

臺南市立成功國民中學 107 學年度第 1 學期七年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 七年級上學期之學習目標

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|
| 健康教育 | | 體育 | |
| (一) 了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。 | | (一) 了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。 | |
| (二) 介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。 | | (二) 認識個人體適能的評估標準及提升方式。 | |
| (三) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。 | | (三) 了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。 | |
| (四) 了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。 | | (四) 了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。 | |
| (五) 認識食物所含的營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的關係。 | | (五) 學習正確的籃球傳、接球動作。 | |
| (六) 認識特殊時期的飲食需求，並澈底以「均衡飲食」為目的來落實屬於自己的健康飲食計畫。 | | (六) 了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。 | |
| (七) 了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。 | | | |
| (八) 認識校園中危險的地方，並學習自我保護。 | | | |
| (九) 了解急救的意義及基本處理方式。 | | | |

(二) 七年級上學期各單元內涵分析

| 月份 | 週別 | 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 成績考查&作業抽查 | 能力指標 | 對應能力指標之單元名稱 | 單元學習目標 | 重大議題或其他能力指標 | 節數 | 評量方法或備註 |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|-------------------------|------------------------------|---|-------------|----|--|
| 8 、 9 | 一 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 8/30 開學日 | 1-3-2 | 第一篇健康起跑點 第 1 章全人的健康 | 1. 透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2. 蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實針對自己的健康狀況勾選。 |
| | | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | | 4-3-1 4-3-3 | 第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基～體適能（一） | 說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。 | 【性別平等教育】 | 2 | 問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？ |
| 9 、 10 | 二 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 1-3-2 | 第一篇健康起跑點 第 1 章全人的健康 | 蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。 3. 實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4. 實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。 |
| | | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 4-3-1 4-3-3 | 第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基～體適能（一） | 教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。 | 【性別平等教育】 | 2 | 問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。 |
| | 三 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | 1-3-2 | 第一篇健康起跑點 第 1 章全人的健康 | 1. 透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2. 檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。 |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | 4-3-2 4-3-3 7-3-3 | 第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基～體適能（二） | 介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。 | 【生涯發展教育】 | 2 | 1. 問答：能說出體適能計畫的重要性。 2. 實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。 |
| | 四 | | | | | | | | | 1-3-2 | 第一篇健康起跑點 第 2 章青春期 | 藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期生理、心理、社會的變 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 問答：能說出自己青春期身體的改變， |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|----------------------------------|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | | | | 能、超越自我。 | | 認真聆聽。 3.能具體說出肯定自我對於個人的影響。 | | | | |
| | | | | | | | 1-3-2 1-3-3 6-3-1 6-3-5 | 第四篇多動多健康 第3章健康動一動～暖身就位（第一次段考） | 透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞能力，並學習不同角色扮演。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 實作：能與組員合作演出。 2. 問答：能說出欣賞後的思想。 3. 發表：共同創造充滿創意的體操動作。 | | |
| 九 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 2-3-1 | 第二篇健康新主張 第1章均衡飲食 | 藉由新版飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。 | 【生涯發展教育】 【家政教育】 | 1 | 1. 問答：能說出六大類食物的種類。 2. 觀察：是否認真聆聽。 | |
| | | | | | | | 1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5 | 第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～田徑 | 了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 | | |
| 十 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 2-3-1 | 第二篇健康新主張 第2章營養素與健康 | 認識六大類營養素功用及食物來源。 | 【家政教育】 | 1 | 1. 觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2. 發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。 | |
| | | | | | | | 1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5 | 第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～田徑 | 了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2. 觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 | | |
| 十一 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11/10 校慶 | 2-3-1 | 第二篇健康新主張 第2章營養素與健康 | 了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。 | 【家政教育】 | 1 | 1. 觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2. 發表：能說出青春期正確的飲食方式。 |
| | | | | | | | 1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5 | 第五篇健康動起來 第1章蓄勢待發～田徑 | 體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2. 觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3. 觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4. 實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5. 實作：能確實的在球落地前將球接住。 6. 觀察：與同學之間的配合狀況良好。 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|--|---|--|------------------------------------|------------|--|
| | | | | | | | | | | | 7. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。 | | | |
| 十二 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 11/12 校慶補假 | 2-3-1 1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5 | 第二篇健康新主張 第 2 章營養素與健康 第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發～田徑 | 隨時檢視並改善自己的飲食習慣。 引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 | 【家政教育】 【性別平等教育】 | 1 2 | 1. 觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2. 發表：能說出青春期正確的飲食方式。評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 1. 實作：能確實的在球落地前將球接住。 2. 觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 4. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。 |
| 十三 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 11/28~11/29 第二次段考 | 2-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 | 第二篇健康新主張 第 3 章吃對了就健康 第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤～籃球 | 說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。 知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。 | 【生涯發展教育】 【家政教育】 【性別平等教育】 | 1 2 | 1. 問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2. 觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3. 自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。 1. 觀察：活動進行時，全程用心投入。 2. 記錄：同學有無表演。 3. 記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。 |
| 十四 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 01 | 11/28~11/29 第二次段考 | 2-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 | 第二篇健康新主張 第 3 章吃對了就健康（第二次段考） 第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤～籃球（第二次段考） | 透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定全自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。 知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。 | 【生涯發展教育】 【家政教育】 【性別平等教育】 | 1 2 | 1. 問答：能確實評估自己的飲食狀況。 2. 觀察：能踴躍參與討論。 3. 實作：能確實提出自己的健康飲食計畫。 實作：能熟練運球動作。 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|-----------|-----------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------|--|---|
| 十五 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 12/7 戶外教育 | 5-3-1 5-3-2 | 第三篇環境安全與急救 第1章居家環境安全 | 了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。 | 【人權教育】 | 1 | 1. 問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活中的安全性。 |
| | | | | | | | | 3-3-1 3-3-2 評 3-3-4 4-3-3 | 第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球 | 了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 觀察：活動進行時，全程用心投入。 2. 記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3. 問答：能具體說出健康對個人的影響。 4. 觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 | |
| 十六 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 12/22 補上 12/31 (一) 的課 | 5-3-1 5-3-2 | 第三篇環境安全與急救 第1章居家環境安全 | 平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。 | 【人權教育】 | 1 | 1. 問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活中的安全性。 3. 實作：能確實執行自己居家環境的安全總體檢。 |
| | | | | | | | | | 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 | 第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球 | 了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 觀察：是否能認真參與活動。 |
| 十七 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | <u>21</u> | <u>22</u> | 12/22 補上 12/31 (一) 的課 | 5-3-1 5-3-2 5-3-5 7-3-5 | 第三篇環境安全與急救 第2章校園環境安全 | 利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。 | 【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】 | 1 | 1. 實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2. 問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3. 觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。 |
| | | | | | | | | | 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 | 第五篇健康動起來 第2章掌上乾坤～籃球 | 了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 觀察：是否能認真參與活動。 2. 觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。 |
| 十八 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 12/24~12/28 作業抽查週 | 5-3-1 5-3-2 5-3-5 7-3-5 | 第三篇環境安全與急救 第2章校園環境安全 | 1. 進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 2. 指導學生進行校園安全預防規劃。 | 【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】 | 1 | 1. 實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2. 問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3. 觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。 4. 實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|-----------|-----------|----|----|---------------------------------|---|--|---|--------------------------|---|---|----------------|
| | | | | | | | | | | | 提出校園安全問題的預防工作計畫。 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 第五篇健康動起來 第3章神乎其技～體操 | 經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。 | 【性別平等教育】 | 2 | 問答：能說出體操比賽的分類。 |
| 十九 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 12/31-1/1 調整放假與元旦放假 | 5-3-3 5-3-5 第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵 | 了解事故傷害處理原則。 | 【人權教育】 | 1 | 1. 問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2. 實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3. 觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4. 實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。 | | |
| | | | | | | | | | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 第五篇健康動起來 第3章神乎其技～體操 | 透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 實作：進行滾翻的練習。 2. 觀察：了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。 3. 觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4. 實作：身體平衡能力 | | |
| 二十 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | | 5-3-3 5-3-5 第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵 | 學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。 | 【人權教育】 | 1 | 1. 問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2. 實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3. 觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 | | |
| 1 | | | | | | | | | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 第五篇健康動起來 第3章神乎其技～體操 | 透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。 | 【性別平等教育】 | 2 | 1. 觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2. 實作：身體平衡能力。 | | |
| 二十一 | 13 | 14 | 15 | <u>16</u> | <u>17</u> | 18 | 19 | 1.1/16~1/17 第三次段考 2.1/18 休業式 | 5-3-3 5-3-5 第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵（第三次段考） | 學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。 | 【人權教育】 | 1 | 1. 問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2. 實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3. 觀察：能與他人合作，積 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------------|---------------------------------|--|----------|---|
| | | | | | | | | | 極討論並盡力去完成每個練習。 |
| | | | | | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 | 第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操（第三次段考） | 透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。 | 【性別平等教育】 | 2 1. 觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2. 實作：身體平衡能力。 |

臺南市立成功國民中學 107 學年度第 2 學期七年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 七年級下學期之學習目標

| 健康教育 | 體育 |
|---|--|
| (一) 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。 | (一) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。 |
| (二) 了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。 | (二) 重視休閒與環保。 |
| (三) 了解牙齒和消化器官與機能，並學習如何保健牙齒及消化器官。 | (三) 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。 |
| (四) 認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，學習健康快樂度過青春期。 | (四) 了解籃球運動所需要的運動技巧。 |
| (五) 了解壓力並學會面對壓力和抒解壓力。 | (五) 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。 |
| (六) 了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。 | (六) 藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。 |
| (七) 了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。 | (七) 在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。 |
| (八) 學習如何分辨食品廣告的真偽，以及認識網路消費的權益，並能選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。 | |

(二) 七年級下學期各單元內涵分析

| 月份 | 週別 | 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 成績考查&作業抽查 | 能力指標 | 對應能力指標之單元名稱 | 單元學習目標 | 重大議題或其他能力指標 | 節數 | 評量方法或備註 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------------------|-------------------------|----------------------------|--|-------------|----|--|
| 一 | 10 | | | | | | | | 2/11 開學日 | 1-3-1 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第 1 章青春生活 | 了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 問答：能確實回答自己的生長發育狀況。 2. 實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。 |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | 5-3-5 7-3-2 7-3-3 | 第四篇運動全方位 第 1 章有備無患～運動安全 | 了解運動傷害的處理原則。 | 【資訊教育】 | 2 | 1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3. 觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 |
| 2、3 | 二 | | | | | | | | 2/23 補上 3/1 (五) 的課 | 1-3-1 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第 1 章青春生活 | 了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對自己的生活方式來做紀錄。 |
| | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 5-3-5 7-3-2 7-3-3 | 第四篇運動全方位 第 1 章有備無患～運動安全 | 知道正確操作踝關節包紮、懸臂吊帶及夾板固定。 | 【資訊教育】 | 2 | 1. 觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 2. 實作：學生實際練習踝關節包紮。 3. 實作：學生實際練習懸臂吊帶三角巾包紮，夾板固定。 |
| 三 | 三 | | | | | | | | 1.2/28 和平紀念日放假 2.3/1 調整放假 | 1-3-1 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第 1 章青春生活 | 了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 3. 實作：是否能確實勾選並提出自己的作法。 |
| | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 01 | 02 | | 5-3-5 7-3-2 7-3-3 | 第四篇運動全方位 第 1 章有備無患～運動安全 | 學習正確的徒手傷患運送的急救技術，並自我評量學過的急救技巧。 | 【資訊教育】 | 2 | 1. 實作：學生實際練習傷患搬運。 2. 實作：調查校園學生活動情形。 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|----------------|-------------------------------|---|----------|---|---|
| | | | | | | | | | | 3. 觀察：能熱烈參與討論，並確實改變個人日常運動習慣，來提高運動安全。 4. 問答：能說出從事運動時，需注意哪些運動安全。 |
| | | | | | | | | | | 1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能眼睛各部位的構造與作用。 3. 實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。 |
| 四 03 04 05 06 07 08 09 | | | | | 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健 | 認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能眼睛各部位的構造與作用。 3. 實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。 |
| | | | | | 4-3-2 7-3-3 | 第四篇運動全方位 第2章陽光SPA ～綠色休閒 | 明白休閒活動的選擇，並正視休閒活動所帶來的環保問題。 | 【環境教育】 | 2 | 1. 問答：能說出週休二日制度對於自己生活的影響，與休閒活動的意義與重要性，並能說出休閒活動所造成的自然景觀破壞，及危害生命健康等環保問題。 2. 觀察：能針對不同休閒活動所帶來的環保問題，提出自己能做到的改善行為。 |
| 3 、 4 | | | | | 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健 | 認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 觀察：是否能熱烈參與討論與提問。 3. 實作：是否能反省自己的用眼習慣。 4. 實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。 |
| 五 10 11 12 13 14 15 16 | | | | | 4-3-2 7-3-3 | 第四篇運動全方位 第2章陽光SPA ～綠色休閒 | 明白登山活動的意義與安全的重要性。 | 【環境教育】 | 2 | 實作：能在熱烈參與中，表現主動探索與研究的精神，及藉分組活動了解學生表達溝通與分享的能力。 |
| 六 17 18 19 20 21 22 23 | | | | | 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健 | 認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1. 觀察：是否能專心聆聽。 2. 問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。 3. 實作：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。 |
| | | | | | 4-3-5 | 第四篇運動全 | 學會透過平面媒體欣 | 【資訊教育】 | 2 | 1. 觀察：能認 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|-------|---|---------------------------------|---|--|--------------------------------|--|--|
| | | | | | | | 6-3-5 | 方位 第3章身歷其境～運動欣賞 | 賞運動賽事。 | | 真學習，主動參與。 2.自評：能說出欣賞運動平面報導的重點。 | | | |
| 七 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 3/26~3/27 第一次段考 | 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健（第一次段考） | 認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。 |
| | | | | | | | | 4-3-5 6-3-5 | 第四篇運動全方位 第3章身歷其境～運動欣賞（第一次段考） | 認識運動之美，及學習運動欣賞的方法。 | 【資訊教育】 | 2 | 1.自評：能欣賞各類型運動的美感。 2.實作：能實際為自己喜愛的運動或運動員給予持續性的關注。 | |
| 八 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 1.4/4 兒童節放假 2.4/5 清明節放假 | 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健 | 認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。 |
| | | | | | | | | 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2 | 第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～籃球 | 籃球運動是很好的休閒活動，並藉由此項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽。 | 【生涯發展教育】 | 2 | 觀察：是否認真並專心的聆聽。 | |
| 九 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 1-3-2 | 第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健 | 認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。 | 【性別平等教育】 | 1 | 1.問答：能否說出消化器官的功能。 2.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。 |
| | | | | | | | | 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2 | 第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～籃球 | 了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。 | 【生涯發展教育】 | 2 | 實作：能熟練原地投籃動作。 | |
| 4、5 | 十 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 1-3-3 6-3-1 6-3-3 | 第二篇快樂青春行 第1章青春心事 | 1.透過「我倆是不是戀人」活動釐清愛情的觀念。 2.指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則如尊重隱私個人安全等。 | 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 | 1 | 1.問答：是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。 2.觀察：是否能熱烈參與討論。 3.問答：能具體說出「青少年心理變化」。 |
| | | | | | | | | 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-2 | 第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～籃球 | 了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。 | 【生涯發展教育】 | 2 | 觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。 | |
| 十一 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | 1-3-3 運 | 第二篇快樂青春行 第1章青春心事 | 學習如何與家人溝通與朋友相處對於不合理請求懂得說不的技巧。 | 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 | 1 | 觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|------------|--|--------------------|-----------|-------------------|----|-----------------------------------|-------------------------|---|---|------------------------------|---|--|
| | | | | | | | | | | 5. 發表：能說出自己上場比賽時的感覺。 | | | | |
| 十八 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 2-3-3 2-3-4 7-3-2 | 第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知 | 透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。 | 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 | 1 | 1. 問答：能說出包裝食品應有的標示內容。 2. 觀察：能踴躍參與討論。 3. 問答：能夠說出選購食品需注意的事項。 4. 自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。 5. 觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 | |
| | 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3 | 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。 | 【性別平等教育】 【人權教育】 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | | | | | | | | |
| 十九 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 6/18 畢業典禮 | 2-3-3 2-3-4 7-3-2 | 第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知 | 透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。 | 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 | 1 | 1. 問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2. 自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 |
| | 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3 | 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。 | 【性別平等教育】 【人權教育】 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 | | | | | | | | |
| 廿 | 23 | 24 | 25 | <u>26</u> | <u>27</u> | 28 | 29 | 1. 6/26~6/27 第三次段考 2. 6/28 休業式 | 2-3-3 2-3-4 7-3-2 | 第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知 (第三次段考) | 透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。 | 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】 | 1 | 1. 問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2. 自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|-------------------------------|--|------------------------|---|-------------------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3 | 穩紮穩打 (慢速壘球) (第三次段 考) | 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。 | 【性別平等教 育】 【人權教育】 | 2 | 1. 觀察 2. 實作及表現 |