

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第一學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。 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。 				
總綱核心素養	<p>A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達</p>				

	B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解						
融入之重大議題	【人權教育】【生涯規劃教育】【安全教育】【防災教育】【性別平等教育】【海洋教育】【環境教育】						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 08/30~09/05 8/31(一) 開學日及 正式上課	第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1	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-B1:具備情意表達的能力,能以同	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 口頭評量 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。

			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-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。				
	第3單元 健康自主有活力 第1章 活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	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。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【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，具備與他人平等互動的能力。
第二週 09/06~09/12	第1單元健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1	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	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 口頭評量 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。

			<p>當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	並反省修正。			
<p>第3單元 健康自主有活力 第2章 安全運動沒煩惱— —運動設施安全</p>	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 口語問答</p> <p>2. 課堂觀察</p> <p>3. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p>	

			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。				
第三週 09/13~09/19	第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

			社會。				
第4單元 活力青春大放送 第1章 雙輪闖天下——自行車	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	

				4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
<p>第四週 09/20~09/26 09/26(六) 補 10/2(五)課程</p>	<p>第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健</p>	1	<p>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。</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 【性侵害防治教育】 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。</p>
	<p>第4單元 活力青春大放送 第1章 雙輪闖天下——自行車</p>	2	<p>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-C1:具備生活</p>	<p>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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節,具備運</p>	<p>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。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>	<p>【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。</p>

			<p>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。</p>	<p>動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第五週 09/27~10/03 10/01(四) 10/02(五)中秋連假</p>	<p>第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健</p>	1	<p>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の知能，進而運用適當的策略，處理與解決</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 【性侵害防治教育】 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。</p>

<p>第4單元 活力青春大放送 第2章 疾走如風——跑</p>	<p>2</p>	<p>體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J2: 具備生涯規劃的知識與概念。</p>
---	----------	---	---	---	---	---

				<p>評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第六週 10/04~10/10 10/09(五) 10/10(六)國慶連假</p>	<p>第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健</p>	1	<p>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。</p> <p>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，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 【性侵害防治教育】 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。</p>
	<p>第4單元 活力青春大放送 第2章 疾走如風——跑</p>	2	<p>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</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J2:具備生涯規劃的知識與概念。</p>

		<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實</p>	<p>全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	
--	--	--	---	--	------------------------------------	--

				際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
第七週 10/11~10/17 10/14(三)10/15(四) 第一次定期考	第1單元 健康青春向前行 第2章 個人衛生與保健	1	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
	第4單元 活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	2	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	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-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯J2:具備生涯規劃的知識與概念。

			<p>體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
第八週	第1單元	1	健體-J-A1: 具備體育	1b-IV-2: 認識健	Da-IV-1: 衛生	1. 口頭評量	【性別平等教

10/18~10/24	健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健		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。	康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。	2. 紙筆評量	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。
	第 4 單元 活力青春大放送 第 3 章 優游自在——游泳	2	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	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。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 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）。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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。

			<p>力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>			
<p>第九週 10/25~10/31</p>	<p>第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</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>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、</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>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>Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>

				產品與服務，擬定健康行動策略。			
第4單元 活力青春大放送 第3章 優游自在——游泳	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適</p>	<p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 技能實作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p>	

			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。	能與運動技能，修正個人的運動計畫。			
第十週 11/01~11/07	第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案	1	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。	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。 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-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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，具備與他人平等互動的能力。
	第5單元 熱門運動大會串 第1章 應聲入網——籃球	2	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	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為	【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主

		<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--	--	---	--	--	----------------------------	--------------------------------------

			育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十一週 11/08~11/14	第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案	1	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。	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。 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-1:運用適切的健康資訊、	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	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，具備與他人平等互動的能力。

				產品與服務，擬定健康行動策略。			
第5單元 熱門運動大會串 第1章 應聲入網——籃球	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	Hb- IV -1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 	【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

			<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
第十二週 11/15~11/21	第1單元 健康青春向前行 第3章 我的青春檔案	1	<p>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。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生</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>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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</p>

			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。	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-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		動的能力。
第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球	2	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-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	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-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。 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，	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安J2:判斷常見的事故傷害。	

			<p>養。</p> <p>體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
<p>第十三週 11/22~11/28 11/26(四)11/27(五) 第二次定期考</p>	<p>第1單元 健康青春向前行 第4章 活出青春的光彩</p>	1	<p>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</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>2b-IV-2:樂於實</p>	<p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己</p>

			極實踐，不輕言放棄。	踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。			的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球	2	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-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。	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-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。 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	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。	

				能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十四週 11/29~12/05	第1單元 健康青春向前行 第4章 活出青春的光彩	1	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。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 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 J6:建立對於未來生涯的願景。
	第5單元	2	健體-J-A2:具備理解	1c-IV-1:了解各	Ha-IV-1:網/牆	1. 課堂觀察	【性別平等教

<p>熱門運動大會串 第3章 羽中作樂——羽球</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論</p>	<p>育】 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。</p> <p>【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
-------------------------------------	--	---	---	------------------------	---	---

<p>第十五週 12/06~12/12</p>	<p>第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線</p>	<p>1</p>	<p>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-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。</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。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。</p>	<p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
	<p>第5單元 熱門運動大會串 第3章 羽中作樂——羽球</p>	<p>2</p>	<p>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, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本</p>	<p>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。 1d-IV-2: 反思自</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論</p>	<p>【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, 具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3: 探索各種</p>

			<p>概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p>	<p>己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
<p>第十六週 12/13~12/19</p>	<p>第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線</p>	1	<p>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之知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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</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>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大</p>	<p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4: 探討日常</p>

			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。	部份的決策與批判技能。 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。			生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第6單元 靈活自如好身手 第1章 登峰造極——體操	2	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-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-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。	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。 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	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【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 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。 【人權教育】 人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

				作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			
第十七週 12/20~12/26	第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1	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-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。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
	第6單元 靈活自如好身手 第1章	2	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J4:認識身體

	登峰造極——體操		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p>	<p>4. 學習單</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
<p>第十八週</p> <p>12/27~01/02</p> <p>01/01(五)元旦</p>	<p>第2單元</p> <p>環境安全總動員</p> <p>第2章</p> <p>營造安全好環境</p>	1	<p>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</p>	<p>1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健</p>	<p>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3: 了解日常生活容易發生</p>

			<p>力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>康的生活規範、態度與價值觀。</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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>		<p>事故的原因。</p> <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>
第6單元 靈活自如好身手 第2章 呼朋喚友——創意啦啦舞	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4: 了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。</p>	

			<p>特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>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。</p>	<p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
第十九週 01/03~01/09	第2單元 環境安全總動員	1	健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以	1b-IV-1: 分析健康技能和生活技	Ba-IV-4: 社區環境安全的行	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2: 判斷常見

<p>第 2 章 營造安全好環境</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>動策略。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>		<p>的事故傷害。</p> <p>安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>
<p>第 6 單元 靈活自如好身手 第 2 章 呼朋喚友——創意啦啦舞</p>	<p>2</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利</p>	<p>1b-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中</p>

			<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運</p>			<p>實踐。</p>
--	--	--	---	---	--	--	------------

<p>第二十週 01/10~01/16 01/15(五) 第三次定期考</p>	<p>第2單元 環境安全總動員 第2章 營造安全好環境</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>動技能。</p> <p>1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【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。</p> <p>【防災教育】 防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>
	<p>第6單元 靈活自如好身手 第3章 鈴瀉盡致——扯鈴</p>	2	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p>	<p>1c-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J2: 具備生涯規劃的知識與概念。</p>

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他</p>	<p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			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。	問題。 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-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
第二十一週 01/17~01/23 01/18(一) 第三次定期考 01/20(三)休業式	複習上冊 複習上冊	1	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	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實	1. 口頭評量 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。 【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 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備

		<p>學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</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>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因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因</p>		<p>與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安J1: 理解安全教育的意義。</p> <p>安J2: 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>
--	--	---	--	---	--	--

					素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。		防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
複習上冊 複習上冊	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨</p>	<p>1.評量方式</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.合作學習</p> <p>9.分組討論</p> <p>10.運動實踐紀錄表</p>	<p>【性別平等教育】</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>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平</p>	

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種</p>	<p>識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。</p>		<p>等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2: 判斷常見的事故傷害。</p> <p>【生涯規劃教</p>
--	--	--	---	--	--	---

			<p>與欣賞其間的差異。</p>	<p>策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>育】</p> <p>涯 J2:具備生涯規劃的知識與概念。</p>
--	--	--	------------------	---	--	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市立後甲國民中學 109 學年度第二學期一年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球控球與運球。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 				

	10 學習足球停球、踢空中球技術。						
總綱核心素養	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解						
融入之重大議題	【人權教育】【生命教育】【生涯規畫教育】【安全教育】【性別平等教育】【法治教育】【品德教育】【家庭教育】【環境教育】						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 02/14~02/20 02/18(四)正式上課 日	第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界	1	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	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。	1. 情意評量 2. 認知評量	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與

			<p>當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>			原則。
第4單元 自主鍛鍊展活力 第1章 健康地基－心肺耐力	2	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>第二週 02/21~02/27</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，</p>	<p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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。</p>

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>持續表現健康技能。</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>			
第4單元 自主鍛鍊展活力 第2章 動吃關係大解密－ 運動營養	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	

<p>第三週 02/28~03/06 02/28(日) 03/01(一) 和平紀念日連假</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界</p>	<p>1</p>	<p>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-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</p>	<p>問題。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 技能評量</p>	<p>【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。</p>
--	--	----------	--	---	--	----------------------------	---

			育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝—跆拳道	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1: 表現局</p>	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

				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。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第四週 03/07~03/13	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1	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-C1:具備生活	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的	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。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【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。

			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。	行為。	資源。		
第4單元 自主鍛鍊展活力 第3章 武德技藝—跆拳道	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運</p>	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

			<p>養。</p> <p>動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
<p>第五週 03/14~03/20</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	1	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</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，</p>

			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。	4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		尋求解決之道。
	第5單元 挑戰體能秀青春 第1章 飛雲掣電—飛盤	2	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-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。	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-2: 反思自己的運動技能。 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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。

				部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。			
第六週 03/21~03/27 3/24(三)03/25(四) 一二年級第一次定期考	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	1	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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	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。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【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。
	第5單元	2	健體-J-A1:具備體育	1c-IV-1:了解各	Ce-IV-1 其他	1. 課堂觀察	【品德教育】

	<p>挑戰體能秀青春 第1章 飛雲掣電—飛盤</p>		<p>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-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。</p>	<p>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-2: 反思自己的運動技能。 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。 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。</p>	<p>休閒運動綜合應用。</p>	<p>2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷</p>	<p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>
--	------------------------------------	--	---	--	------------------	---	--

<p>第七週 03/28~04/03 04/02(五)兒童節彈性放假</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	1	<p>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-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。</p>	<p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>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。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>	<p>【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。</p>
	<p>第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游—游泳</p>	2	<p>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, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本</p>	<p>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-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度,</p>	<p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【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。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>
<p>第八週 04/04~04/10 04/05(一) 民族掃墓 節彈性放假</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的</p>	<p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>	<p>【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。</p>

			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。				
第5單元 挑戰體能秀青春 第2章 力爭上游—游泳	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>	

<p>第九週 04/11~04/17</p>	<p>第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>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。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>
	<p>第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉—創造性舞蹈</p>	<p>2</p>	<p>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-C2: 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康</p>	<p>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。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	<p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【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。</p>

			<p>生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第十週 04/18~04/24	第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記	1	<p>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。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理</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>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大</p>	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。	<p>Bb-IV-4: 面對</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

			<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>部分的決策與批判技能。</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>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>		
<p>第5單元 挑戰體能秀青春 第3章 身體塗鴉－創造性舞蹈</p>	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人</p>	<p>1b-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>	

				<p>運動潛能。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十一週 04/25~05/01</p>	<p>第2單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</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>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。</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>4b-IV-1:主動並</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。</p>

			與公益團體活動，關懷社會。	公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
第6單元 球藝大會串 第1章 掌控自如－籃球	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>	

				能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			
第十二週 05/02~05/08	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮致勝	1	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。	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
	第6單元 球藝大會串	2	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以	1c-IV-2:評估運動風險，維護安	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J5:了解社

	<p>第 1 章 掌控自如－籃球</p>		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>3. 技能實作</p>	<p>會有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
--	--------------------------	--	---	---	--------------------	----------------	-----------------------------

				技能的運動計畫。			
<p>第十三週 05/09~05/15 05/12(三)05/13(四) 一二年級第二次定期 考</p>	<p>第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮致勝</p>	1	<p>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。</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。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>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。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>
	<p>第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中—排球</p>	2	<p>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-B1: 具備情意</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度,</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【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。 【品德教育】</p>

			<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>			<p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p>
<p>第十四週 05/16~05/22</p>	<p>第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮致勝</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</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>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>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。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>

			及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中—排球	2	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-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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第十五週 05/23~05/29	第2單元 為青春開一扇窗 第2章 克癮致勝	1	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	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

			<p>當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>		
第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿好手—桌球	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	

			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。	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。			
第十六週 05/30~06/05	第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油	1	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿好手—桌球	2	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	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	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的

			<p>體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>			<p>情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
<p>第十七週 06/06~06/12</p>	<p>第3單元 人際健康家 第1章 健康家庭加加油</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</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</p>	<p>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>

			生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			
第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重—足球	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1: 運用運</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

				<p>動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>第十八週</p> <p>06/13~06/19</p> <p>06/14(一)端午節</p>	<p>第3單元</p> <p>人際健康家</p> <p>第2章</p> <p>人際關係停看聽</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</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>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>

				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:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			
第6單元 球藝大會串 第4章 舉足輕重—足球	2	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: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，	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-2:反思自己的運動技能。 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。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞 5. 運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

			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。	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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十九週 06/20~06/26 06/25(五)一二年級 第三次定期考	第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽	1	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-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	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

			覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			
	複習第 4、5 單元 複習第 4、5 單元	2				1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J1: 溝通合

							作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。
<p>第二十週 06/27~07/03 06/28(一)一二年級 第三次定期考 06/30(三)休業式</p>	<p>第3單元 人際健康家 第2章 人際關係停看聽</p>	1	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</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:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 情意評量 2. 技能評量</p>	<p>【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。</p>

<p>第 6 單元 球藝大會串 複習第 6 單元</p>	<p>2</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 	<p>【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。</p> <p>【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，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
--------------------------------------	----------	--	--	--	---	---

		<p>覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之</p>	<p>性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>		
--	--	--	--	--	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				<p>科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。