

臺北市立成淵高中 109 學年度七年級健康與體育領域/健教科課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育( <input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級		
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>翰林版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)	節數	每週 1 節 第 1/2 學期 共 20/20 節
領域核心素養 或課程目標	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。</li> <li>2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。</li> <li>3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。</li> <li>4. 分析影響健康的因素。</li> <li>5. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。</li> <li>6. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</li> <li>7. 自主思考不良姿勢及駝背所造成人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</li> <li>8. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</li> <li>9. 自主思考青春期的健康問題。</li> <li>10. 提出青春期保健自主管理的行動策略。</li> <li>11. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</li> <li>12. 思考自己的特質、自我概念。</li> <li>13. 運用正向思維充分地肯定自我。</li> <li>14. 樂於自我實現的生活型態。</li> <li>15. 思辨性別刻板印象的內涵。</li> <li>16. 熟悉打破性別刻板印象的技能。</li> <li>17. 公開表明尊重他人性別特質的立場。</li> <li>18. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當季當地食材。</li> <li>19. 會分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</li> <li>20. 消費時能夠確認食品標示。</li> <li>21. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</li> <li>22. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。</li> <li>23. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。</li> <li>2. 善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。</li> <li>3. 說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。</li> <li>4. 利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。</li> <li>5. 了解如何避免運動傷害。</li> <li>6. 了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。</li> <li>7. 認識籃球歷史與起源、熟悉規則。</li> <li>8. 學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作</li> <li>9. 認識羽球運動的起源</li> <li>10. 學會羽球握拍方法。</li> <li>11. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。</li> <li>12. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。</li> <li>13. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。</li> <li>14. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。</li> <li>15. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。</li> <li>16. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</li> <li>17. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</li> <li>18. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。</li> <li>19. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</li> </ol>		

		20. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 21. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 22. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。							
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 健康滿 點 第一章 健康舒 適角	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。 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。 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-1 全 人健康概念 與健康生活 型態。	問答 觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 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 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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
	第二週	第一篇 健康滿 點 第一章 健康舒 適角	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。 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。 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-1 全 人健康概念 與健康生活 型態。	問答 觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 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 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。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		
	第三週	第一篇 健康滿 點 第二章 健康靠 自己	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。 1b-IV-4 提	Da-IV-4 健 康姿勢、規 律運動、充 分睡眠的維 持與實踐策 略。 Fb-IV-2 健 康狀態影響 因素分析與 不同性別者	觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環 境美學與自然 文學了解自然 環境的倫理價 值。	1. 教學影 片 2. 教用版 電子教科 書		

		<p>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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>平均餘命健康指標的改善策略。</p>					
第四週	<p>第一篇健康滿點</p> <p>第二章健康靠自己</p>	<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-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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺</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>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>	觀察實作	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		

			<p>利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>					
第五週	第一篇健康滿點第三章身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</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>	觀察實作討論	<p><b>【生命教育】</b></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>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		
第六週	第一篇健康滿點第三章身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</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>	觀察實作討論	<p><b>【生命教育】</b></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>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		
第七週	第二篇快樂青春行第一章蛻變的你（第一次段考）	<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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自</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 青春身心變化的調適與性衝動健康</p>	問答觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b></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>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>		

			主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	因應的策略。				
第八週	第二篇 快樂青春行 第一章 蛻變的你	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第九週	第二篇 快樂青春行 第一章 蛻變的你	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行	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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

			調適並修正,持續表現健康技能。					
第十週	第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	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 自我認同與自我實現。	觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十一週	第二篇快樂青春行第二章打造獨一無二的我	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	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 自我認同與自我實現。	觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十二週	第二篇快樂青春行第三章打破性別刻板印象	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	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、</p>	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

			個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。			
第十三週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第十四週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康（第二次段考）	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答觀察實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第十五週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答觀察實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			

			技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			跡及碳足跡。		
第十六週	第三篇 實在有健康 第一章 吃出健康	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」,了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十七週	第三篇 實在有健康 第一章 吃出健康	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」,了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十八週	第三篇 實在有健康 第一章 吃出健康	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」,了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		



			的立場。						
第十九週	第三篇 實在有健康 第二章 食安中 學堂	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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、改善策略與食品中毒預防處理方法。	觀察 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第二十週	第三篇 實在有健康 第二章 食安中 學堂	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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、改善策略與食品中毒預防處理方法。	觀察 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
領域核心素養 或課程目標		<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。</li> <li>2. 了解視覺器官構造與功能，並學習如何保健視覺器官。</li> <li>3. 了解牙齒構造與功能，並學習如何保健牙齒。</li> <li>4. 了解皮膚構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。</li> <li>5. 了解耳朵構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。</li> <li>6. 以生活中的事件，讓學生了解情緒和壓力的內涵，並學習情緒控制與壓力調適。</li> <li>7. 藉由故事，引導學生了解如何辨識異常行為，並預防異常行為的發生。</li> <li>8. 運用小育和阿康的例子，讓學生了解增進心理健康的方法。</li> <li>9. 了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。</li> <li>10. 認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合運動功能的新興概念和終身運動的重要性，引導學生進行自評、媒體資訊識讀和網路資源資料蒐集等學習活動，建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。</li> <li>2. 了解終身運動擬定的基本原則，結合習作運動計畫的規劃策略概念，利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫，促進實踐成效。</li> </ol>							

3. 結合國際教育理念，認識奧林匹克運動會的文化、精神和教育內涵，並願意在生活中實踐。
4. 藉由運動賽事觀賞，引導學生欣賞運動員表現的不同面向，並理解運動道德實踐的美感教育。
5. 理解比賽中如何創造投籃機會
6. 學習正確的投籃姿勢。
7. 運用接球技巧與運球創造投籃機會。
8. 引導學生了解排球比賽暗號戰術，激發學習動機；學會高手傳球基本技術。
9. 了解比賽常用規則及裁判手勢。
10. 了解六人制排球比賽隊形輪轉及換位規定；能與同學溝通、討論，於比賽中合作完成戰術暗號指令。
11. 敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。
12. 引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。
13. 學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領。
14. 學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領。
15. 利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。
16. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。
17. 引導學生了解各式傳控球特性，激發學習動機及參與感。
18. 學會傳控球動作要領。
19. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式。
20. 藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。
21. 透過兩人觀摩練習、互相檢視，提升游泳能力。
22. 透過遊戲提升游泳水性及動作要領。
23. 藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。
24. 透過活動討論，認識安全水域。
25. 透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。
26. 以地板的徒手體操動作組合為學習內容，鼓勵學生善用學習經驗和各項地板技術的掌握，呈現獨特性的創意組合動作。
27. 透過統整式的技術原理講解、延伸式的技能學習以及分組合作和同儕互評的教學活動，希望學生能展現個體隊表現性運動身體素養以及美感素養。

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 健康照 護 第一章 寵 eye 百分百	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。 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。	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的矯治。	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
	第二週	第一篇 健康照 護 第一章 寵 eye 百分百	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	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的矯治。	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

		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。						
第三週	第一篇健康照護 第一章寵eye百分比	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。 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。	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的矯治。	觀察發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第四週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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的矯治。	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第五週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的	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的矯治。	觀察實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

			行動。						
第六週	第一篇 健康照護 第三章 護膚保衛戰	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-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第七週	第一篇 健康照護 第四章 聽力保健（第一次段考）	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第八週	第二篇 從心開始 第一章 與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	觀察 發表	<b>【生命教育】</b> 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			
第九週	第二篇 從心開始 第一章 與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	觀察 發表 實作	<b>【生命教育】</b> 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			

第十週	第二篇 從心開始 第二章 遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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		
第十一週	第二篇 從心開始 第二章 遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	觀察實作	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十二週	第二篇 建立美好人際 第三章 快樂進行曲	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	觀察發表	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十三週	第二篇 建立美好人際 第三章 快樂進行曲	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	觀察發表實作	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		
第十四週	第三篇 醫療新世代 第一章	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	觀察實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書		

		用藥安全（第二次段考）	部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。		源，規劃個人生活目標。	書		
第十五週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	觀察實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			
第十六週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	觀察發表實作	【生命教育】 生 J5 觀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			
第十七週	第三篇醫療新世代第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	觀察發表實作	【生命教育】 生 J5 觀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			
第十八週	第三篇醫療新世代第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察實作	【生命教育】 生 J5 觀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	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書			

						關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。			
第十九週	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作	【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			
第二十週	第三篇 醫療新世代 第二章 我愛健保（第三次段考）	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作	【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			