臺北市 新民 國民中學

107 學年度 第 一 學期 七 年級 健康與體育 領域課程計畫

教科書版本：翰林版

編撰教師：健體領域全體教師

學習總目標：

1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。

2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。

3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。

4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。

5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

| 週次 | 實施期間 | 單元活動主題 | 單元學習目標 | 能力指標 | 重大議題 | 節數 | 評量方法 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 8/27  8/31 | １健康人生開步走 | 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。  2.探討生長、發育的含義及影響因素。  3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。  4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。  5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 一 | 8/27  8/31 | １穩紮穩打(慢速壘球) | 1.了解傳球控球的動作要領。  2.了解練習時，周遭環境的安全性。  3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。  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。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 二 | 9/3  9/7 | １健康人生開步走 | 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。  2.探討生長、發育的含義及影響因素。  3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。  4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。  5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.檢核與紀錄 |  |
| 二 | 9/3  9/7 | １穩紮穩打(慢速壘球) | 1.了解傳球控球的動作要領。  2.了解練習時，周遭環境的安全性。  3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。  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。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 三 | 9/10  9/14 | １健康人生開步走 | 1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。  2.探討生長、發育的含義及影響因素。  3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。  4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。  5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 三 | 9/10  9/14 | １穩紮穩打(慢速壘球) | 1.了解傳球控球的動作要領。  2.了解練習時，周遭環境的安全性。  3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。  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。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 四 | 9/17  9/21 | ２健康照護 | 1.認識眼睛及牙齒的結構。  2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.課前準備  3.實作及表現 |  |
| 四 | 9/17  9/21 | ２操之在我(籃球) | 1.知道籃球運動的起源。  2.了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。  3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 | 1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 五 | 9/24  9/28 | ２健康照護 | 1.認識眼睛及牙齒的結構。  2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.課前準備  3.實作及表現  4.分組討論  5.紀錄 |  |
| 五 | 9/24  9/28 | ２操之在我(籃球) | 1.知道籃球運動的起源。  2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。  3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 六 | 10/1  10/5 | ２健康照護 | 1.認識眼睛及牙齒的結構。  2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.課前準備  3.實作及表現  4.分組討論  5.紀錄 |  |
| 六 | 10/1  10/5 | ２操之在我(籃球) | 1.知道籃球運動的起源。  2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。  3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 七 | 10/8  10/12 | ３我的青春檔案 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  【第一次評量週】 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 七 | 10/8  10/12 | ３小兵立大功(排球) | 1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。  2.學會排球低手傳球與接球步法。  3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。  4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  【第一次評量週】 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 八 | 10/15  10/19 | ３我的青春檔案 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選  購合適的物品。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 八 | 10/15  10/19 | ３小兵立大功(排球) | 1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。  2.學會排球低手傳球與接球步法。  3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。  4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 九 | 10/22  10/26 | ３我的青春檔案 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選  購合適的物品。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 九 | 10/22  10/26 | ３小兵立大功(排球) | 1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。  2.學會排球低手傳球與接球步法。  3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。  4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 十 | 10/29  11/2 | ３我的青春檔案 | 1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  2.能增加處理生理問題的行為技巧。  3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  4.能接納並喜歡自己青春期的變化。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選  購合適的物品。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十 | 10/29  11/2 | ３小兵立大功(排球) | 1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。  2.學會排球低手傳球與接球步法。  3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。  4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 十  一 | 11/5  11/9 | ４活出自我亮起來 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現  4.分組討論  5.問卷調查  6.課前準備 |  |
| 十  一 | 11/5  11/9 | ４展翅高飛(羽球) | 1.了解羽球運動發展簡史與特性。  2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。  3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。  4.學習公平競爭、遵守規則的精神。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |  |
| 十二 | 11/12  11/16 | ４活出自我亮起來 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現  4.分組討論  5.問卷調查  6.課前準備 |  |
| 十二 | 11/12  11/16 | ４展翅高飛(羽球) | 1.了解羽球運動發展簡史與特性。  2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。  3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。  4.學習公平競爭、遵守規則的精神。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-2-1 學習表現自我特質。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |  |
| 十三 | 11/19  11/23 | ４活出自我亮起來 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生  活。 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現  4.分組討論  5.問卷調查  6.課前準備 |  |
| 十三 | 11/19  11/23 | ４展翅高飛(羽球) | 1.了解羽球運動發展簡史與特性。  2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。  3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。  4.學習公平競爭、遵守規則的精神。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 |  | 2 |  |  |
| 十四 | 11/26  11/30 | ４活出自我亮起來 | 1.認識青春期心理與社會關係的變化。  2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。  3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。  4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生  活。 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現  4.分組討論  5.問卷調查  6.課前準備 |  |
| 十四 | 11/26  11/30 | １青春體能大解碼(體適能) | 1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。  2.養成規律運動的習慣。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。  【生涯發展教育】  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 十五 | 12/3  12/7 | ４活出自我亮起來 | 1.了解傳染性疾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其預防方法。  4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力 | 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。  【第二次評量週】 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十五 | 12/3  12/7 | ２水上樂園(游泳) | 1.了解熟悉水性對游泳的重要性。  2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。  3.學會捷泳打腿的動作。  4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。  5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  【第二次評量週】 | 【性別平等教育】  1-4-2 悅納自己的性別角色，培養個人的價值觀。  1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。  【家政教育】  4-4-1 肯定自我，尊重他人。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 十六 | 12/10  12/14 | １吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 十六 | 12/10  12/14 | ２水上樂園(游泳) | 1.了解熟悉水性對游泳的重要性。  2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。  3.學會捷泳打腿的動作。  4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。  5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-4-2 悅納自己的性別角色，培養個人的價值觀。  1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。  【家政教育】  4-4-1 肯定自我，尊重他人。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 十七 | 12/17  12/21 | １吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。  4.認識各項食物具備不同的營養素，了解食物與身體健康的關係。  5.藉由田園植栽區的蔬果農作物，了解各種食物具有不同的營養素。  6.延伸討論檢視自我飲食習慣是否均衡。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 十七 | 12/17  12/21 | ２水上樂園(游泳) | 1.了解熟悉水性對游泳的重要性。  2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。  3.學會捷泳打腿的動作。  4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。  5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-4-2 悅納自己的性別角色，培養個人的價值觀。  1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。  【家政教育】  4-4-1 肯定自我，尊重他人。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |  |
| 十八 | 12/24  12/28 | １吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 十八 | 12/24  12/28 | ３健步如飛(跑) | 1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。  2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。  3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |  |
| 十九 | 12/31  1/4 | １吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【生涯發展教育】  3-3-5發展規畫生涯的能力。  【家政教育】  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 十九 | 12/31  1/4 | ３健步如飛(跑) | 1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。  2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。  3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-4-4 探討個人發展受性  別影響的因素。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常  生活的關係。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |  |
| 二  十 | 1/7  1/11 | ２青春飲食指南 | 1.學習青少年每日飲食指南。  2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 | 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 | 【家政教育】  1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 二  十 | 1/7  1/11 | ３健步如飛(跑) | 1.了解跑是人類最重要的原始本能及跑在生活中的應用。  2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。  3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-4-4 探討個人發展受性  別影響的因素。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |  |
| 二十  一 | 1/14  1/18 | ２青春飲食指南 | 1.學習青少年每日飲食指南。  2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。  4.認識食物與生活的關連，發現各種食材的美好，培養實踐均衡飲食的能力。  5.藉由田園植栽區的蔬果農作物，了解及體會各種食物天然的美味與營養，培養均衡飲食的習慣與實踐能力。 | 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。  **【第三次評量週】** | 【家政教育】  1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 二十  一 | 1/14  1/18 | ３踏板上的勇者(自行車) | 1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。  2.認識自行車的種類。  3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。  4.了解自行車的安全守則。  5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。 | 3-3-3 在活動中練習運用各種策略以增進運動表現。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  【第三次評量週】 | 【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。  1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。  【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |  |

臺北市 新民 國民中學

107 學年度 第 二 學期 七 年級 健康與體育 領域課程計畫

教科書版本：翰林版

編撰教師：健體領域全體教師

學習總目標：

1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。

2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。

3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。

4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。

5.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

| 週次 | 實施期間 | 單元活動主題 | 單元學習目標 | 能力指標 | 重大議題 | 節數 | 評量方法 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 2/11  2/15 | １菸害現形記 | 1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。  2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。  3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 一 | 2/11  2/15 | １彈跳之間(桌球) | 1.球感練習及學會發不旋轉長球。  2.學會反手推(擋)動作要領。  3.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。  4.培養不屈不撓的精神。  5.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。  4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生  運動計畫。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 二 | 2/18  2/22 | ２菸害現形記 | 1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。  2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。  3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 二 | 2/18  2/22 | ２變化自如(羽球) | 1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。  2.增進身體移動與球路變化的適應能力。  3.促進合作學習的默契。  4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 三 | 2/25  3/1 | １菸害現形記 | 1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。  2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。  3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 三 | 3/25  3/1 | ２變化自如(羽球) | 1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。  2.增進身體移動與球路變化的適應能力。  3.促進合作學習的默契。  4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 四 | 3/4  3/8 | ２克癮制勝 | 1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。  2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。  3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。 | 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 四 | 3/4  3/8 | ３天生好手(棒球) | 1.了解棒球歷史的沿革與發展。  2.了解打球時應注意之安全事項。  3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。  4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。  5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。  6.養成積極參與、認真學習的態度。  7.培養尊重他人與團隊合作之精神。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 五 | 3/11  3/15 | ２克癮制勝 | 1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。  2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。  3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。 | 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 五 | 3/11  3/15 | ３天生好手(棒球) | 1.了解棒球歷史的沿革與發展。  2.了解打球時應注意之安全事項。  3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。  4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。  5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。  6.養成積極參與、認真學習的態度。  7.培養尊重他人與團隊合作之精神。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 六 | 3/18  3/22 | ２克癮制勝 | 1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。  2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。  3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。 | 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 六 | 3/18  3/22 | ３天生好手(棒球) | 1.了解棒球歷史的沿革與發展。  2.了解打球時應注意之安全事項。  3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。  4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。  5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。  6.養成積極參與、認真學習的態度。  7.培養尊重他人與團隊合作之精神。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 七 | 3/25  3/29 | ３健康行動全紀錄 | 1.了解成癮物質濫用的嚴重性。  2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。  3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。  4.以具體正向的行動拒絕成癮物質的誘惑。  5.以正向的行動拒絕成癮物質的誘惑，例如：藉由田園植栽區體驗農事活動，培養健康的休閒活動，避免成癮物質的誘惑。 | 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。  【第一次評量週】 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 七 | 3/25  3/29 | １男生女生配(合作玩球) | 1.知道男女生運動時的個別差異。  2.知道混合運動的意義。  3.學習兩性互助以達成目標。  4.培養互助合作的精神。  5.學習尊重不同性別的個體。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  【第一次評量週】 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 八 | 4/1  4/5 | ３健康行動全紀錄 | 1.了解成癮物質濫用的嚴重性。  2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。  3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。 | 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬訂的行動方案與法規。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |  |
| 八 | 4/1  4/5 | １男生女生配(合作玩球) | 1.知道男女生運動時的個別差異。  2.知道混合運動的意義。  3.學習兩性互助以達成目標。  4.培養互助合作的精神。  5.學習尊重不同性別的個體。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 九 | 4/8  4/12 | １傳染病的世界 | 1.了解傳染性疾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其預防方法。  4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力 | 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已  學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 九 | 4/8  4/12 | ２掌中妙技(籃球) | 1.了解運球在比賽中的重要性。  2.了解並學會各種運球方式。  3.熟練各種運球的方法。  4.培養互助合作的精神。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十 | 4/15  4/19 | １傳染病的世界 | 1.了解傳染性疾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其預防方法。  4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。  5.健康自我管理有哪些具體的行動，例如：透過田園植栽區的休閒農事活動，導入注重均衡飲食、一日五蔬果等，建立良好的健康行為習慣。 | 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已  學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十 | 4/15  4/19 | ２掌中妙技(籃球) | 1.了解運球在比賽中的重要性。  2.了解並學會各種運球方式。  3.熟練各種運球的方法。  4.培養互助合作的精神。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十一 | 4/22  4/26 | ２醫療新紀元 | 1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。  2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。  3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。 | 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十一 | 4/22  4/26 | ２掌中妙技(籃球) | 1.了解運球在比賽中的重要性。  2.了解並學會各種運球方式。  3.熟練各種運球的方法。  4.培養互助合作的精神。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十二 | 4/29  5/3 | ２醫療新紀元 | 1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。  2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫  療資源。  3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。 | 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十二 | 4/29  4/3 | ３雷霆萬鈞(排球) | 1.了解並欣賞國際間的排球賽事。  2.學會排球基本發球與接球技術。  3.了解排球基本規則。  4.學習團隊合作並尊重對手。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現 |  |
| 十三 | 5/6  5/10 | ３醫藥世界 | 1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。  2.養成正確的用藥態度與習慣。  3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。  4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。 | 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  【第二次評量週】 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄  4.實作及表現  5.分組討論 |  |
| 十三 | 5/6  5/10 | ３雷霆萬鈞(排球) | 1.了解並欣賞國際間的排球賽事。  2.學會排球基本發球與接球技術。  3.了解排球基本規則。  4.學習團隊合作並尊重對手。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  **【第二次評量週】** | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現 |  |
| 十四 | 5/13  5/17 | ３醫藥世界 | 1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。  2.養成正確的用藥態度與習慣。  3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。  4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。 | 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 | 【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄  4.實作及表現  5.分組討論 |  |
| 十四 | 5/13  5/17 | ３雷霆萬鈞(排球) | 1.了解並欣賞國際間的排球賽事。  2.學會排球基本發球與接球技術。  3.了解排球基本規則。  4.學習團隊合作並尊重對手。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現 |  |
| 十五 | 5/20  5/24 | １環境安全大體檢 | 1.了解事故傷害的定義及發生原因。  2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。  3.熟悉發生火災的因應技能。  4.學習促進安全計畫的實施方式。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查  3.實作及表現  4.分組討論 |  |
| 十五 | 5/20  5/24 | ３雷霆萬鈞(排球) | 1.了解並欣賞國際間的排球賽事。  2.學會排球基本發球與接球技術。  3.了解排球基本規則。  4.學習團隊合作並尊重對手。  教學計畫表 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十六 | 5/27  5/31 | １環境安全大體檢 | 1.了解事故傷害的定義及發生原因。  2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。  3.熟悉發生火災的因應技能。  4.學習促進安全計畫的實施方式。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論 |  |
| 十六 | 5/27  5/31 | １身心靈合一(瑜伽) | 一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。  二、學會安全的執行瑜伽運動。  三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。  四、培養終生運動的習慣。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【家政教育】  4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十七 | 6/3  6/7 | ２現代安全新策略 | 1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。  2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相  關的技巧。  3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 | 【環境教育】  3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。  【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 2 | 1.觀察  2.問卷調查  3.實作及表現  4.分組討論 |  |
| 十七 | 6/3  6/7 | １身心靈合一(瑜伽) | 一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。  二、學會安全的執行瑜伽運動。  三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。  四、培養終生運動的習慣。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【家政教育】  4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |  |
| 十八 | 6/10  6/14 | ２現代安全新策略 | 1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。  2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相  關的技巧。  3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。 | 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 | 【環境教育】  3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。  【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 2 | 1.觀察  2.問卷調查  3.實作及表現  4.分組討論 |  |
| 十八 | 6/10  6/14 | ２律動之美(地板運動) | 1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。  2.了解競技體操相關的運動安全概念。  3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常  生活的運用。  4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。  5.培養團隊合作與公平競爭的美德。  6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。 | 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】  1-1-2 認識不同性別者身心的異同。 | 2 | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現 |  |
| 十九 | 6/17  6/21 | ３防暴你我他(實戰防身術) | 1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。  2.了解實戰防身術的基本概念。  3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。  4.學習實戰防身術的動作與應用技術。  5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。  6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵  犯。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及  他人安全的影響。  5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行  動。  【第三次評量週】 | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 1 | 1.問卷調查  2.討論  3.觀察  4.實作及表現  5.紀錄 |  |
| 十九 | 6/17  6/21 | ３活靈活現(扯鈴) | 1.了解扯鈴運動的發展。  2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。  3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。  4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。  5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。  6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。 | 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略，以增進運動表現。  4-3-1 了解運動參與在個人社會層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生  運動計畫。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽能力。  5-3-5重視並積極促進運動安全。  **【第三次評量週】** | 【家政教育】  4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。 | 2 | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現 |  |
| 二十 | 6/24  6/28 | 複習全冊 | 1.了解成癮物質對人們心理、生理及社會造成的影響。  2.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。  3.養成正確的用藥態度與習慣。  4.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。  5.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。  6.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相  關的技巧。  7.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。  8.藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。  9.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。  10.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。 | 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。  3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。  4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生  運動計畫。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  **【休業式】** | 【人權教育】  2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。  4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  【環境教育】  3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 | 3 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄  4.實作及表現  5.分組討論 |  |