領及前後情境的全貌,並 腳的位置。			極實踐,不輕言	5.教師講解繞腳轉身之動作要領。		
理解體育與健康 情境的全貌,並 做獨立思考與分 的獨立思考與分 所的知能,進而轉身動作,重複多次,並交換練 運用適當的策 略,處理與解決 體育與健康的問由教師個別指導。			放棄。	6.向左拋鈴之要領並示範說明。		
情境的全貌,並 做獨立思考與分 析的知能,進而 轉身動作,重複多次,並交換練 運用適當的策 略,處理與解決 體育與健康的問 由教師個別指導。			健體-J-A2 具備	7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。		
做獨立思考與分 9.兩人一組,一人持鈴,一人練習析的知能,進而轉身動作,重複多次,並交換練選用適當的策習。 略,處理與解決 10.實際運鈴練繞腳轉身動作,並體育與健康的問由教師個別指導。			理解體育與健康	8.教師講解轉身之動作要領及前後		
析的知能,進而轉身動作,重複多次,並交換練運用適當的策習。 略,處理與解決 10.實際運鈴練繞腳轉身動作,並 體育與健康的問 由教師個別指導。			情境的全貌,並	腳的位置。		
運用適當的策習。 略,處理與解決 10.實際運鈴練繞腳轉身動作,並 體育與健康的問 由教師個別指導。			做獨立思考與分	9.兩人一組,一人持鈴,一人練習		
略,處理與解決 10.實際運鈴練繞腳轉身動作,並 體育與健康的問 由教師個別指導。			析的知能,進而	轉身動作,重複多次,並交換練		
略,處理與解決 10.實際運鈴練繞腳轉身動作,並 體育與健康的問 由教師個別指導。			運用適當的策	習。		
			體育與健康的問	由教師個別指導。		
			題。			

		伊 脚 T A 2 目 出	11 分料 + 日 2 2 2 3 八 . 住 人	→	
			11. 針對共同錯誤部分,集合解,並再次示範。	7 再	
		告			
		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-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。			
二十一	第 2 單元環境安全		1.全民防災動起來:透過「避難山	女容 1.口頭評量	【安全教育】
	總動員		處所」告示將防災校園延伸至阿		安 J2 判斷常見的事故
			社區。介紹防災學校與防災社區		傷害。
	環境		關聯,防災社區之定義與設立		
	7- 75	1 = 70 / 11 10 11			

	1				
		畫,有效執行並	的。透過打造防災社區 SOP 步驟與		安 J3 了解日常生活容
		發揮主動學習與	文本案例對照檢核學習成效。		易發生事故的原因。
		創新求變的能	2.社區災害檢核:運用課文中的災害		安 J4 探討日常生活發
		カ。	檢核表,檢視所居住的社區環境。		生事故的影響因素。
		健體-J-B1 具備	教師可以延伸補充打造防災社區的		【防災教育】
		情意表達的能	步驟,並引導學生思考自己在當中		防 J8 繪製社區防災地
		力,能以同理心	所扮演的角色。		圖並參與社區防災演
		與人溝通互動,	3.社區安全你我他:能夠理解安全社		練。
		並理解體育與保	區、社區總體營造等概念,反思居		
		健的基本概念,	住之社區環境,並能擬定計畫、結		
		應用於日常生活	合社區資源,練習解決課文中危害		
		中。	社區安全之情境,進而提升居住社		
		健體-J-C2 具備	區之安全。		
		利他及合群的知	【第三次定期考查】		
		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。			
二十一	第 6 單元靈活自如	健體-J-A1 具備	1.第一節	1.課堂觀察	【生涯規劃教育】
	好身手	體育與健康的知	2.教師說明運鈴繞腳之動作要領(在	2.口語問答	涯 J3 覺察自己的能力
	第3章鈴鴻盡致——	能與態度,展現	拋接繞腳之熱身已演練)。	3.技能實作	與興趣。
	扯鈴	自我運動與保健	3.教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴	4.運動實踐紀錄表	涯 J4 了解自己的人格
		潛能,探索人	向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流		特質與價值觀。
		性、自我價值與	程及時機。		涯 J6 建立對於未來生
		生命意義,並積	4.第二節		涯的願景。
			5.教師講解繞腳轉身之動作要領。		
		·			

極實踐,不輕言 6.向左拋鈴之要領並示範說明。 放棄。 7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。 健體-J-A2 具備 8.教師講解轉身之動作要領及前後 理解體育與健康 腳的位置。 情境的全貌,並9.兩人一組,一人持鈴,一人練習 做獨立思考與分轉身動作,重複多次,並交換練 析的知能,進而習。 運用適當的策 10.實際運鈴練繞腳轉身動作,並 略,處理與解決由教師個別指導。 體育與健康的問 11.針對共同錯誤部分,集合講 題。 解, 並再次示範。 |健體-J-B3 具備|12.分散練習。 審美與表現的能【第三次定期考查】 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。