

## 臺南市立永康國民中學 109 學年度第一學期 七年級 健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3:健康 1, 體育 2)節, 本學期共(63)節
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。</li> <li>3. 建立自我概念, 培養自我悅納的態度, 積極實現自我。</li> <li>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。</li> <li>5. 判斷環境中的潛在危機, 及其對健康造成的衝擊與風險。</li> <li>6. 因應不同生活情境, 善用健康技能降低事故的發生。</li> <li>7. 監控環境安全狀況, 並能針對危險處持續地調正與修正。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解健康評估的方法。</li> <li>2. 了解運動處方基礎的設計原則。</li> <li>3. 依據設計原則, 擬定簡易的自我運動課程。</li> <li>4. 了解運動的安全規範。</li> <li>5. 學會自行車、跑步、水中自救及救人技能。</li> <li>6. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>7. 學會基礎動作, 提升運動技能。</li> <li>8. 養成思考、討論習慣, 提升比賽戰術意識。</li> <li>9. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。</li> <li>10. 了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。</li> <li>11. 學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。</li> <li>12. 透過表現性動作學習, 勇於表現, 具挑戰性、創意性。</li> </ol>				
總綱核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>				

		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】【性別平等教育】【海洋教育】【安全教育】【防災教育】						
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 08/31~09/ 04	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. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【人權教育】 人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

				<p>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>第一週 08/31~09/04</p>	<p>第3單元 健康自主有活力</p>	<p>第1章 活躍人生——健康評估與體適能檢測</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。</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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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-3 執行提升體適能的休閒運動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 認知測驗卷</li> <li>5. 運動行為計畫實踐表</li> <li>6. 學習單</li> </ol>	<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>第二週 09/07~09/11</p>	<p>第 1 單元 健康青春向前行</p>	<p>第 1 章 健康人生開步走</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。</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，關懷社會。</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. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄</p>	<p>【人權教育】 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
<p>第二週 09/07~09/11</p>	<p>第 3 單元</p>	<p>第 2 章 安全運</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。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察</p>	<p>【人權教育】 環 J4 了解永</p>

11	健康 自主 有活 力	動沒煩 惱—— 運動設 施安全		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。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，應用於日常生活中的問題。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	3. 學習單	續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【人權教育】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。
第三週 09/14~09/ 18	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	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. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【人權教育】人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

				<p>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>第三週 09/14~09/18</p>	<p>第4單元 活力青春大放送</p>	<p>第1章 雙輪闖天下——自行車</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。</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</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 反思自己的動作技能。</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 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</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>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</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>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>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，發展運動參與方法。</p>			
<p>第四週 09/21~09/25</p>	<p>第1單元 健康青春向前行</p>	<p>第2章 個人衛生與保健</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。</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>1b-IV-2 認識健康技能與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 精熟的操作健康技能。</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. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【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身體自主權。</p>
<p>第四週 09/21~09/25</p>	<p>第4單元 活力青春大放送</p>	<p>第1章 雙輪闖天下——自行車</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。</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-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 反思自己的動</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</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>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</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>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>作技能。</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 欣賞運動的本土與世界文化價值。</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，發展運動參與方法。</p>			
<p>第五週 09/28~10/02 (10/1~10/2連假)</p>	<p>第1單元 健康青春向前行</p>	<p>第2章 個人衛生與保健</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。</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>1b-IV-2 認識健康技能與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 精熟的操作健康技能。</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. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【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身體自主權。</p>
<p>第五週 09/28~10/</p>	<p>第4單元</p>	<p>第2章 疾走如</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【性別平等教育】</p>



02 (10/1~10/ 2 連假)	活力 青春 大放 送	風—— 跑		<p>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-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 反思自己的動作技能。</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>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</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 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	3. 技能實作	<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>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--------------------------	---------------------	----------	--	---	--	--	---------	---

					畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			
第六週 10/05~10/09 (10/9 補假)	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 認識健康技能與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 精熟的操作健康技能。	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. 觀察 2. 分組討論 3. 技能實作 4. 紀錄	【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身體自主權。
第六週 10/05~10/09 (10/9 補假)	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	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 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權

				<p>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>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</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 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與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，發展運動參與方法。</p>			<p>力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p><b>【人權教育】</b>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>
第七週 10/12~10/ 16	第 1 單元 健康 青春	第 2 章 個人衛 生與保 健	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</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康</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>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	<p><b>【性別平等教育】</b>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護</p>

	向前 行			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。	問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。		自己與尊重他人身體自主權。
第七週 10/12~10/16	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，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動	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 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。 3d-IV-1 表現運動技術	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用

				<p>參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與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，發展運動參與方法。</p>			<p>民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>
<p>第八週 10/19~10/23 (第一次定期預)</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行</p>	<p>第2章 個人衛生 與保健</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。</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</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能與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 精熟的操作健康技能。</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. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【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身體自主權。</p>

<p>第八週 10/19~10/23 (第一次定期預)</p>	<p>第4單元 活力青春大放送</p>	<p>第3章 優游自在——游泳</p>	<p>2</p>	<p>與解決體育與健康的問題。</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。</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>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 反思自己的動作技能。</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>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 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</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與仰漂30秒。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	<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>性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</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 了解平等、正義的原</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>則，並在生活中實踐。</p> <p>【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>
<p>第九週 10/26~10/30</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行</p>	<p>第3章 我的青春 檔案</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。</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、產品與服務，擬定健康行動策略。</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>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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</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>第九週 10/26~10/</p>	<p>第4單元</p>	<p>第3章 優游自</p>	<p>2</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【性別平等教育】</p>	

30	活力 青春 大放 送	在—— 游泳	<p>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。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-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</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 反思自己的動作技能。</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>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 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</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與仰漂30秒。</p>	<p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</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>性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</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 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海J1 參與多</p>
----	---------------------	-----------	---	--	--	------------------------------	--



				參與公益團體活動，關懷社會。 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。				元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
第十週 11/02~11/06	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 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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。
第十週 11/02~11/06	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，並積極實踐。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 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. 學習單	【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

				<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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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>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 表現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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			備與他人平等互動的能力。
第十一週 11/09~11/13	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>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</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 青春期身心變</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 分組討論</li> <li>3. 實作及表現</li> <li>4. 紀錄</li> </ol>	<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</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。	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。	化的調適與性衝動健康因應的策略。		互動的能力。
第十一週 11/09~11/13	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，並積極實踐。 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-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 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-1 表現運動技術的學習策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 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. 學習單	【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。

					3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
第十二週 11/16~11/20	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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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。
第十二週 11/16~11/20	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。 健體-J-B1 具備情意	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 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 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. 學習單	無

				<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，增進生活的美感體驗。</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 表現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>			
第十三週 11/23~11/27	第1單元 健康青春向前	第4章 活出青春的光彩	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</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 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	Fa-IV-1 自我認同概念 建立與自我實現。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 分組討論</li> <li>3. 實作及表現</li> <li>4. 紀錄</li> </ol>	無

	行			意義，並積極實踐。	3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。			
第十三週 11/23~11/27	第5單元熱門運動大會串	第2章排除萬難——排球	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。</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 反思自己的動作技能。</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</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 表現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</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</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>	無

					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 11/30~12/4 (第二次定期預)	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。	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 自我認同概念建立與自我實現。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	無
第十四週 11/30~12/4 (第二次定期預)	第5單元 熱門運動大會串	第3章 羽中作樂——羽球	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-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	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 反思自己的動作技能。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性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	無

				健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十五週 12/7~12/11	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。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第十五週 12/7~12/11	第5單元 熱門	第3章 羽中作樂——	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性運動	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	無



	運動大會串	羽球		<p>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>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 反思自己的動作技能。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	動作組合及團隊戰術。		
第十六週 12/14~12/18	第2單元 環境安全總動員	第1章 環境安全搜查線	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</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 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>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。</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 分組討論</li> <li>3. 實作及表現</li> <li>4. 紀錄</li> </ol>	<p><b>【安全教育】</b></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>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>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
第十六週 12/14~12/18	第 6 單元 靈活自如好身手	第 1 章 登峰造極——體操	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-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</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>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，增進生活的美感體驗。</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，展現個人的運動潛能。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</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】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>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p>

				<p>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>	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
<p>第十七週</p> <p>12/21~12/25</p>	<p>第 2 單元</p> <p>環境安全總動員</p>	<p>第 1 章</p> <p>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。</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>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 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>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。</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. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	<p><b>【安全教育】</b></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><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>

第十七週 12/21~12/25	第 6 單元 靈活自如好身手	第 1 章 登峰造極——體操	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-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>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-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，增進生活的美感體驗。</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，展現個人的運動潛能。</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	<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>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</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>
第十八週 12/28~01/01	第 2 單元 環境	第 1 章 環境安全搜查	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</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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 分組討論</li> <li>3. 實作及表現</li> </ol>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意</p>

	安全 總動 員	線		<p>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-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 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>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>	區安全的防護守則與相關法令。	4. 紀錄	<p>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 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
第十八週 12/28~01/ 01	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-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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，</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 反思自己的動作技能。</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</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<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 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權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表</p>

				<p>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>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，增進生活的美感體驗。</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 表現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>達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</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>第十九週</p> <p>01/04~01/08</p>	<p>第 2 單元</p> <p>環境安全</p> <p>總動員</p>	<p>第 2 章</p> <p>營造安全好環境</p>	<p>1</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</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 社區環境安全行動計畫的擬定。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</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>	

				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。				防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
第十九週 01/04~01/08	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-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-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 反思自己的動作技能。</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>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，增進生活的美感體驗。</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 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<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 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>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</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>

					析能力，解決運動情境的問題。			
第廿週 01/11~01/15	第2單元 環境安全總動員	第2章 營造安全好環境	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>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 社區環境安全行動計畫的擬定。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 分組討論</li> <li>3. 實作及表現</li> <li>4. 紀錄</li> </ol>	<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>
第廿週 01/11~01/15	第6單元 靈活自如好身手	第3章 鈴瀉盡致——扯鈴	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-C2 具備利他及合群的知能與態</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 反思自己的動</p>	<p>1c-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	無



				<p>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>作技能。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第廿一週 01/18~01/22 (第三次定期預)</p>	<p>複習 全冊</p>	<p>複習全 冊</p>	<p>3</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，</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</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>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</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 紀錄</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8 了解人</p>

			<p>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，</p>	<p>概念。</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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>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>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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</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>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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>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>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>環 J4 了解永</p>
--	--	--	--	--	--	--

			<p>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，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</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-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</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>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</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>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>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 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</p>
--	--	--	---	---	--	--

				<p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>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>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>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>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 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與</p>	<p>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>防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</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>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>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</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>保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

					<p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>善策略。</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>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分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>	
--	--	--	--	--	------------------------------	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

						<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 臺南市 永康 國民中學 109 學年度第 2 學期 七年級健康與體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3:健康 1, 體育 2 )節, 本學期共  (60)節
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一能認識傳染病發生的三要素, 了解台灣及國際間常見傳染病現況與防治策略, 二、分析傳染病對個人健康與社會發展的影響, 在生活中實踐預防傳染病的健康技能與能力。</li> <li>2. 了解臺灣全民健保的概念, 認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度, 以有效運用醫療資源。</li> <li>3. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。</li> <li>4. 學習批判性思考技能, 質疑用藥與醫療迷思, 以減少常見不當用藥及醫療行為。</li> <li>5. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為, 節省不必要的醫療支出, 培養珍惜醫療資源的態度。</li> <li>6. 了解使用菸品成癮的過程, 以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</li> <li>7. 面對各項描述菸品的訊息與觀點, 能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</li> <li>8. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。</li> <li>9. 利用菸害情境演練生活技能, 能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。</li> <li>10. 關注臺灣對於菸品的法律規範的內容與現況, 以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。</li> <li>11. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程, 以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</li> <li>12. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時, 能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。</li> <li>13. 利用情境演練生活技能, 能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。</li> <li>14. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</li> <li>15. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題, 展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。</li> <li>16. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值, 體悟家庭關係的影響性, 並能遵守合宜的健康生活規範。</li> <li>17. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素, 並願意反省修正, 嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</li> <li>18. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</li> <li>19. 能認識各種型態的人際互動關係, 分析適合自己的人際互動因素, 演練並善用溝通技能與衝突處理策略, 解決人際關係問題。</li> <li>20. 認識霸凌與網路霸凌, 了解相關規範, 保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。</li> </ol>				



	<p><b>體育</b></p> <p>1. 體適能的提升是維持健康、促進生活品質的重要指標。每個人的體適能狀況不同，透過適當運動皆可以進步。本單元介紹心肺耐力的基本概念、學習如何測量心跳，以及擬定運動計畫的基本概念，奠定日後擬定個別運動計畫的基礎。運動營養則是在一般的營養概念外，讓我們進一步了解各種營養素與運動的關係，運動中如何攝取，藉以增進運動效能。跆拳道則透過禮儀、基本技術介紹、以及展演活動，培養學生做一個有體有德的青少年。</p> <p>2. 本單元包括幾種不同類型的運動，使學生能更多元的接觸與認識，飛盤運動介紹基礎概念、接盤技巧，以及飛盤飛行的原理，來學習投擲等技巧，並透過擲遠、擲準及越野賽等有趣的比賽方式，連結技術與戰術。游泳則是將捷泳技術精細拆解，透過各種循序漸進的練習培養捷泳能力。創造性舞蹈則運用「身體、空間、時間、動力、關係」等五大要素，引導我們以身體回應生活周遭視覺、聽覺、意象等刺激，激發身體自主性的舞動，嘗試不同身體律動經驗的探索，並且能以自發性的動作創作，激發學生的創意思維。</p> <p>3. 青春期的學生，每天都有消耗不完的體力，喜愛各種球類運動遊戲、比賽。本單元包括幾種不同性質的球類運動，不管是隔網競爭讓對方無法回擊的排球、桌球；或是防守本方陣地並攻入對方陣地讓球應聲入網得分的籃球、足球，除了戰術思考、應用，也需要基本技術的學習，才能有最佳的發揮。本單元包括排球的托球、高手傳球技巧；籃球控球、運球的能力；桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術；足球則是停球、踢空中球技術。運用各種由簡而繁的練習方法，以及限制性的比賽設計，學會基本技術並能應用到比賽情境當中。</p>
<p>總綱核心素養</p>	<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  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</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【環境教育】  【生命教育】  【法治教育】  【性別平等教育】</p>

【人權教育】  
【品德教育】  
【家庭教育】

## 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/ 18	第 1 單 元 醫 療 消 費 面 面 觀	第 1 章 傳染病 的世界	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。</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</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>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>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。</p>

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		
				體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
第一週 02/14~02/18	第 4 單元 自主鍛鍊 展活力	第 1 章 健康地基(心肺耐力)	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。 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	本課無議題融入。

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		
				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。				
第二週 02/21~02/25	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。 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	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 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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為為建立	1. 情意評量 2. 認知評量	<b>【環境教育】</b> 認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會

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		
				<p>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-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>	反省修正			<p>不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。</p>
第二週	第 4	第 2 章	2	健體-J-A1	1c-IV-4 了解身體發展、	Cb-IV-1 運動精神的實	1. 課堂觀察	本課無議題融

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		
02/21~02/25	單元 自主 鍛鍊 展活 力	動吃關 係大解 密(運 動營 養)		<p>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。</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>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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>踐、運動營養攝取知識、自我 所需營養素的簡易攝取 規劃。</p>	2. 口語問答	入。
<p>第三週 02/28~03/04 (2/28 放</p>	第 1 單元 醫療 消費	第 1 章 傳染病 的世界	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</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>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>	【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		
假)	面	面		<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵</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>	為建立		

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		
				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。				
第三週 02/28~03/04 (2/28放假)	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。</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</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 反思自己的動作。</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 表現局部或全身性的身體控制能力，發展</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	<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>【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>



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		
				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。	專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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。			
第四週 03/07~03/11	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	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 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地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 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 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	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	<b>【生命教育】</b> 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

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		
				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。				
第四週 03/07~03/11	第 4 單元 自主鍛鍊展活力	第 3 章 武德技藝(跆拳道)	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。 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，	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 反思自己的動作。 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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	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。

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		
				<p>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>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>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與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>第五週</p> <p>03/14~03/18</p>	<p>第 1 單元</p> <p>醫療消費面觀</p>	<p>第 2 章</p> <p>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>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 熟悉大部份的「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>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源</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>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</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</p>

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		
				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。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	Fb-IV-3 保護性的健康行為		樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道
第五週 03/14~03/18	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。 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	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	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

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		
				<p>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>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 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>			
<p>第六週</p> <p>03/21~03/25</p>	<p>第 1 單元</p> <p>醫療消費面面觀</p>	<p>第 2 章</p> <p>醫藥保衛戰</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。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科</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 熟悉大部份的「決策與批判」技能</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源</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. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</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</p>

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		
				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。	行為			價值思辨，尋求解決之道
第六週 03/21~03/25	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。 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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動 3c-IV-1 表現局部或全身	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	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。

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		
				<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>性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>			
第七週 03/28~04/01	第 1 單元 醫療消費面面觀	第 2 章 醫藥保衛戰	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</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 熟悉大部份的「決策與批判」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為</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源</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. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</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，尋求解決之道</p>

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		
				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。 <b>【第一次評量週】</b>				
第七週 03/28~04/01	第5單元 挑戰體能秀青春	第2章 力爭上游(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。 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，	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 反思自己的動作。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 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. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	<b>【性別平等教育】</b> 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 <b>【人權教育】</b> 人 J3 探索各



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		
				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-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。 <b>【第一次評量週】</b>	性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-1 表現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-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			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。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 <b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 <b>【法治教育】</b> 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧

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		
								視。
第八週 04/04~04/ 08 (4/4~4/5 放假)	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>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 熟悉大部份的「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>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. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。</p>
第八週 04/04~04/ 08 (4/4~4/5	第 5 單 元 挑 戰 體 能	第 2 章 力爭上 游(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</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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p>	<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>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別</p>

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		
放假)	秀青 春			<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</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-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>1d-IV-2 反思自己的動作。</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>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 表現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>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、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>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p>	<p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p><b>【人權教育】</b></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 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>

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		
								<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> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視。</p>
第九週 04/11~04/15	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，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日</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 熟悉大部份的「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</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. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。</p>

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		
				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。	點與立場。			
第九週 04/11~04/15	第 5 單元 挑戰體能秀青春	第 3 章 身體塗鴉(創造性舞蹈)	2	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經驗。 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。 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 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 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	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	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

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		
				異。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十週 04/18~04/22	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>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 熟悉大部份的「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>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. 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>【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>【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>【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>

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		
第十週 04/18~04/ 22	第 5 單 元 挑 戰 體 能 秀 青 春	第 3 章 身體塗 鴉(創 造性舞 蹈)	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經驗。</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><b>【第一次評量週】</b></p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、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>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	<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><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【品德教育】</b> 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>
第十一週 04/25~04/ 29	第 2 單 元 為 青 勝	第 2 章 克癮制 勝	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</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	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	<p>1. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 認知評量</p>	<b>【法治教育】</b> 理解法律與法治的意義；習

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		
	春開 一扇 窗			<p>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>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>得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。</p>
第十一週 04/25~04/ 29	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-B3 具備審美與表現的能力，了解</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 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Hb-IV-1 攻守入侵性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. 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>【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>



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		
				<p>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經驗。</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>2c-IV-2 表現利他合群的态度，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 分析與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>			性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
第十二週 05/02~05/06	第 2 單元 為青 春開 一扇 窗	第 2 章 克癮制 勝	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>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>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. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 認知評量</p>	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正

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		
				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。	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。			義的價值。
第十二週 05/02~05/06	第 6 單元 球藝大會串	第 1 章 掌控自如(籃球)	2	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-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經驗。	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 反思自己的動作。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身	Hb-IV-1 攻守入侵性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. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	<b>【性別平等教育】</b> 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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的

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		
				<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>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 分析與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>			互動。
第十三週 05/09~05/13	第 2 單元 為青 春開 一扇 窗	第 2 章 克癮制 勝	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</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀</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. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 認知評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。</p>

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		
				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。 <b>【第二次評量週】</b>	點與立場。			
第十三週 05/09~05/13	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-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上	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，維護安全的情境。 d. 技能原理 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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	Ha-IV-網/牆性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. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	本課無議題融入。

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		
				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。 <b>【第二次評量週】</b>	專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十四週 05/16~05/20	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	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	情意評量	<b>【家庭教育】</b> 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

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		
				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。				【法治教育】理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。
第十四週 05/16~05/20	第 6 單元 球藝大會串	第 2 章 百發百中(排球)	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-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</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 反思自己的動作。</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>	Ha-IV-網/牆性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. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	本課無議題融入。

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		
				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。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十五週 05/23~05/27	第3單元 人際健康家	第2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	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	情意評量	【家庭教育】 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度； 激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。 【法治教育】

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		
				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。				理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。
第十五週 05/23~05/27	第 6 單元 球藝大會串	第 3 章 「桌」 拿好手 (桌球)	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。</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</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 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，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-1 表現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>4c-IV-2 分析與評估個人</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Ha-IV-網/牆性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. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	本課無議題融入。



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		
				<p>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>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，發展運動參與方法。</p>			
第十六週 05/30~06/03	第 3 單元 人際健康家	第 1 章 健康家庭加加油	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</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 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正</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>	情意評量	<p><b>【家庭教育】</b> 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。</p> <p><b>【法治教育】</b> 理解法律與法</p>

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		
				健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。
第十六週 05/30~06/03	第 6 單元 球藝大會串	當 3 章 「桌」 拿好手 (桌球)	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。</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</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 反思自己的動作。</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-1 表現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>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Ha-IV-網/牆性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. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	本課無議題融入。

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		
				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。	正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			
第十七週 06/06~06/10 (6/6 放假)	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，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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	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 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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	本課無議題融入。

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		
				合作及人和諧互動的素養。				
第十七週 06/06~06/10 (6/6 放假)	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</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 反思自己的動作。</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，增進生活的美感體驗。</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 表現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>4c-IV-3 規畫提升體適</p>	Hb-IV-1 攻守入侵性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. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	本課無議題融入。

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		
				健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			
第十八週 06/13~06/17	第 3 單元 人際健康家	第 2 章 人際關係 停看聽	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>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人和諧互動的素養。</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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p> <p>3. 認知評量</p>	本課無議題融入。
第十八週	第 6	第 4 章	2	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項運動基	Hb-IV-1 攻守入侵性運動	1. 課堂觀察	本課無議題融

## 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		
06/13~06/17	單元	舉足輕重(足球)		<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-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>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 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，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，增進生活的美感體驗。</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 表現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>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</p>	<p>動作組合及團隊戰術</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>	入。

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		
					畫，發展運動參與方法。			
第十九週 06/20~06/24	第3單元 人際健康家	第2章 人際關係 停看聽	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>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人和諧互動的素養。</p> <p><b>【第三次評量週】</b></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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p> <p>3. 認知評量</p>	本課無議題融入。
第十九週 06/20~06/	第6單元	第4章 舉足輕	2	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 攻守入侵性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>	本課無議題融入。

## 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		
24	球藝大會串	重(足球)		<p>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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</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，增進生活的美感體驗。</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 表現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>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，發展運動參與方法。</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>	



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		
				<b>【第三次評量週】</b>				
第廿週 06/27~07/ 01	第3 單元 人際 健康 家	第2章 人際關 係停看 聽	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>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人和諧互動的素養。</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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p> <p>3. 認知評量</p>	本課無議題融入。
第廿週 06/27~07/ 01	第6 單元 球藝 大會	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	<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>	Hb-IV-1 攻守入侵性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. 認知測驗卷</p>	本課無議題融入。

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		
	串			<p>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>1d-IV-2 反思自己的動作。</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，增進生活的美感體驗。</p> <p>技能</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 表現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>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，發展運動參與方法。</p>		<p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	

