# 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	健康 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 體 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 養 7. 學 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 秦 7. 學 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 秦 7. 學 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 秦 7. 學 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 秦 7. 9. 10. 11. 學 12. 5. 6. 7. 8. \$ 9. 10. 11. 9. 12. 5. 12. 5. 12. 12. 12. 12. 12. 12. 12. 12. 12. 12	求養義危,, 去的定範、我升貫守及及人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	公 度 考 造	<b>魯與嚴重性。</b> 。	
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精 A2 系統思考與解決問				

, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	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】

拟斑扣如	單元與	元與活動名 節		節	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	<del>;</del>	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週				健體-J-A1 具備體育	la-IV-1 理解生理、心理	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 觀察	【人權教育】
08/31~09/				與健康的知能與態	與社會各層面健康的概	我評估與因應策略。	2. 分組討論	人J15 了解社
04				度,展現自我運動與	念。	Da-IV-2 身體各系統、器	3. 實作及表現	會上有不同的
				保健潛能,探索人	2b-IV-2 樂於實踐健康	官的構造與功能。	4. 紀錄	群體和文化,
				性、自我價值與生命	促進的生活型態。	Fa-IV-3 有利人際關係		尊重並欣賞其
	第 1			意義,並積極實踐,	4a-IV-2 自我監督、增強	的因素與有效的溝通技		差異。
	單元	第1章		不輕言放棄。	個人促進健康的行動,並	巧。		
	健康	健康人	1	健體-J-A2 具備理解	反省修正。			
	青春	生開步	1	體育與健康情境的全				
	向前	走		貌,並做獨立思考與				
	行			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。				
第一週				健體-J-A2 具備理解	1c-IV-2 評估運動風	Ab-Ⅳ-1 體適能運動處	1. 課堂觀察	【性別平等教
08/31~09/				體育與健康情境的全	險,維護安全的運動情	方設計與執行。	2. 口語問答	育】
04				貌,並做獨立思考與	境。	Ab-IV-2 身體組成的了	3. 技能實作	性J4 認識身
				分析的知能,進而運	4c-IV-3 規劃提升體適	解、掌控與評估。	4. 認知測驗卷	體自主權相關
				用適當的策略,處理	能與運動技能的運動計		5. 運動行為計	議題,維護自
		kk 1 रो		與解決體育與健康。	畫。		畫實踐表	己與尊重他人
	第 3	第1章		健體-J-B1 具備情意	4d-IV-3 執行提升體適		6. 學習單	的身體自主
	單元	活躍人		表達的能力,能以同	能的休閒運動。			權。
	健康	生——		理心與人溝通互動,				性 J11 去除性
	自主	健康評	2	並理解體育與保健的				別刻板與性別
	有活	估與體		基本概念,應用於日				偏見的情感表
	カ	適能檢		常生活中的問題。				達與溝通,具
		測		健體-J-C1 具備生活				備與他人平等
				中有關運動與健康的				互動的能力。
				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。				
				1214 174 1 14				

第二週				健體-J-A1 具備體育	la-IV-1 理解生理、心理	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 觀察	【人權教育】
09/07~09/				與健康的知能與態	與社會各層面健康的概	我評估與因應策略。	2. 分組討論	人 J15 了解社
11				度,展現自我運動與	念。	Da-IV-2 身體各系統、器	3. 實作及表現	會上有不同的
				保健潛能,探索人	2b-IV-2 樂於實踐健康	官的構造與功能。	4. 紀錄	群體和文化,
				性、自我價值與生命	促進的生活型態。	Fa-IV-3 有利人際關係		尊重並欣賞其
				意義,並積極實踐,	4a-IV-2 自我監督、增強	的因素與有效的溝通技		差異。
				不輕言放棄。	個人促進健康的行動,並	巧。		
				健體-J-A2 具備理解	反省修正。			
				體育與健康情境的全				
				貌,並做獨立思考與				
	第 1			分析的知能,進而運				
	單元	第1章		用適當的策略,處理				
	健康	健康人	1	與解決體育與健康的				
	青春	生開步	1	問題。				
	向前	走		健體-J-B1 具備情意				
	行			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。				
第二週	第 3	第2章	2	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 口語問答	【人權教育】
09/07~09/	單元	安全運	۷	體育與健康情境的全	險,維護安全的運動情	的處理與風險規避。	2. 課堂觀察	環J4 了解永

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

11   健康   動沒煩   _   貌,並做獨立思考與   境。	<b>智單</b> 續發展的意義
igg  自主 $igg $ $igg $ $igg $ 分析的知能,進而運 $igg $ $2c$ -IV-2 表現利他合群 $igg $ 的安全使用規定與辨別。	(環境、社會、
有活 運動設 用適當的策略,處理 的態度,與他人理性溝通	與經濟的均衡
力 施安全 與解決體育與健康。 與和諧互動。	發展)與原則。
健體-J-B1 具備情意 4c-IV-1 分析與善用與	【人權教育】
表達的能力,能以同運動相關的科技、資訊、	環J12 認識不
理心與人溝通互動,媒體、產品與服務。	同類型災害可
並理解體育與保健的	能伴隨的危
基本概念,應用於日	險, 學習適當
常生活中的問題。	預防與避難行
健體-J-C1 具備生活	為。
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	
<b>参與公益團體活動</b> ,	
關懷社會。	
第三週 健體-J-A1 具備體育 la-IV-1 理解生理、心理 Aa-IV-1 生長發育的自 1. 觀察	<b>怪人權教育</b>
09/14~09/ 與健康的知能與態 與社會各層面健康的概 我評估與因應策略。 2.分組	且討論 人 J15 了解社
18 度,展現自我運動與 念。 Da-IV-2 身體各系統、器 3. 實化	作及表現 會上有不同的
第1 保健潛能,探索人 2b-IV-2 樂於實踐健康 官的構造與功能。 4. 紀錄	录 群體和文化,
單元 第1章 性、自我價值與生命 促進的生活型態。 Fa-IV-3 有利人際關係	尊重並欣賞其
健康 健康人 ] 意義,並積極實踐, 4a-IV-2 自我監督、增強 的因素與有效的溝通技	差異。
青春   生開步   不輕言放棄。   個人促進健康的行動,並   巧。	
向前 走 健體-J-A2 具備理解 反省修正。	
行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	

				的初为蛐女的母车丛				
				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。				
第三週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【人權教育】
09/14~09/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	的安全使用規定與辨別。	2. 口語問答	人J4 了解平
18				度,展現自我運動與	1c-IV-2 評估運動風	Cd-IV-1 戶外休閒運動	3. 技能實作	等、正義的原
				保健潛能,探索人	險,維護安全的運動情	綜合應用。	4. 學習單	則,並在生活
	第 4	kk 1 3		性、自我價值與生命	·   境。			中實踐。
	單元	第1章		意義,並積極實踐。	   1d-IV-1 了解各項運動			
	活力	雙輪闖		   健體-J-A2 具備理解	   技能原理。			
	青春	天下—	2	   體育與健康情境的全	   1d-IV-2 反思自己的動			
	大放	—自行 ·		貌,並做獨立思考與	   作技能。			
	送	車		分析的知能,進而運	2c-IV-1 展現運動禮			
	-			用適當的策略,處理	節,具備運動的道德思辨			
				與解決體育與健康的	和實踐能力。			
				問題。	2d-IV-3 欣賞運動的本			
				健體-J-C1 具備生活	土與世界文化價值。			
				风湿 3 01 六阴工石	一 カ こ か 入 し 原 ഥ			

				1	1	T	1	
				中有關運動與健康的	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
				道德思辨與實踐能力	身性的身體控制能力,發			
				及環境意識,並主動	展專項運動技能。			
				參與公益團體活動,	4d-IV-2 執行個人運動			
				關懷社會。	計畫,發展運動參與方			
					法。			
第四週				健體-J-A1 具備體育	1b-IV-2 認識健康技能	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 觀察	【性別平等教
09/21~09/				與健康的知能與態	與生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策略。	2. 分組討論	育】性 J4 認識
25				度,展現自我運動與	概念。	Da-IV-2 身體各系統、器	3. 技能實作	身體自主權相
				保健潛能,探索人	2a-IV-2 自主思考健康	官的構造與功能。	4. 紀錄	關議題,維護
	第 1			性、自我價值與生命	問題所造成的危脅感與	Da-IV-3 視力、口腔保健		自己與尊重他
	單元	第2章		意義,並積極實踐,	嚴重性。	策略與相關疾病。		人身體自主
	健康	個人衛		不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟的操作健	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		權。
	青春	生與保	1	健體-J-A2 具備理解	康技能。			
	向前	健		體育與健康情境的全	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
	行	, ~		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。				
第四週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動		1. 課堂觀察	【人權教育】
09/21~09/	第 4			與健康的知能與態	基礎原理和規則。	的安全使用規定與辨別。	2. 口語問答	人J4 了解平
25	單元	第1章		度,展現自我運動與	本碳水塩や光灯   1c-Ⅳ-2 評估運動風	Cd-IV-1 戶外休閒運動	3. 技能實作	等、正義的原
20	半儿 活力	雙輪闖		保健潛能,探索人	1C-1V-2 計名建勤風   險,維護安全的運動情	cu-iv-i 产外体開達勤   綜合應用。	3. 权肥貝作 4. 學習單	, 正我的凉 則 , 並在生活
	石刀 青春	天下—	2	性、自我價值與生命	饭, 維護女主的運動領 境。		1.子白牛	则,业任生况     中實踐。
		—自行		,				T 貝 攻 °
	大放	車		意義,並積極實踐。	1d-IV-1 了解各項運動			
	送			健體-J-A2 具備理解	技能原理。			
				體育與健康情境的全	1d-IV-2 反思自己的動			

			•	I	1 .			1
				貌,並做獨立思考與	作技能。			
				分析的知能,進而運	2c-IV-1 展現運動禮			
				用適當的策略,處理	節,具備運動的道德思辨			
				與解決體育與健康的	和實踐能力。			
				問題。	2d-Ⅳ-3 欣賞運動的本			
				健體-J-C1 具備生活	土與世界文化價值。			
				中有關運動與健康的	3c-IV-1 表現局部或全			
				道德思辨與實踐能力	身性的身體控制能力,發			
				及環境意識,並主動	展專項運動技能。			
				參與公益團體活動,	4d-IV-2 執行個人運動			
				關懷社會。	計畫,發展運動參與方			
					法。			
第五週				健體-J-A1 具備體育	1b-IV-2 認識健康技能	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 觀察	【性別平等教
09/28~10/				與健康的知能與態	與生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策略。	2. 分組討論	育】性 J4 認識
02				度,展現自我運動與	概念。	Da-IV-2 身體各系統、器	3. 技能實作	身體自主權相
(10/1~10/				保健潛能,探索人	2a-IV-2 自主思考健康	官的構造與功能。	4. 紀錄	關議題,維護
2連假)	第 1			性、自我價值與生命	問題所造成的危脅感與	Da-IV-3 視力、口腔保健		自己與尊重他
	單元	第2章		意義,並積極實踐,	嚴重性。	策略與相關疾病。		人身體自主
	健康	個人衛	1	不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟的操作健			權。
	青春	生與保	1	健體-J-A2 具備理解	康技能。			
	向前	健		體育與健康情境的全				
	行			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。				
第五週	第 4	第2章	0	健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能運動處	1. 課堂觀察	【性別平等教
09/28~10/	單元	疾走如	2	與健康的知能與態	基礎原理和規則。	方設計與執行。	2. 口語問答	育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

0.0		_		1 0	01 == 0 t === 1	0 11 11 12 11	) T44 )
02	活力	風	度,展現自我運動與	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	性 J11 去除性
(10/1~10/	青春	跑	保健潛能,探索人	險,維護安全的運動情	的安全使用規定與辨別。		別刻板與性別
2 連假)	大放		性、自我價值與生命	境。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的		偏見的情感表
	送		意義,並積極實踐,	1d-IV-1 了解各項運動	基本技巧。		達與溝通,具
			不輕言放棄。	技能原理。			備與他人平等
			健體-J-A2 具備理解	1d-IV-2 反思自己的動			互動的能力。
			體育與健康情境的全	作技能。			性 J12 省思與
			貌,並做獨立思考與	2c-Ⅳ-2 表現利他合群			他人的性別權
			分析的知能,進而運	的態度,與他人理性溝通			力關係,促進
			用適當的策略,處理	與和諧互動。			平等與良好的
			與解決體育與健康的	2d-IV-3 欣賞運動的本			互動。
			問題。	土與世界文化價值。			【人權教育】
			健體-J-C1 具備生活	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			人 J3 探索各
			中有關運動與健康的	身性的身體控制能力,發			種利益可能發
			道德思辨與實踐能力	展專項運動技能。			生的衝突,並
			及環境意識,並主動	3d-IV-1 表現運動技術			瞭解如何運用
			參與公益團體活動,	的學習策略。			民主審議方式
			關懷社會。	3d-IV-2 運用運動比賽			及正當的程
				中的各種策略。			序,以形容公
				3d-IV-3 應用思考與分			共規則,落實
				析能力,解決運動情境的			平等自由之保
				問題。			障。
				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。			
				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。			
					=   4d-IV-2 執行個人運動			
					計畫,發展運動參與方			
					法。			
第六週				健體-J-A1 具備體育	1b-IV-2 認識健康技能	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 觀察	【性別平等教
カハゼ 10/05~10/								
				與健康的知能與態	與生活技能的實施	的實踐方式與管理策略。		育】性 J4 認識
09				度,展現自我運動與	程序概念。	Da-IV-2 身體各系統、器	3. 技能實作	身體自主權相
(10/9 補				保健潛能,探索人	2a-IV-2 自主思考健康	官的構造與功能。	4. 紀錄	關議題,維護
假)	第 1			性、自我價值與生命	問題所造成的危脅感與	Da-IV-3 視力、口腔保健		自己與尊重他
	單元	第2章		意義,並積極實踐,	嚴重性。	策略與相關疾病。		人身體自主
	健康	個人衛	1	不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟的操作健			權。
	青春	生與保	1	健體-J-A2 具備理解	康技能。			
	向前	健		體育與健康情境的全				
	行			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。				
第六週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能運動處	1. 課堂觀察	【性別平等教
10/05~10/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	方設計與執行。	2. 口語問答	育】
09	第 4			度,展現自我運動與	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	性 J11 去除性
(10/9 補	單元	第2章		保健潛能,探索人	險,維護安全的運動情	的安全使用規定與辨別。	0. 12 NG A 11	別刻板與性別
假)	活力	疾走如		性、自我價值與生命	境。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的		偏見的情感表
IFX /	石刀 青春	風——	2	意義,並積極實踐,	'd-IV-1 了解各項運動	基本技巧。		達與溝通,具
						<b>坐个权</b> 了。		
	大放	跑		不輕言放棄。	技能原理。			備與他人平等
	送			健體-J-A2 具備理解	1d-IV-2 反思自己的動			互動的能力。
				體育與健康情境的全	作技能。			性 J12 省思與
				貌,並做獨立思考與	2c-IV-2 表現利他合群			他人的性別權

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				分析的知能,進而運	的態度,與他人理性溝通			力關係,促進
				用適當的策略,處理	與和諧互動。			平等與良好的
				與解決體育與健康的	2d-IV-3 欣賞運動的本			互動。
				問題。	土與世界文化價值。			【人權教育】
				健體-J-C1 具備生活	3c-IV-1 表現局部或全			人 J3 探索各
				中有關運動與健康的	身性的身體控制能力,發			種利益可能發
				道德思辨與實踐能力	展專項運動技能。			生的衝突,並
				及環境意識,並主動	3d-IV-1 表現運動技術			瞭解如何運用
				參與公益團體活動,	的學習策略。			民主審議方式
				關懷社會。	3d-IV-2 運用運動比賽			及正當的程
					中的各種策略。			序,以形容公
					3d-IV-3 應用思考與分			共規則,落實
					析能力,解決運動情境的			平等自由之保
					問題。			障。
					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。			
					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。			
					4d-IV-2 執行個人運動			
					計畫,發展運動參與方			
					法。			
第七週	第 1	第2章		健體-J-A1 具備體育	1b-IV-2 認識健康技能	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 觀察	【性別平等教
10/12~10/	單元	個人衛	1	與健康的知能與態	與生活技能的實施	的實踐方式與管理策略。	2. 分組討論	育】性 J4 認識
16	健康	生與保	1	度,展現自我運動與	程序概念。	Da-IV-2 身體各系統、器	3. 實作及表現	身體自主權相
	青春	健		保健潛能,探索人	2a-IV-2 自主思考健康	官的構造與功能。	4. 紀錄	關議題,維護

	向前			性、自我價值與生命	問題所造成的危脅感與	Da-IV-3 視力、口腔保健		自己與尊重他
	行			意義,並積極實踐,	嚴重性。	策略與相關疾病。		人身體自主
				不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟的操作健			權。
				健體-J-A2 具備理解	康技能。			
				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。				
第七週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能運動處	1. 課堂觀察	【性別平等教
10/12~10/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	方設計與執行。	2. 口語問答	育】
16				度,展現自我運動與	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	性 J11 去除性
				保健潛能,探索人	險,維護安全的運動情	的安全使用規定與辨別。		別刻板與性別
				性、自我價值與生命	境。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的		偏見的情感表
				意義,並積極實踐,	1d-IV-1 了解各項運動	基本技巧。		達與溝通,具
	第 4			不輕言放棄。	技能原理。			備與他人平等
	單元	第2章		健體-J-A2 具備理解	1d-IV-2 反思自己的動			互動的能力。
	活力	疾走如	2	體育與健康情境的全	作技能。			性 J12 省思與
	青春	風	<i>L</i>	貌,並做獨立思考與	2c-IV-2 表現利他合群			他人的性別權
	大放	跑		分析的知能,進而運	的態度,與他人理性溝通			力關係,促進
	送			用適當的策略,處理	與和諧互動。			平等與良好的
				與解決體育與健康的	2d-IV-3 欣賞運動的本			互動。
				問題。	土與世界文化價值。			【人權教育】
				健體-J-C1 具備生活	3c-IV-1 表現局部或全			人 J3 探索各
				中有關運動與健康的	身性的身體控制能力,發			種利益可能發
				道德思辨與實踐能力	展專項運動技能。			生的衝突,並
				及環境意識,並主動	3d-IV-1 表現運動技術			瞭解如何運用

			參與公益團體活動,	的學習策略。			民主審議方式
			關懷社會。	3d-IV-2 運用運動比賽			及正當的程
				中的各種策略。			序,以形容公
				3d-IV-3 應用思考與分			共規則,落實
				析能力,解決運動情境的			平等自由之保
				問題。			障。
				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。			
				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。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,發展運動參與方			
				法。			
第八週			健體-J-A1 具備體育	1b-IV-2 認識健康技能	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 觀察	【性別平等教
10/19~10/			與健康的知能與態	與生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策略。	2. 分組討論	育】性 J4 認識
23			度,展現自我運動與	概念。	Da-IV-2 身體各系統、器	3. 實作及表現	身體自主權相
(第一次定	第 1		保健潛能,探索人	2a-IV-2 自主思考健康	官的構造與功能。	4. 紀錄	關議題,維護
期預)	單元	第2章	性、自我價值與生命	問題所造成的危脅感與	Da-IV-3 視力、口腔保健		自己與尊重他
	健康	個人衛	意義,並積極實踐,	嚴重性。	策略與相關疾病。		人身體自主
	青春	生與保	不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟的操作健			權。
	向前	健	健體-J-A2 具備理解	康技能。			
	行		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。				
第八週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【性別平等教
10/19~10/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	的處理與風險規避。	2. 口語問答	育】
23				度,展現自我運動與	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	性J11 去除性
(第一次定				保健潛能,探索人	險,維護安全的運動情	的安全使用規定與辨別。	4. 學習單	別刻板與性別
期預)				性、自我價值與生命	境。	Cc-IV-1 水域休閒運動		偏見的情感表
				意義,並積極實踐。	1d-IV-1 了解各項運動	綜合應用。		達與溝通,具
				健體-J-A2 具備理解	技能原理。	Gb-IV-1 岸邊救生步		備與他人平等
				體育與健康情境的全	1d-IV-2 反思自己的動	驟、安全活動水域的辨識		互動的能力。
				貌,並做獨立思考與	作技能。	與仰漂30秒。		性 J12 省思與
				分析的知能,進而運	2c-IV-2 表現利他合群			他人的性別權
	第 4			用適當的策略,處理	的態度,與他人理性溝通			力關係,促進
	單元	第3章		與解決體育與健康的	與和諧互動。			平等與良好的
	活力	優游自	2	問題。	3c-IV-1 表現局部或全			互動。
	青春	在——	۷	健體-J-A3 具備善用	身性的身體控制能力,發			【人權教育】
	大放	游泳		體育與健康的資源,	展專項運動技能。			人J3 探索各
	送			以擬定運動與保健計	3d-IV-3 應用思考與分			種利益可能發
				畫,有效執行並發揮	析能力,解決運動情境的			生的衝突,並
				主動學習與創新求變	問題。			了解如何運用
				的能力。	4c-IV-2 分析與評估個			民主審議方式
				健體-J-B2 具備善用	人的體適能與運動技			及正當的程
				體育與健康相關的科	能,修正個人的運動計			序,以形成公
				技、資訊及媒體,以	畫。			共規則,落實
				增進學習的素養,並				平等自由之保
				察覺、思辨人與科				障。
				技、資訊、媒體的互				人J4 了解平
				動關係。				等、正義的原

				伊蛐_I_C1 日进止江				则, 并去止江
				健體-J-C1 具備生活				則,並在生活
				中有關運動與健康的				中實踐。
				道德思辨與實踐能力				【海洋教育】
				及環境意識,並主動				海J1 參與多
				參與公益團體活動,				元海洋休閒與
				關懷社會。				水域活動,熟
				健體-J-C2 具備利他				練各種水域求
				及合群的知能與態				生技能。
				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。				
第九週				健體-J-A2 具備理解	1b-IV-3 因應生活情境	Db-IV-1 生殖器官的構	1. 觀察	【性別平等教
10/26~10/				體育與健康情境的全	的健康需求,尋求解決的	造、功能與保健及懷孕生	2. 分組討論	育】
30				貌,並做獨立思考與	健康技能和生活技能。	理、優生保健。	3. 實作及表現	性 J11 去除性
				分析的知能,進而運	2b-IV-2 樂於實踐健康	Da-IV-4 健康姿勢、規律	4. 紀錄	別刻板與性別
	第 1			用適當的策略,處理	促進的生活型態。	運動、充分睡眠的維持與		偏見的情感表
	單元	炊の立		與解決體育與健康的	3a-IV-2 因應不同的生	實踐策略。		達與溝通,具
	健康	第3章		問題。	活情境進行調適並修	Db-IV-2 青春期身心變		備與他人平等
	青春	我的青	1	健體-J-B2 具備善用	正,持續表現健康技能。	化的調適與性衝動健康		互動的能力。
	向前	春檔案		體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健	因應的策略。		
	行			技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服			
				增進學習的素養,並	· 務,擬定健康行動策略。			
				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
第九週	第 4	第3章			1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【性別平等教
,	•	, ,	2		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
第九週 10/26~10/	第 4 單元	第 3 章 優游自	2	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-A1 具備體育 與健康的知能與態	務,擬定健康行動策略。  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 的處理與風險規避。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

30 活力	在——	度,展現自我運動與	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	性J11 去除性
青春	'	保健潛能,探索人	险,維護安全的運動情	的安全使用規定與辨別。		別刻板與性別
大放		性、自我價值與生命	境。	Cc-IV-1 水域休閒運動		偏見的情感表
送		意義,並積極實踐。	7	綜合應用。		達與溝通,具
		健體-J-A2 具備理解	技能原理。	Gb-IV-1 岸邊救生步		備與他人平等
		體育與健康情境的全	1d-IV-2 反思自己的動	驟、安全活動水域的辨識		互動的能力。
		貌,並做獨立思考與	作技能。	與仰漂30秒。		性 J12 省思與
		分析的知能,進而運	2c-IV-2 表現利他合群			他人的性別權
		用適當的策略,處理	的態度,與他人理性溝通			力關係,促進
		與解決體育與健康的	與和諧互動。			平等與良好的
		問題。	3c-IV-1 表現局部或全			互動。
		健體-J-A3 具備善用	身性的身體控制能力,發			【人權教育】
		體育與健康的資源,	展專項運動技能。			人J3 探索各
		以擬定運動與保健計	3d-IV-3 應用思考與分			種利益可能發
		畫,有效執行並發揮	析能力,解決運動情境的			生的衝突,並
		主動學習與創新求變	問題。			了解如何運用
		的能力。	4c-IV-2 分析與評估個			民主審議方式
		健體-J-B2 具備善用	人的體適能與運動技			及正當的程
		體育與健康相關的科	能,修正個人的運動計			序,以形成公
		技、資訊及媒體,以	畫。			共規則,落實
		增進學習的素養,並				平等自由之保
		察覺、思辨人與科				障。
		技、資訊、媒體的互				人J4 了解平
		動關係。				等、正義的原
		健體-J-C1 具備生活				則,並在生活
		中有關運動與健康的				中實踐。
		道德思辨與實踐能力				【海洋教育】
		及環境意識,並主動				海J1 參與多

				參與公益團體活動,				元海洋休閒與
				關懷社會。				水域活動,熟
				健體-J-C2 具備利他				練各種水域求
				及合群的知能與態				生技能。
				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。				
第十週				健體-J-A2 具備理解	1b-IV-3 因應生活情境	Db-IV-1 生殖器官的構	1. 觀察	【性別平等教
11/02~11/				體育與健康情境的全	的健康需求,尋求解決的	造、功能與保健及懷孕生	2. 分組討論	育】
06				貌,並做獨立思考與	健康技能和生活技能。	理、優生保健。	3. 實作及表現	性 J11 去除性
				分析的知能,進而運	2b-IV-2 樂於實踐健康	Da-IV-4 健康姿勢、規律	4. 紀錄	別刻板與性別
	第 1			用適當的策略,處理	促進的生活型態。	運動、充分睡眠的維持與		偏見的情感表
	單元	第3章		與解決體育與健康的	3a-IV-2 因應不同的生	實踐策略。		達與溝通,具
	健康	分 早       我的青	1	問題。	活情境進行調適並修	Db-IV-2 青春期身心變		備與他人平等
	青春	我的月 春檔案	1	健體-J-B2 具備善用	正,持續表現健康技能。	化的調適與性衝動健康		互動的能力。
	向前	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健	因應的策略。		
	行			技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服			
				增進學習的素養,並	務,擬定健康行動策略。			
				察覺、思辨人與科				
				技、資訊、媒體的互				
				動關係。				
第十週	第 5			健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【性別平等教
11/02~11/	單元	第1章		與健康的知能與態	基礎原理和規則。	的安全使用規定與辨別。	2. 口語問答	育】
06	熱門	應聲入	2	度,展現自我運動與	1c-IV-3 了解身體成長	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	性 J11 去除性
	運動	網——		保健潛能,探索人	與動作發展的關係。	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	別刻板與性別
	大會	籃球		性、自我價值與生命	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。		偏見的情感表
	串			意義,並積極實踐。	技能原理。			達與溝通,具

				健體-J-B3 具備審美	1d-IV-2 反思自己的動			備與他人平等
				與表現的能力,了解	作技能。			互動的能力。
				運動與健康在美學上	1d-IV-3 應用運動比賽			
				的特質與表現方式,	的各項策略。			
				以增進生活中的豐富	2c-IV-2 表現利他合群			
				性與美感體驗。	的態度,與他人理性溝通			
				健體-J-C2 具備利他	與和諧互動。			
				及合群的知能與態	2c-IV-3 表現自信樂			
				度,並在體育活動和	觀、勇於挑戰的學習態			
				健康生活中培育相互	度。			
				合作及與人合諧互動	3c-IV-1 表現局部或全			
				的素養。	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。			
					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。			
第十一週	第 1			健體-J-A2 具備理解	1b-IV-3 因應生活情境	Db-IV-1 生殖器官的構	1. 觀察	【性別平等教
11/09~11/	單元			體育與健康情境的全	的健康需求,尋求解決的	造、功能與保健及懷孕生	2. 分組討論	育】
13	中九 健康	第3章		貌,並做獨立思考與	健康技能和生活技能。	理、優生保健。	3. 實作及表現	性 J11 去除性
	声春	我的青	1	分析的知能,進而運	2b-IV-2 樂於實踐健康	Da-IV-4 健康姿勢、規律	4. 紀錄	別刻板與性別
	向前	春檔案		用適當的策略,處理	促進的生活型態。	運動、充分睡眠的維持與		偏見的情感表
	行			與解決體育與健康的	3a-IV-2 因應不同的生	實踐策略。		達與溝通,具
	,,			問題。	活情境進行調適並修	Db-IV-2 青春期身心變		備與他人平等

				健體-J-B2 具備善用	正,持續表現健康技能。	化的調適與性衝動健康		互動的能力。
				體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健	因應的策略。		
				技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服務,擬			
				增進學習的素養,並	定健康行動策略。			
				察覺、思辨人與科				
				技、資訊、媒體的互				
				動關係。				
第十一週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【性別平等教
11/09~11/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	的安全使用規定與辨別。	2. 口語問答	育】
13				度,展現自我運動與	1c-IV-3 了解身體成長	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	性 J11 去除性
				保健潛能,探索人	與動作發展的關係。	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	別刻板與性別
				性、自我價值與生命	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。		偏見的情感表
				意義,並積極實踐。	技能原理。			達與溝通,具
				健體-J-B3 具備審美	1d-IV-2 反思自己的動			備與他人平等
	な 「			與表現的能力,了解	作技能。			互動的能力。
	第 5	<b>怂 1 立</b>		運動與健康在美學上	1d-IV-3 應用運動比賽			
	單元	第1章		的特質與表現方式,	的各項策略。			
	熱門	應聲入	2	以增進生活中的豐富	2c-IV-2 表現利他合群			
	運動	網——		性與美感體驗。	的態度,與他人理性溝通			
	大會	籃球		健體-J-C2 具備利他	與和諧互動。			
	串			及合群的知能與態	2c-IV-3 表現自信樂			
				度,並在體育活動和	觀、勇於挑戰的學習態			
				健康生活中培育相互	度。			
				合作及與人合諧互動	3c-IV-1 表現局部或全			
				的素養。	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。			

_		-			i		1	
					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				健體-J-A2 具備理解	1b-IV-3 因應生活情境	Db-IV-1 生殖器官的構	1. 觀察	【性別平等教
11/16~11/				體育與健康情境的全	的健康需求,尋求解決的	造、功能與保健及懷孕生	2. 分組討論	育】
20				貌,並做獨立思考與	健康技能和生活技能。	理、優生保健。	3. 實作及表現	性 J11 去除性
				分析的知能,進而運	2b-IV-2 樂於實踐健康	Da-IV-4 健康姿勢、規律	4. 紀錄	別刻板與性別
	第 1			用適當的策略,處理	促進的生活型態。	運動、充分睡眠的維持與		偏見的情感表
	單元	<b>炒</b> 0 立		與解決體育與健康的	3a-IV-2 因應不同的生	實踐策略。		達與溝通,具
	健康	第3章	1	問題。	活情境進行調適並修	Db-IV-2 青春期身心變		備與他人平等
	青春	我的青	1	健體-J-B2 具備善用	正,持續表現健康技能。	化的調適與性衝動健康		互動的能力。
	向前	春檔案		體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健	因應的策略。		
	行			技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服			
				增進學習的素養,並	務,擬定健康行動策略。			
				察覺、思辨人與科				
				技、資訊、媒體的互				
				動關係。				
第十二週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	無
11/16~11/	第 5			與健康的知能與態	基礎原理和規則。	的處理與風險規避。	2. 口語問答	
20	單元	第2章		度,展現自我運動與	1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	
	熱門	排除萬	9	保健潛能,探索人	技能原理。	的安全使用規定與辨別。	4. 學習單	
	運動	難——	2	性、自我價值與生命	1d-IV-2 反思自己的動	Ha-IV-1 網/牆性球類		
	大會	排球		意義,並積極實	作技能。	運動動作組合及團隊戰		
	串			踐。	2c-IV-2 表現利他合群	術。		
				健體-J-B1 具備情意	的態度,與他人理性溝通			

				表達的能力,能以同	與			
				理心與人溝通互動,	和諧互動。			
				並理解體育與保健的	2c-IV-3 表現自信樂			
				基本概念,應用於日	觀、勇於挑戰的學習態			
				常生活中。	度。			
				健體-J-C2 具備利他	2d-IV-2 展現運動欣賞			
				及合群的知能與態	的技巧,增進生活的美感			
				度,並在體育活動和	體驗。			
				健康生活中培育相互	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
				合作及與人合諧互動	身性的身體控制能力,發			
				的素養。	展專項運動技能。			
					3d-IV-1 表現運動技術			
					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。			
第十三週	第 1	<b>给 1 立</b>		健體-J-A1 具備體育	1a-IV-3 評估內在與外	Fa-IV-1 自我認同概念	1. 觀察	無
11/23~11/	單元	第4章		與健康的知能與態	在的行為對健康造成的	建立與自我實現。	2. 分組討論	
27	健康	活出青	1	度,展現自我運動與	衝擊與風險。		3. 實作及表現	
	青春	春的光		保健潛能,探索人	2b-IV-2 樂於實踐健康		4. 紀錄	
	向前	彩		性、自我價值與生命	促進的生活型態。			

	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				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	無
11/23~11/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	的處理與風險規避。	2. 口語問答	
27				度,展現自我運動與	1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	
				保健潛能,探索人	技能原理。	的安全使用規定與辨別。	4. 學習單	
				性、自我價值與生命	1d-IV-2 反思自己的動	Ha-IV-1 網/牆性球類		
				意義,並積極實	作技能。	運動動作組合及團隊戰		
				踐。	2c-IV-2 表現利他合群	術。		
				健體-J-B1 具備情意	的態度,與他人理性溝通			
				表達的能力,能以同	與			
				理心與人溝通互動,	和諧互動。			
	第 5			並理解體育與保健的	2c-IV-3 表現自信樂			
	單元	第2章		基本概念,應用於日	觀、勇於挑戰的學習態			
	熱門	排除萬	2	常生活中。	度。			
	運動	難	<i>L</i>	健體-J-C2 具備利他	2d-IV-2 展現運動欣賞			
	大會	排球		及合群的知能與態	的技巧,增進生活的美感			
	串			度,並在體育活動和	體驗。			
				健康生活中培育相互	3c-IV-1 表現局部或全			
				合作及與人合諧互動	身性的身體控制能力,發			
				的素養。	展專項運動技能。			
					3d-Ⅳ-1 表現運動技術			
					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			

0/0/1	2/14/37 (B) 33TT)	7E1 = (171E1101	3/10/4/					
					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				健體-J-A1 具備體育	1a-IV-3 評估內在與外	Fa-IV-1 自我認同概念	1. 觀察	無
11/30~12/	第 1			與健康的知能與態	在的行為對健康造成的	建立與自我實現。	2. 分組討論	
4	單元	第4章		度,展現自我運動與	衝擊與風險。		3. 實作及表現	
(第二次定	健康	活出青	1	保健潛能,探索人	2b-IV-2 樂於實踐健康		4. 紀錄	
期預)	青春	春的光	_	性、自我價值與生命	促進的生活型態。			
77,17()	向前	彩		意義,並積極實踐。	3b-IV-1 熟悉各種「自我			
	行			心机工模化兵风	調適」技能。			
第十四週				健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	無
11/30~12/				體育與健康情境的全	基礎原理和規則。	的安全使用規定與辨別。	2. 口語問答	<del>7</del> 10
4				貌,並做獨立思考與	1c-IV-2 評估運動風	Ha-IV-1 網/牆性運動	3. 技能實作	
(第二次定				<ul><li> 分析的知能,進而運</li></ul>	院,維護安全的運動情 一院,維護安全的運動情	動作組合及團隊戰術。	0. 12 凡 貝 下	
期預)				用適當的策略,處理	境。	<b>切</b> 什組		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	第 5			與解決體育與健康的	'd-IV-1 了解各項運動			
		め 9 立						
	單元	第3章		問題。	技能原理。			
	熱門	羽中作	2	健體-J-B1 具備情意	1d-IV-2 反思自己的動			
	運動	樂——		表達的能力,能以同	作技能。			
	大會	羽球		理心與人溝通互動,	2c-IV-2 表現利他合群			
	串			並理解體育與保健的	的態度,與他人理性溝通			
				基本概念,應用於日	與和諧互動。			
				常生活中。	2c-IV-3 表現自信樂			
				健體-J-C2 具備利他	觀、勇於挑戰的學習態			
				及合群的知能與態	度。			
				度,並在體育活動和	3c-IV-1 表現局部或全			

-								
				健康生活中培育相互	身性的身體控制能力,發			
				合作及與人和諧互動	展專項運動技能。			
				的素養。	4d-IV-1 發展適合個人			
					之專項運動技能。			
第十五週				健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3 評估內在與外	Ba-IV-1 居家、學校、社	1. 觀察	【安全教育】
12/7~12/1				體育與健康情境的全	在的行為對健康造成的	區環境潛在危機的評估。	2. 分組討論	安 J1 理解安
1				貌,並做獨立思考與	衝擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學校及社	3. 實作及表現	全教育的意
				分析的知能,進而運	2a-IV-2 自主思考健康	區安全的防護守則與相	4. 紀錄	義。
				用適當的策略,處理	問題所造成的威脅感與	關法令。		安 J2 判斷常
				與解決體育與健康的	嚴重性。			見的事故傷
				問題。	3b-IV-3 熟悉大部份的			害。
	<i>k</i> 5 0			健體-J-B2 具備善用	「決策與批判」技能。			安 J3 了解日
	第2	<b>然 1</b> 立		體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健			常生活容易發
	單元	第1章		技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服務,擬			生事故的原
	環境	環境安	1	增進學習的素養,並	定健康行動策略。			因。
	安全	全搜查		察覺、思辨人與科				安 J4 探討日
	總動	線		技、資訊、媒體的互				常生活發生事
	員			動關係。				故的影
				健體-J-C1 具備生活				響因素。
				中有關運動與健康的				【防災教育】
				道德思辨與實踐能力				防 J9 瞭解校
				及環境意識,並主動				園及住家內各
				參與公益團體活動,				項避難器具的
				關懷社會。				正確使用方
								式。
第十五週	第 5	第3章		健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	無
12/7~12/1	單元	羽中作	2	體育與健康情境的全	基礎原理和規則。	的安全使用規定與辨別。	2. 口語問答	
1	熱門	樂		貌,並做獨立思考與	1c-IV-2 評估運動風	Ha-IV-1 網/牆性運動	3. 技能實作	
					T. Control of the Con	I.		

	運動	羽球		分析的知能,進而運	險,維護安全的運動情	動作組合及團隊戰術。		
	大會			用適當的策略,處理	境。			
	串			與解決體育與健康的	1d-IV-1 了解各項運動			
				問題。	技能原理。			
				健體-J-B1 具備情意	1d-IV-2 反思自己的動			
				表達的能力,能以同	作技能。			
				理心與人溝通互動,	2c-IV-2 表現利他合群			
				並理解體育與保健的	的態度,與他人理性溝通			
				基本概念,應用於日	與和諧互動。			
				常生活中。	2c-IV-3 表現自信樂			
				健體-J-C2 具備利他	觀、勇於挑戰的學習態			
				及合群的知能與態	度。			
				度,並在體育活動和	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
				健康生活中培育相互	身性的身體控制能力,發			
				合作及與人和諧互動	展專項運動技能。			
				的素養。	4d-IV-1 發展適合個人			
					之專項運動技能。			
第十六週				健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3 評估內在與外	Ba-IV-1 居家、學校、社	1. 觀察	【安全教育】
12/14~12/				體育與健康情境的全	在的行為對健康造成的	區環境潛在危機的評估。	2. 分組討論	安 J1 理解安
18	第 2			貌,並做獨立思考與	衝擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學校及社	3. 實作及表現	全教育的意
	第 Z 單元	第1章		分析的知能,進而運	2a-IV-2 自主思考健康	區安全的防護守則與相	4. 紀錄	義。
	平儿 環境	環境安		用適當的策略,處理	問題所造成的威脅感與	關法令。		安 J2 判斷常
	<sup>圾児</sup> 安全	全搜查	1	與解決體育與健康的	嚴重性。			見的事故傷
	總動	主投旦 線		問題。	3b-IV-3 熟悉大部份的			害。
	總期員	沙人		健體-J-B2 具備善用	「決策與批判」技能。			安 J3 了解日
	只			體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健			常生活容易發
				技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服務,擬			生事故的原
				增進學習的素養,並	定健康行動策略。			因。

				家與、田城 1 的到				党 IA 探封口
				察覺、思辨人與科				安月4 探討日
				技、資訊、媒體的互				常生活發生事
				動關係。				故的影響因
				健體-J-C1 具備生活				素。
				中有關運動與健康的				【防災教育】
				道德思辨與實踐能力				防 J9 瞭解校
				及環境意識,並主動				園及住家內各
				參與公益團體活動,				項避難器具的
				關懷社會。				正確使用方
								式。
第十六週				健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【性別平等教
12/14~12/				體育與健康情境的全	基礎原理和規則。	的處理與風險規避。	2. 口語問答	育】
18				貌,並做獨立思考與	1c-IV-2 評估運動風	Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作	3. 技能實作	性 J4 認識身
				分析的知能,進而運	險,維護安全的運動情	組合。	4. 學習單	體自主權相關
				用適當的策略,處理	境。			議題,維護自
				與解決體育	1d-IV-1 了解各項運動			己與尊重他人
	第 6			與健康的問題。	技能原理。			的身體自權。
	單元	第1章		健體-J-B3 具備審美	2d-IV-1 了解運動在美			性 J11 去除性
	靈活	登峰造	2	與表現的能力,了解	學上的特質與表現方式。			別刻板與性別
	自如	極	Δ	運動與健康在美學上	2d-IV-2 展現運動欣賞			偏見的情感表
	好身	體操		的特質與表現方式,	的技巧,增進生活的美感			達與溝通,具
	手			以增進生活中的豐富	體驗。			備與他人平等
				性與美感體驗。	3c-IV-1 表現局部或全			互動的能力。
				健體-J-C2 具備利他	身性的身體控制能力,發			性 J12 省思與
				及合群的知能與態	展專項運動技能。			他人的性別權
				度,並在體育活動和	3c-IV-2 發展動作創作			力關係,促進
				健康生活中培育相互	和展演的技巧,展現個人			平等與良好的
				合作及與人和諧互動	的運動潛能。			互動。

				1			1	
				的素養。	3d-IV-3 應用思考與分			【人權教育】
				健體-J-C3 具備敏察	析能力,解決運動情境的			人 J8 了解人
				和接納多元文化的涵	問題。			身自由權,並
				養,關心本土與國際				具有自我保護
				體育與健康議題,並				的知能。
				尊重與欣賞其間的差				
				異。				
第十七週				健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3 評估內在與外	Ba-IV-1 居家、學校、社	1. 觀察	【安全教育】
12/21~12/				體育與健康情境的全	在的行為對健康造成的	區環境潛在危機的評估。	2. 分組討論	安 J1 理解安
25				貌,並做獨立思考與	衝擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學校及社	3. 實作及表現	全教育的意
				分析的知能,進而運	2a-IV-2 自主思考健康	區安全的防護守則與相	4. 紀錄	義。
				用適當的策略,處理	問題所造成的威脅感與	關法令。		安 J2 判斷常
				與解決體育與健康的	嚴重性。			見的事故傷
				問題。	3b-IV-3 熟悉大部份的			害。
	<b>*</b> * 0			健體-J-B2 具備善用	「決策與批判」技能。			安 J3 了解日
	第 2	<i>bb</i> 1 37		體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健			常生活容易發
	單元	第1章		技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服務,擬			生事故的原
	環境	環境安	1	增進學習的素養,並	定健康行動策略。			因。
	安全	全搜查		察覺、思辨人與科				安 J4 探討日
	總動	線		技、資訊、媒體的互				常生活發生事
	員			動關係。				故的影響因
				健體-J-C1 具備生活				素。
				中有關運動與健康的				【防災教育】
				道德思辨與實踐能力				防 J9 瞭解校
				及環境意識,並主動				園及住家內各
				參與公益團體活動,				項避難器具的
				關懷社會。				正確使用方
								式。

第十七週				健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【性別平等教
12/21~12/				體育與健康情境的全	基礎原理和規則。	的處理與風險規避。	2. 口語問答	育】
25				貌,並做獨立思考與	1c-IV-2 評估運動風	Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作	3. 技能實作	性 J4 認識身
				分析的知能,進而運	險,維護安全的運動情	組合。	4. 學習單	體自主權相關
				用適當的策略,處理	境。			議題,維護自
				與解決體育	1d-IV-1 了解各項運動			己與尊重他人
				與健康的問題。	技能原理。			的身體自權。
				健體-J-B3 具備審美	2d-IV-1 了解運動在美			性 J11 去除性
				與表現的能力,了解	學上的特質與表現方式。			別刻板與性別
	笠 C			運動與健康在美學上	2d-IV-2 展現運動欣賞			偏見的情感表
	第 6 單元	<b>给1</b>		的特質與表現方式,	的技巧,增進生活的美感			達與溝通,具
	<b>単</b> 九 靈活	第1章 登峰造		以增進生活中的豐富	體驗。			備與他人平等
	<b>墨</b> 石 自如	至 章 章 · 2 · 章 · 章 · 章 · 章 · 章 · 章 · 章 · 章	性與美感體驗。	3c-IV-1 表現局部或全			互動的能力。	
	好身		極 <del></del>	健體-J-C2 具備利他	身性的身體控制能力,發			性 J12 省思與
	对 才 手	短採	及合群的知能與態	展專項運動技能。			他人的性別權	
	7			度,並在體育活動和	3c-IV-2 發展動作創作			力關係,促進
				健康生活中培育相互	和展演的技巧,展現個人			平等與良好的
				合作及與人和諧互動	的運動潛能。			互動。
				的素養。	3d-IV-3 應用思考與分			【人權教育】
				健體-J-C3 具備敏察	析能力,解決運動情境的			人 J8 了解人
				和接納多元文化的涵	問題。			身自由權,並
				養,關心本土與國際				具有自我保護
				體育與健康議題,並				的知能。
				尊重與欣賞其間的差				
				異。				
第十八週	第 2	第1章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3 評估內在與外	Ba-IV-1 居家、學校、社	1. 觀察	【安全教育】
12/28~01/	單元	環境安	1	體育與健康情境的全	在的行為對健康造成的	區環境潛在危機的評估。	2. 分組討論	安 J1 理解安
01	環境	全搜查		貌,並做獨立思考與	衝擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學校及社	3. 實作及表現	全教育的意

	安全	線		分析的知能,進而運	2a-IV-2 自主思考健康	區安全的防護守則與相	4. 紀錄	義。
	總動			用適當的策略,處理	問題所造成的威脅感與	關法令。		安 J2 判斷常
	員			與解決體育與健康的	嚴重性。			見的事故傷
				問題。	3b-IV-3 熟悉大部份的			害。
				健體-J-B2 具備善用	「決策與批判」技能。			安 J3 了解日
				體育與健康相關的科	4a-IV-1 運用適切的健			常生活容易發
				技、資訊及媒體,以	康資訊、產品與服務,擬			生事故
				增進學習的素養,並	定健康行動策略。			的原因。
				察覺、思辨人與科				安 J4 探討日
				技、資訊、媒體的互				常生活發生事
				動關係。				故的影
				健體-J-C1 具備生活				響因素。
				中有關運動與健康的				【防災教育】
				道德思辨與實踐能力				防 J9 瞭解校
				及環境意識,並主動				園及住家內各
				參與公益團體活動,				項避難
				關懷社會。				器具的正確使
								用方式。
第十八週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動	1. 課堂觀察	【性別平等教
12/28~01/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	綜合應用。	2. 口語問答	育】
01	第 6	第2章		度,展現自我運動與	1d-IV-1 了解各項運動		3. 技能實作	性 J4 認識身
	單元	呼朋唤		保健潛能,探索人	技能原理。			體自主權相關
	靈活	友——	2	性、自我價值與生命	1d-IV-2 反思自己的動			議題,維護自
	自如	創意啦		意義,並積極實踐,	作技能。			己與尊重他人
	好身	如 <del>如 舞</del>		不輕言放棄。	2c-IV-2 表現利他合群			的身體自權。
	手	7-24		健體-J-B1 具備情意	的態度,與他人理性溝通			性 J11 去除性
				表達的能力,能以同	與和諧互動。			別刻板與性別
				理心與人溝通互動,	2c-IV-3 表現自信樂			偏見的情感表

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				並理解體育與保健的	觀、勇於挑戰的學習態			達與溝通,具
				基本概念,應用於日	度。			備與他人平等
				坐 本	2d-IV-1 了解運動在美			互動的能力。
				,				
				健體-J-C2 具備利他	學上的特質與表現方式。			性 J12 省思與
				及合群的知能與態	2d-IV-2 展現運動欣賞			他人的性別權
				度,並在體育活動和	的技巧,增進生活的美感			力關係,促進
				健康生活中培育相互	體驗。			平等與良好的
				合作及與人和諧互動	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			互動。
				的素養。	身性的身體控制能力,發			【人權教育】
					展專項運動技能。			人 J8 了解人
					3d-IV-1表現運動技術的			身自由權,並
					學習策略。			具有自我保護
					3d-IV-3應用思考與分析			的知能。
					能力,解決運動情境的問			
					題。			
第十九週				健體-J-A3 具備善用	1b-IV-1 分析健康技能	Ba-IV-4 社區環境安全	1. 觀察	【安全教育】
01/04~01/				體育與健康的資源,	和生活技能對健康維護	行動計畫的擬定。	2. 分組討論	安 J2 判斷常
08				以擬定運動與保健計	的重要性。	Fb-IV-3 保護性的健康	3. 實作及表現	見的事故傷
	<i>tt</i> 0			畫,有效執行並發揮	2b-IV-1 堅守健康的生	行為建立。	4. 紀錄	害。
	第 2	<i>LL</i>		主動學習與創新求變	活規範、態度與價值觀。	Ba-IV-1 居家、學校、社		安 J3 了解日
	單元	第2章		的能力。	3a-IV-2 因應不同的生	區環境潛在危		常生活容易發
	環境	營造安	1	健體-J-B1 具備情意	活情境進行調適並修	機的評估。		生事故
	安全	全好環		表達的能力,能以同	正,持續表現健康技能。			的原因。
	總動	境		理心與人溝通互動,	4a-IV-3 持續地執行促			安 J4 探討日
	員			並理解體育與保健的	進健康及減少健康風險			常生活發生事
				基本概念,應用於日	的行動。			故的影
				常生活中。				響因素。
				健體-J-C2 具備利他				【防災教育】
				灰胆 J CL 六阴石TC				■1/1 入邻月』

				及合群的知能與態				防 J8 繪製社
				度,並在體育活動和				區防災地圖並
				健康生活中培育相互				參與社
				合作及與人和諧互動				區防災演練。
				的素養。				
第十九週				健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動	1. 課堂觀察	【性別平等教
01/04~01/				與健康的知能與態	基礎原理和規則。	綜合應用。	2. 口語問答	育】
08				度,展現自我運動與	1d-IV-1 了解各項運動		3. 技能實作	性 J4 認識身
				保健潛能,探索人	技能原理。			體自主權相關
				性、自我價值與生命	1d-IV-2 反思自己的動			議題,維護自
				意義,並積極實踐,	作技能。			己與尊重他人
				不輕言放棄。	2c-IV-2 表現利他合群			的身體自權。
				健體-J-B1 具備情意	的態度,與他人理性溝通			性 J11 去除性
	第 6			表達的能力,能以同	與和諧互動。			別刻板與性別
	單元	第2章		理心與人溝通互動,	2c-IV-3 表現自信樂			偏見的情感表
	聖活	呼朋唤		並理解體育與保健的	觀、勇於挑戰的學習態			達與溝通,具
	量如	友——	2	基本概念,應用於日	度。			備與他人平等
	好身	創意啦		常生活中。	2d-IV-1 了解運動在美			互動的能力。
	· 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	啦舞		健體-J-C2 具備利他	學上的特質與表現方式。			性 J12 省思與
	1			及合群的知能與態	2d-IV-2 展現運動欣賞			他人的性別權
				度,並在體育活動和	的技巧,增進生活的美感			力關係,促進
				健康生活中培育相互	體驗。			平等與良好的
				合作及與人和諧互動	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			互動。
				的素養。	身性的身體控制能力,發			【人權教育】
					展專項運動技能。			人 J8 了解人
					3d-IV-1 表現運動技術			身自由權,並
					的學習策略。			具有自我保護
					3d-IV-3 應用思考與分			的知能。

					析能力,解決運動情境的			
					問題。			
第廿週				健體-J-A3 具備善用	1b-IV-1 分析健康技能	Ba-IV-4 社區環境安全	1. 觀察	【安全教育】
01/11~01/				體育與健康的資源,	和生活技能對健康維護	行動計畫的擬定。	2. 分組討論	安 J2 判斷常
15				以擬定運動與保健計	的重要性。	Fb-IV-3 保護性的健康	3. 實作及表現	見的事故傷
				畫,有效執行並發揮	2b-IV-1 堅守健康的生	行為建立。	4. 紀錄	害。
				主動學習與創新求變	活規範、態度與價值觀。	Ba-IV-1 居家、學校、社		安 J3 了解日
				的能力。	3a-IV-2 因應不同的生	區環境潛在危		常生活容易發
	第 2			健體-J-B1 具備情意	活情境進行調適並修	機的評估。		生事故
	單元	第2章		表達的能力,能以同	正,持續表現健康技能。			的原因。
	環境	營造安		理心與人溝通互動,	4a-IV-3 持續地執行促			安 J4 探討日
	安全	全好環	1	並理解體育與保健的	進健康及減少健康風險			常生活發生事
	總動	境		基本概念,應用於日	的行動。			故的影
	員			常生活中。				響因素。
				健體-J-C2 具備利他				【防災教育】
				及合群的知能與態				防 J8 繪製社
				度,並在體育活動和				區防災地圖並
				健康生活中培育相互				參與社
				合作及與人和諧互動				區防災演練。
				的素養。				
第廿週				健體-J-B1 具備情意	1c-IV-1 了解各項運動	Ic-IV-1 民俗性運動進	1. 課堂觀察	無
01/11~01/	第 6			表達的能力,能以同	基礎原理和規則。	階與綜合動作。	2. 口語問答	
15	單元	第3章		理心與人溝通互動,	1c-IV-2 評估運動風	Ic-IV-2 民俗性運動個	3. 技能實作	
	靈活	鈴鴻盡	2	並理解體育與保健的	險,維護安全的運動情	人或團隊展演。	4. 學習單	
	自如	致	۷	基本概念,應用於日	境。			
	好身	扯鈴		常生活中。	1d-IV-1 了解各項運動			
	手			健體-J-C2 具備利他	技能原理。			
				及合群的知能與態	1d-IV-2 反思自己的動			

				度,並在體育活動和	作技能。			
				健康生活中培育相互	2c-IV-2 表現利他合群			
				合作及與人和諧互動	的態度,與他人理性溝通			
				的素養。	與和諧互動。			
				健體-J-C3 具備敏察	2c-IV-3 表現自信樂			
				和接納多元文化的涵	觀、勇於挑戰的學習態			
				養,關心本土與國際	度。			
				體育與健康議題,並	3c-IV-1 表現局部或全			
				尊重與欣賞其間的差	身性的身體控制能力,發			
				異。	展專項運動技能。			
					4d-IV-1 發展適合個人			
					之專項運動技能。			
第廿一週				健體-J-A1 具備體育	la-IV-1 理解生理、心理	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 課前準備	【人權教育】
01/18~01/				與健康的知能與態	與社會各層面健康的概	我評估與因應策略。	2. 觀察	人 J3 探索各
22				度,展現自我運動與	念。	Aa-IV-2 人生各階段的	3. 實作及表現	種利益可能發
(第三次定				保健潛能,探索人	1a-IV-2 分析個人與群	身心發展任務與個別差	4. 分組討論	生的衝突,並
期預)				性、自我價值與生命	體健康的影響因素。	異。	5. 紀錄	瞭解如何運用
				意義,並積極實踐,	la-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-3 老化與死亡的		民主審議方式
				不輕言放棄。	在的行為對健康造成的	意義與自我調適。		及正當的程
	複習	複習全	9	健體-J-A2 具備理解	衝擊與風險。	Ab-IV-1 體適能促進策		序,以形容公
	全册	冊	Э	體育與健康情境的全	la-IV-4 理解促進健康	略與活動方法。		共規則,落實
				貌,並做獨立思考與	生活的策略、資源與規	Ab-IV-2 體適能運動處		平等自由之保
				分析的知能,進而運	範。	方基礎設計原則。		障。
				用適當的策略,處理	1b-IV-1 分析健康技能	Ba-IV-1 居家、學校、社		人 J4 了解平
				與解決體育與健康的	和生活技能對健康維護	區環境潛在危機的評估		等、正義的原
				問題。	的重要性。	方法。		則,並在生活
				健體-J-A3 具備善用	1b-IV-2 認識健康技能	Ba-IV-2 居家、學校及社		中實踐。
				體育與健康的資源,	和生活技能的實施程序	區安全的防護守則與相		人 J8 了解人

以擬定運動與保健計 書,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-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-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-Cl 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,

概念。

1b-IV-3 因應生活情境 的健康需求,尋求解決的 健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主 管理的行動策略。 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。

1c-IV-3 了解身體發展 與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發 展、運動和營養的關係。庭、社會的影響。 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。

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。

2a-IV-3 深切體會健康 行動的自覺利益與障礙。 關法令。

Ba-IV-3 緊急情境處理 與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全 的行動策略。

Bb-IV-1 正確購買與使 用藥品的行動策略。

Bb-IV-2 家庭、同儕、文 化、媒體、廣告等傳達的 藥品選購資訊。

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

Bb-IV-4 面對成癮物質 的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質 的自主行動與支持性規 範、戒治資源。

Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。

Bc-IV-2 終身運動計畫 的擬定原則。

Bd-IV-1 武術套路動作 與攻防技巧。

Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。

身自由權,並 具有自我保護 的知能。

人 J15 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。

環 J4 了解永

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)			
	關懷社會。	2b-IV-1 堅守健康的生	
	健體-J-C2 具備利他	活規範、態度與價值觀。	ı
	及合群的知能與態	2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康	ı
	度,並在體育活動和	促進的生活型態。	ı
	健康生活中培育相互	2b-IV-3 充分地肯定自	ì
	合作及與人和諧互動	我健康行動的信心與效	ì
	的素養。	能感。	ı
	健體-J-C3 具備敏察	2c-IV-1 展現運動禮	ì
	和接納多元文化的涵	節,具備運動的道德思辨	ì
	養,關心本土與國際	和實踐能力。	ì
	體育與健康議題,並	2c-IV-2 表現利他合群	ì
	尊重與欣賞其間的差	的態度,與他人理性溝通	ì
	異。	與和諧互動。	ì
		2c-IV-3 表現自信樂	ì
		觀、勇於挑戰的學習態	ì
		度。	İ
		2d-IV-1 了解運動在美	ì
		學上的特質與表現方式。	ì
		2d-IV-2 展現運動欣賞	ì
		的技巧,體驗生活的美	ì
		感。	ì
		2d-IV-3 鑑賞本土與世	ı
		界運動的文化價值。	ì
		3a-Ⅳ-1 精熟地操作健	ì
		康技能。	l
		3a-IV-2 因應不同的生	ì
		活情境進行調適並修	Ì

Ca-IV-1 健康社區的相 關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題 造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基 礎的綠色生活型態。 Cb-IV-1 運動精神、運動 營養攝取知識、適合個人 道德思辨|運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。 Cb-IV-3 奥林匹克運動 會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動 綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。 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。 Da-IV-4 健康姿勢、規律 運動、充分睡眠的維持與 實踐策略。

正,持續表現健康技能。

續發展的意義 (環境、社會、 與經濟的均衡 發展)與原則。 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。 【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。 【安全教育】 安 Jl 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

		3b-IV-1 熟悉各種自我	Db-IV-1 生殖器官的構	常生活發生事
		調適技能。	造、功能與保健及懷孕生	故的影響因
		3b-IV-2 熟悉各種人際	理、優生保健。	素。
		溝通互動技能。	Db-Ⅳ-2 青春期身心變	【防災教育】
		3b-IV-3 熟悉大部份的	化的調適與性衝動健康	防 J8 繪製社
		決策與批判技能。	因應的策略。	區防災地圖並
		3b-Ⅳ-4 因應不同的生	Db-IV-3 多元的性别特	參與社區防災
		活情境,善用各種生活技	質、角色與不同性傾向的	演練。
		能,解決健康問題。	尊重態度。	防 J9 瞭解校
		3c-Ⅳ-1 表現局部或全	Db-IV-4 爱的意涵與情	園及住家內各
		身性的身體控制能力,發	感發展、維持、結束的原	項避難器具的
		展專項運動技能。	則與因應方法。	正確使用方
		3c-IV-2 發展動作創作	Db-IV-5 身體自主權維	式。
		和展演的技巧,展現個人	護的立場表達與行動,以	
		運動潛能。	及交友約會安全策略。	
		3d-IV-1 運用運動技術	Db-IV-6 青少年性行為	
		的學習策略。	之法律規範與明智抉擇。	
		3d-IV-2 運用運動比賽	Db-Ⅳ-7 健康性價值觀	
		中的各種策略。	的建立,色情的辨識與媒	
		3d-IV-3 應用思考與分	體色情訊息的批判能力。	
		析能力,解決運動情境的	Db-IV-8 愛滋病及其它	
		問題。	性病的預防方法與關懷。	
		4a-IV-1 運用適切的健	Ea-IV-1 飲食的源頭管	
		康資訊、產品與服務,擬	理與健康的外食。	
		定健康行動策略。	Ea-IV-2 飲食安全評估	
		4a-IV-2 自我監督、增強	方式、改善策略與食物中	
		個人促進健康的行動,並	毒預防處理方法。	
		反省修正。	Ea-IV-3 從生態、媒體與	

4a-Ⅳ-3 持續地執行促	保健觀點看飲食趨勢。	
進健康及減少健康風險	Ea-IV-4 正向的身體意	
的行動。	象與體重控制計畫。	
4b-IV-1 主動並公開表	Eb-IV-1 媒體與廣告中	
明個人對促進健康的觀	健康消費資訊的辨識策	
點與立場。	略。	
4b-IV-2 使用精確的資	Eb-IV-2 健康消費行動	
訊來支持自己健康促進	方案與相關法規、組織。	
的立場。	Eb-IV-3 健康消費問題	
4b-IV-3 公開進行健康	的解決策略與社會關懷。	
倡導,展現對他人促進健	Fa-IV-1 自我認同與自	
康的信念或行為的影響	我實現。	
カ。	Fa-IV-2 家庭衝突的協	
4c-IV-1 分析並善用運	調與解決技巧。	
動相關之科技、資訊、媒	Fa-IV-3 有利人際關係	
體、產品與服務。	的因素與有效的溝通技	
4c-IV-2 分析並評估個	巧。	
人的體適能與運動技	Fa-IV-4 情緒與壓力因	
能,修正個人的運動計	應與調適的方案。	
畫。	Fa-IV-5 心理健康的促	
4c-IV-3 規劃提升體適	進方法與異常行為的預	
能與運動技能的運動計	防方	
畫。	法。	
4d-IV-1 發展適合個人	Fb-IV-1 全人健康概念	
之專項運動技能。	與健康生活型態。	
4d-IV-2 執行個人運動	Fb-IV-2 健康狀態影響	
計畫,實際參與身體活	因素分析與不同性別者	
動。	平均餘命健康指標的改	

4d-IV-3 執行提升體適	善策略。
能的身體活動。	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。
	Fb-IV-5 全民健保與醫
	療制度、醫療服務與資
	源。
	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的
	基本技巧。
	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)。
	Ha-IV-1 網/牆性球類運
	動動作組合及團隊戰術。
	Hb-IV-1 陣地攻守性球
	類運動動作組合及團隊
	戰術。
	Hc-IV-1 標的性球類運
	動動作組合及團隊戰術。
	Hd-IV-1 守備/跑分性球
	類運動動作組合及團隊
	戰術。
	Ia-IV-1 徒手體操動作
	組合。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)								
Ia-IV-2 器械體操動作								
組合。								
Ib-IV-1 自由創作舞蹈。								
Ib-IV-2 各種社交舞蹈。								
Ic-IV-1 民俗運動進階								
與綜合動作。								
Ic-IV-2 民俗運動個人								
或團隊展演。								

臺南市 水康 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 (60)節	]共
課程目標	影響了認習者是實際。 2. 認習者 4. 學人子 5. 認習者 4. 學人子 6. 不 6.	便的人能用的的在生法榔與技車成活與生人防概體,藥過訊國活律成嚼能與的規衝因際傳念的質習程息內技規應食,嚼社範突素互為,影疑慣,與外能規應食,嚼社範突素互的認響用並以觀的,範的檳能食會的問與動的識、藥選及點使能內程訊開榔環義發關係健醫藥與擇對,用主容,息表在境並生法,	康帝品醫適人能現動與以時達國與肯的規分財務分的發出體進況公現及,個內健定因善所與、類思醫理批未表,人堅拒法問價,各合能家及,療、判來達以體持絕律題值並項自力庭正以及生性趨個及心拒飲規,,願社己力解理思勢人國理絕酒範展體意會的、藥常行社並絕際、態、的現悟反資人、藥業常行社並絕際、態、的現悟反資人	轉五見為會故 及害理並後容助庭修協至診大不,各出 菸公及做駕與親關正助動略大不,各出 菸公及做駕與親關正助動醫心用省康利 度約社出車現友條,自因藥能藥不層健 與親會有與況遠的嘗己素藥能藥不層健 與範各利嚼。離影試或,分力及必面康 反對健健食 酒響運他演業。醫要造的 對量原原	的醫療支出,培養珍惜醫療資源的態度。 成的衝擊與風險。 決定。 二手菸的立場。 邊灣的影響。 康層面造成的衝擊與風險。 康的決定。 實鄉態度與立場。 性,並態度與立場。 性,並能遵守合宜的健康生活規範。 性,或略方法以經營家庭關係。 人處理家暴問題。 陳並善用溝通技能與衝突處理策略,解決人際關	

	體育
	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。
	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、勁力、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。
	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。
	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
總綱核心素養	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
	【環境教育】
11. 2 壬上洋町	【生命教育】
融入之重大議題	【法治教育】
	【性別平等教育】

【人權教育】

【品德教育】

【家庭教育】

	課程架構脈絡									
教學期程	單差	元與	元與活動名 節		領域核心素養	學習重點		表現任務	融入議題	
<b>教学规程</b>		ź	稱	數	現域核心系像	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
第一週	第	1	第1章		健體-J-A1 具備體育	1a-IV-2分析個人與群體	Fb-IV-4新興傳染病與慢	1. 情意評量	【環境教育】	
02/14~02/	單	元	傳染病		與健康的知能與態	健康的影響因素	性病的探究與其防治策	2. 認知評量	認識與理解人	
18	醫	療	的世界		度,展現自我運動與	2a-IV-1 關注健康議題本	略		類生存發展所	
	消	費			保健潛能,探索人	土、國際現況與趨勢	Fb-IV-3保護性的健康行		面對的環境危	
	面	面			性、自我價值與生命	3a-IV-2 因應不同的生活	為建立		機與挑戰;探	
	觀				意義,並積極實踐。	情境進行調適並修正,持			究氣候變遷、	
					健體-J-A2 具備理解	續表現健康技能			資源耗竭與生	
					體育與健康情境的全	4a-IV-2 自我監督、增強			物多樣性消	
					貌,並做獨立思考與	個人促進健康的行動,並			失,以及社會	
				1	分析的知能,進而運	反省修正			不正義和環境	
				1	用適當的策略,處理				不正義; 思考	
					與解決體育與健康的				個人發展、國	
					問題。				家發展與人類	
					健體-J-A3 具備善用				發展的意義;	
					體育與健康的資源,				執行綠色、簡	
					以擬定運動與保健計				樸永續的生活	
					畫,有效執行並發揮				行動。	
					主動學習與創新求變					
					的能力。					
					健體-J-B2 具備善用					

					課程架構脈絡			
hi 63 lln en	單元與	元與活動名 節		AT 17 16 .	學習	表現任務	融入議題	
教學期程	;	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 02/14~02/ 18	第單自鍛展力 1 主鍊活	第健基肺力 章地心耐	2	體技增察技動健和養體尊異健具能運索生踐健具情立能育、進覺、關體接,育重。體備與動人命。體備境思,健訊習思訊。C3 元本康賞 J-A1 實度保、義 A2 體貌分解, 與於 A1 與,健自, 在體貌分開關體養人體 備化與題間 康現能價積 與並析適的,,與的 敏的國,的 的自,值極 健做的當的人,與的 敏的國,的 的自,值極 健做的當	1c-IV-2評估運動風險, 維護安全的情境。 1d-IV-3應用運動人 的各項策略。 2c-IV-1 展現運動帶和實際。 4c-IV-1 分析主資訊、媒體、 與	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			
划留扣包	單元與活	動名節	<b>左比比《</b> 丰美	學習	重點	表現任務	融入議題
教学期程 	稱	數	領域核心紊奪	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
教學期程			領域核心素養 領域核心素養 等健康的 時間,是 時期期 時期期期, 時期期期, 時期期期, 時期期期, 時期期, 時期期,			1	1 1 1
第二週 02/21~02/ 25	單元傳	等1章 學染病 分世界 1	媒體素人體健康 與實際 與重 與 實	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	Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3保護性的健康行為建立	1. 情意評量2. 認知評量	【認類面機究資物失意與存的挑候耗樣及有解展境;遷與性社人所危探、生消會

					課程架構脈絡			
th 朗 th to	單元與活	<b> 新名</b>	節	<b>灰</b>	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱		數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				分析的知能,進而運	反省修正			不正義和環境
				用適當的策略,處理				不正義; 思考
				與解決體育與健康的				個人發展、國
				問題。				家發展與人類
				健體-J-A3 具備善用				發展的意義;
				體育與健康的資源,				執行綠色、簡
				以擬定運動與保健計				樸永續的生活
				畫,有效執行並發揮				行動。
				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				
				體育與健康議題,並				
				尊重與欣賞其間的差				
				異。				
第二週	第 4 第	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							
h/ 63 Hn 49	單元與活動名		單元與活動名		單元與活動名		節	AT 13:12 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	<del>,</del>	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
02/21~02/	單元	動吃關		具備體育與健康的知	運動和營養的關係。	踐、運動營養攝取知識、	2. 口語問答	入。				
25	自 主	係大解		能與態度,展現自我	1d-IV-3 應用運動比賽	自我						
	鍛 鍊	密(運		運動與保健潛能,探	的各項策略。	所需營養素的簡易攝取						
	展活	動營		索人性、自我價值與	2c- IV -3 表現自信樂	規劃。						
	力	養)		生命意義,並積極實	觀、勇於挑戰的學習態							
				踐。	度。							
				健體-J-A2	3d-IV-2 運用運動比賽							
				具備理解體育與健康	中的各種策略。							
				情境的全貌,並做獨	4c-IV-2分析並評估個人							
				立思考與分析的知	的體適能與運動技能,修							
				能,進而運用適當的	正個人的運動計畫。							
				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。								
第三週	第 1	第1章		健體-J-A1 具備體育	1a-IV-2分析個人與群體	Fb-IV-4新興傳染病與慢	1. 情意評量	【環境教育】				
02/28~03/	單元	傳染病	1	與健康的知能與態	健康的影響因素	性病的探究與其防治策	2. 認知評量					
04	醫療	的世界	1	度,展現自我運動與	2a-IV-1 關注健康議題本	略						
(2/28 放	消費			保健潛能,探索人	土、國際現況與趨勢	Fb-IV-3保護性的健康行						

				課程架構脈絡			
划缀地位	單元與活動名	節	AT 15 12 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
假)	面 面		性、自我價值與生命	3a-IV-2 因應不同的生活	為建立		
	觀		意義,並積極實踐。	情境進行調適並修正,持			
			健體-J-A2 具備理解	續表現健康技能			
			體育與健康情境的全	4a-IV-2 自我監督、增強			
			貌,並做獨立思考與	個人促進健康的行動,並			
			分析的知能,進而運	反省修正			
			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				

	課程架構脈絡									
机朗扣和	單元與	具活動名	節	<b>なけた、まそ</b>	學習	重點	表現任務	融入議題		
教學期程	;	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
				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。						
第三週	第 4	第3章		健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動基	Bd-IV-2 技擊綜合動作	1. 課堂觀察	【品德教育】		
02/28~03/	單元	武德技		與健康的知能與態	礎原理和規則。	與攻防演練應用	2. 口語問答	品 J1 溝通合		
04	自主	藝(跆		度,展現自我運動與	1c-IV-2 評估運動風險,		3. 技能實作	作與和諧人際		
(2/28 放	鍛鍊	拳道)		保健潛能,探索人	維護安全的運動情境。		4. 認知測驗卷	關係。		
假)	展活			性、自我價值與生命	1d-IV-1 了解各項運動技		5. 運動行為計	品 J2 重視群		
	カ			意義,並積極實踐。	能原理。		畫實踐表	體規範與榮		
				健體-J-A2 具備理解	1d-IV-2 反思自己的動		6. 學習單	譽。		
				體育與健康情境的全	作。					
				貌,並做獨立思考與	2c-IV-1 展現運動禮節,					
			2	分析的知能,進而運	具備運動的道德思辨和					
			Δ	用適當的策略,處理	實踐能力					
				與解決體育與健康的	2c-IV-2表現利他合群的					
				問題。	態度,與他人理性溝通與					
				健體-J-B1 具備情意	和諧互動					
				表達的能力,能以同	2c-IV-3 表現自信樂觀、					
				理心與人溝通互動,	勇於挑戰的學習態度。					
				並理解體育與保健的	2d-IV-1 了解運動在美學					
				基本概念,應用於日	上的特質與表現方式。					
				常生活中。	3c-IV-1 表現局部或全身					
				健體-J-C2 具備利他	性的身體控制能力,發展					

					課程架構脈絡			
加朗地加	單元與	具活動名	節	AT 10 16	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	:	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式) 1. 認知語 記, 記, 記, 記, 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記	實質內涵
				及合群的知能與態	專項運動技能			
				度,並在體育活動和	d. 策略運用			
				健康生活中培育相互	3d-IV-1表現運動技術的			
				合作及與人和諧互動	學習策略。			
				的素養。	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	第 1	第2章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-4理解促進健康生	Bb-IV-1正確購買與使用	1. 認知評量	【生命教育】
03/07~03/	單元	醫藥保		體育與健康情境的全	活的策略、資源與規範	藥品的行動策略	2. 情意評量	生 J5 覺察生活
11	醫療	衛戰		貌,並做獨立思考與	2a-IV-2 自主思考健康問	Fb-IV-5全民健保與醫療	3. 技能評量	中的各種迷
	消費			分析的知能,進而運	題所造成的威脅感與嚴	制度、醫療服務與資源		思,在生活作
	面面			用適當的策略,處理	重性	Bb-IV-2 家庭、同儕、文		息、健康促
	觀		1	與解決體育與健康的	3b-IV-3 熟悉大部份的	化、媒體、廣告等傳達的		進、飲食運
			1	問題。	「決策與批判」技能	藥品選購資訊		動、休閒娱
				健體-J-B2具備善用	4a-IV-3持續地執行促進	Fb-IV-3保護性的健康行		樂、人我關係
				體育與健康相關的科	健康及減少健康風險的	為		等課題上進行
				技、資訊及媒體,以	行為			價值思辨,尋
				增進學習的素養,並				求解決之道
				察覺、思辨人與科				

	課程架構脈絡										
h/ 63 11n cn	單元與	活動名	節	17.10.10. ± ¥	學習重點		表現任務	融入議題			
教學期程	科	角	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
03/07~03/	第單自	第武藝拳 3 ( )	2	技動健中道及參關健與度保性意健體貌分用與問健表資係-J-關思境公社-J-康展潛自,-J-與並的當決。-J-的訊。-C1 運辨意益會 -A1 的自能預積2 康獨能策育 出外 具與實,體 具知我,值極具情立,略與 具,體 備健踐並活 備能運探與實備境思進,健 備能運探與實備境思進,健 備能運探與實備境思進,健 備能	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動属險。 Id-IV-2 評估運動情境動情境動情境動情, Id-IV-2 反思自己的原理。 Id-IV-2 反思自己的能原理。 Id-IV-2 反思自己的能源理。 Id-IV-2 反思自己的能源理。 Id-IV-2 表現利的實践能力。 Id-IV-2 表現利他人理性溝通與和	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防演練應用	1. 2. 3. 4. 3. 3. 4. 3. 3. 4. 5. 畫 6. 4. 3. 4. 5. 畫 6. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	【品德教育】 品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。			

					課程架構脈絡			
机钳扣和	單元與	<b>!活動名</b>	節	<b>左北上、</b> 丰 关	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	ź	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				並理解體育與保健的	勇於挑戰的學習態度。			
				基本概念,應用於日	2d-IV-1 了解運動在美學			
				常生活中。	上的特質與表現方式。			
				健體-J-C2 具備利他	3c-IV-1表現局部或全身			
				及合群的知能與態	性的身體控制能力,發展			
				度,並在體育活動和	專項運動技能。			
				健康生活中培育相互	d. 策略運用			
				合作及與人和諧互動	3d-IV-1 表現運動技術的			
				的素養。	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。			
第五週	第 1	第2章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-4理解促進健康生	Bb-IV-1正確購買與使用	1. 認知評量	【生命教育】
03/14~03/	單元	醫藥保		體育與健康情境的全	活的策略、資源與規範	藥品的行動策略	2. 情意評量	生 J5 覺察生活
18	醫療	衛戰		貌,並做獨立思考與	2a-IV-2自主思考健康問	Fb-IV-5全民健保與醫療	3. 技能評量	中的各種迷
	消費		1	分析的知能,進而運	題所造成的威脅感與嚴	制度、醫療服務與資源		思,在生活作
	面 面			用適當的策略,處理	重性	Bb-IV-2 家庭、同儕、文		息、健康促
	觀			與解決體育與健康的	3b-IV-3 熟悉大部份的	化、媒體、廣告等傳達的		進、飲食運
				問題。	「決策與批判」技能	藥品選購資訊		動、休閒娱

					課程架構脈絡			
hi di ila da	單元	與活動名	節	4-1515 + 4	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程		稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				健體-J-B2具備善用	4a-IV-3持續地執行促進	Fb-IV-3保護性的健康行		樂、人我關係
				體育與健康相關的科	健康及減少健康風險的	為		等課題上進行
				技、資訊及媒體,以	行為			價值思辨,尋
				增進學習的素養,並				求解決之道
				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。				
第五週	第一	第1章		健體-J-A1	1c-IV-1 了解各項運動基	Cd-IV-1户外休閒運動綜	1. 課堂觀察	【品德教育】
03/14~03/	單元	飛雲掣		具備體育與健康的知	礎原理和規則。	合應用	2. 口語問答	品 J1 溝通合
18	挑 戰	電(飛		能與態度,展現自我	1d-IV-2 反思自己的動		3. 技能實作	作與和諧人際
	體 能	盤)		運動與保健潛能,探	作。		4. 認知測驗卷	關係。
	秀青	-		索人性、自我價值與	1d-IV-3應用運動比賽的		5. 運動行為計	品 J2 重視群
	春		2	生命意義,並積極實	各項策略。		畫實踐表	體規範與榮
				踐。	2c-IV-1 展現運動禮節,		6. 學習單	譽。
				健體-J-A2 具備理解	具備運動的道德思辨和			
				體育與健康情境的全	實踐能力			
				貌,並做獨立思考與	2c-IV-2表現利他合群的			
				分析的知能,進而運	態度,與他人理性溝通與			

					課程架構脈絡			
机钳机和	單元與	具活動名	節	<b>左比比</b> 、 丰 美	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	ý	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				用適當的策略,處理	和諧互動			
				與解決體育與健康的	3c-IV-1表現局部或全身			
				問題。	性的身體控制能力,發展			
				健體-J-B1 具備情意	專項運動技能			
				表達的能力,能以同	3d-IV-2運用運動比賽中			
				理心與人溝通互動,	的各種策略。			
				並理解體育與保健的	4c-IV-2分析與評估個人			
				基本概念,應用於日	的體適能與運動技能,修			
				常生活中。	正個人的運動計畫。			
				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。				
第六週	第 1	第2章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-4理解促進健康生	Bb-IV-1正確購買與使用	1. 認知評量	【生命教育】
03/21~03/	單元	醫藥保		體育與健康情境的全	活的策略、資源與規範	藥品的行動策略	2. 情意評量	生 J5 覺察生活
25	醫療	衛戰		貌,並做獨立思考與	2a-IV-2自主思考健康問	Fb-IV-5全民健保與醫療	3. 技能評量	中的各種迷
	消費			分析的知能,進而運	題所造成的威脅感與嚴	制度、醫療服務與資源		思,在生活作
	面 面		1	用適當的策略,處理	重性	Bb-IV-2 家庭、同儕、文		息、健康促
	觀			與解決體育與健康的	3b-IV-3 熟悉大部份的	化、媒體、廣告等傳達的		進、飲食運
				問題。	「決策與批判」技能	藥品選購資訊		動、休閒娱
				健體-J-B2具備善用	4a-IV-3持續地執行促進	Fb-IV-3保護性的健康行		樂、人我關係
				體育與健康相關的科	健康及減少健康風險的	為		等課題上進行

					課程架構脈絡			
机倒扣如	單元與	具活動名	節	AT 12 12 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題
教学期程 		稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式) 1. 課堂觀察 2. 口報 3. 技能 4. 認知 4. 認知	實質內涵
教學期程 第六週 03/21~03/ 25		稱	·	領域 質學、資係 J-CI 顯思境公社-J-AI 的 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異 異	學習表現 行為 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。		(評量方式) 1. 課量 2. 課語 3. 技知 4. 認知 5. 運動 5. 運動	實質思決
	<b>省</b>		2	思報 J-A2 具備 與 異 與 異 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	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			題 况 靶 兴 宋

					課程架構脈絡			
机图出机	單元與	具活動名	節	AT 12 12 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	;	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式) 1. 認知評評量量 2. 技能評量量	實質內涵
				健體-J-B1 具備情意	性的身體控制能力,發展			
				表達的能力,能以同	專項運動技能			
				理心與人溝通互動,	d. 策略運用			
				並理解體育與保健的	3d-IV-2運用運動比賽中			
				基本概念,應用於日	的各種策略。			
				常生活中。	4c-IV-2分析與評估個人			
				健體-J-C2 具備利	的體適能與運動技能,修			
				他及合群的知能與態	正個人的運動計畫。			
				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。				
第七週	第 1	第2章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-4理解促進健康生	Bb-IV-1正確購買與使用	1. 認知評量	【生命教育】
03/28~04/	單元	醫藥保		體育與健康情境的全	活的策略、資源與規範	藥品的行動策略	2. 情意評量	生 J5 覺察生活
01	醫療	衛戰		貌,並做獨立思考與	2a-IV-2自主思考健康問	Fb-IV-5全民健保與醫療	3. 技能評量	中的各種迷
	消費			分析的知能,進而運	題所造成的威脅感與嚴	制度、醫療服務與資源		思,在生活作
	面面			用適當的策略,處理	重性	Bb-IV-2 家庭、同儕、文		息、健康促
	觀		1	與解決體育與健康的	3b-IV-3 熟悉大部份的	化、媒體、廣告等傳達的		進、飲食運
			1	問題。	「決策與批判」技能	藥品選購資訊		動、休閒娱
				健體-J-B2具備善用	4a-IV-3持續地執行促進	Fb-IV-3保護性的健康行		樂、人我關係
				體育與健康相關的科	健康及減少健康風險的	為		等課題上進行
				技、資訊及媒體,以	行為			價值思辨,尋
				增進學習的素養,並				求解決之道
				察覺、思辨人與科				

					課程架構脈絡			
h/ 69 Un 60	單元與	具活動名	節	AT 17 15 .	學習重點		表現任務	融入議題
教學期程	;	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				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。				
				【第一次評量週】				
03/28~04/	第單挑體秀春5元戰能青	第2章 力游(游)	2	健育度保性意健體貌分用與問健體-J-A1 的食品 人。 建體育,析適解題則與 人。 其能運獲工作,析適解與則以 人。 其情與與 人。 解全與運理的 共 與 與 人。 解全與運理的 共 與 與 人。 解全與運理的 共 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 是 與 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明	Ic-IV-2評估運動情境。 組護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動 能原理。 Id-IV-2 反思自己的動 作。 Id-IV-3 應用運動出 等略。 2c-IV-1 展現運動帶和 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	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)	<ol> <li>口語問答</li> <li>技能實作</li> <li>認知測驗卷</li> </ol>	【育性別偏達備互性他力平互【性】J1到見與與動J1人關等動人別 在與情通人能省性,良 教等 除性感,平力思別促好 育教 性別表具等。與權進的

				課程架構脈絡			
h. (%) 11 4	單元與活動名	節	1-10 10 + ¥	學習重點	<u>L</u>	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			以擬定運動與保健計	性的身體控制能力,發展			種利益可能發
			畫,有效執行並發揮	專項運動技能			生的衝突,並
			主動學習與創新求變	3d-IV-1 表現運動技術的			了解如何運用
			的能力。	學習策略。			民主審議方式
			健體-J-C2 具備利他	3d-IV-2運用運動比賽中			及正當的程
			及合群的知能與態	的各種策略。			序,以形成公
			度,並在體育活動和	4c-IV-1 分析與善用與運			共規則,落實
			健康生活中培育相互	動相關的科技、資訊、媒			平等自由之保
			合作及與人和諧互動	體、產品與服務。			障。
			的素養。	4d-IV-1 發展適合個人之			人 J4 了解平
			【第一次評量週】	專項運動技能。			等、正義的原
							則,並在生活
							中實踐。
							【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。
							【法治教育】
							法 J1 探討平
							等。
							法 J2 避免歧

						課程架構脈絡			
机钳机和	單	元與	活動名	節	<b>左比比《丰美</b>	學習重點		表現任務	融入議題
教學期程		ź	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
									視。
第八週	第	2	第1章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3評估內在與外在	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、	1. 技能評量	【法治教育】
04/04~04/	單	元	菸害現		體育與健康情境的全	的行為對健康造成的衝	藥物的成分與成癮性,以	2. 情意評量	理解法律與法
08	為	青	形記		貌,並做獨立思考與	擊與風險	及 對個人身心健康與家		治的意義;習
(4/4~4/5	春	開			分析的知能,進而運	2a-IV-1 關注健康議題本	庭、社會的影響		得法律實體與
放假)	1	扇			用適當的策略,處理	土、國際現況與趨勢	Bb-IV-4 面對成癮物質		程序的基本知
	窗				與解決體育與健康的	3b-IV-3 熟悉大部份的	的拒絕技巧與自我控制		能;追求人權
					問題。	「決策與批判」技能			保障與公平正
					健體-J-B1具備情意	3b-IV-4 因應不同的生			義的價值。
					表達的能力,能以同	活情境,善用各種生活技			
				1	理心與人溝通互動,	能,解決健康問題			
					並理解體育與保健的	4b-IV-1 主動並公開表			
					基本概念,應用於日	明個人對促進健康的觀			
					常生活中。	點與立場。			
					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。				
第八週	第	5	第2章		健體-J-A1 具備體育	1c-IV-2評估運動風險,	Cb-IV-2各項運動設施的	1. 課堂觀察	【性別平等教
04/04~04/	單	元	力爭上	Ω	與健康的知能與態	維護安全的運動情境。	安全使用規定與辨別	2. 口語問答	育】
08	挑	戰	游(游	2	度,展現自我運動與	1d-IV-1 了解各項運動技	Cc-IV-1 水域休閒運動綜	3. 技能實作	性 J11 去除性
(4/4~4/5	體	能	泳)		保健潛能,探索人	能原理。	合應用	4. 認知測驗卷	別刻板與性別

				課程架構脈絡			
h1 69 11- 4-	單元與活動名	節	4-10 IV + +	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
放假)	秀青		性、自我價值與生命	1d-IV-2 反思自己的動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	5. 運動行為計	偏見的情感表
	春		意義,並積極實踐。	作。	尺(需換氣5次以上)	畫實踐表	達與溝通,具
			健體-J-A2具備理解	1d-IV-3應用運動比賽的		6. 學習單	備與他人平等
			體育與健康情境的全	各項策略。			互動的能力。
			貌,並做獨立思考與	2c-IV-1 展現運動禮節,			性 J12 省思與
			分析的知能,進而運	具備運動的道德思辨和			他人的性別權
			用適當的策略,處理	實踐能力			力關係,促進
			與解決體育與健康的	2c-IV-2表現利他合群的			平等與良好的
			問題。	態度,與他人理性溝通與			互動。
			健體-J-A3 具備善用	和諧互動			【人權教育】
			體育與健康的資源,	3c-IV-1表現局部或全身			人 J3 探索各
			以擬定運動與保健計	性的身體控制能力,發展			種利益可能發
			畫,有效執行並發揮	專項運動技能			生的衝突,並
			主動學習與創新求變	3d-IV-1表現運動技術的			了解如何運用
			的能力。	學習策略。			民主審議方式
			健體-J-C2 具備利他	3d-IV-2運用運動比賽中			及正當的程
			及合群的知能與態	的各種策略。			序,以形成公
			度,並在體育活動和	4c-IV-1 分析與善用與運			共規則,落實
			健康生活中培育相互	動相關的科技、資訊、媒			平等自由之保
			合作及與人和諧互動	體、產品與服務。			障。
			的素養。	4d-IV-1 發展適合個人之			人 J4 了解平
				專項運動技能。			等、正義的原
							則,並在生活
							中實踐。

					課程架構脈絡			
划的地位	單元與	具活動名	節	AT 15 12 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題
<ul><li>★学期程</li><li>★</li></ul>	:	稱	數	領域核心系養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
教學期程 第九週 04/11~04/ 15			,	健體, 好域核 一J-A2 是體育, 所適解是 異情立,略與 異情立,略與 異情之,略與 異情之,略與 異情之,略與 是體, 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是	學習表現  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熟悉大部份的「決策與批判」技能3b-IV-4 因應不同的生	學習內容 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、		1 1 1
				展題了BI共備信息 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	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			我叫具值。

						課程架構脈絡			
hi (4) 11- 6-	單元	單元與活動名		節	47.15.15. ± ×	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程		稱		數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
					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	第單挑體秀春 : 元 戰能青	· 3 月 3	第 身 鴉 造 蹈 3 童 逢 l	2	健與運的以性健及度健合的健和養體尊別-B3 與質進美-J-群並生及養-J納關與與借表動特增與體合,康作素體接,育重則的健與生感-C2 的在活與。-S 心健欣其力在現中驗具知育培和具文土議員所在現中驗具知育培和具文土議員所養解上,富 他態和互動 察涵際並差	Ic-IV-1 了解身項 理和規則。 Ic-IV-4 了解身體 是是 IV-4 了解身體 是是 IV-3 表明身體 是是 IV-3 表明的自習 是是 IV-1 對果 是是 IV-1 對果	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	<ol> <li>課題</li> <li>1.課</li> <li>2</li></ol>	【育性體議己的權【人身具的【品作關性】J自題與身。人J自有知品」與係別 4 主,尊 體 教了權我。教溝諧平 認權維重體 教了權我。教溝諧等 識相護他自 育解,保 育通人教 身關自人主 】人並護 】合際

	課程架構脈絡									
hi di ila ta	單え	亡與	活動名	節	47.15.15. ± ×	學習	重點	表現任務	融入議題	
教學期程	稱		數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
					異。	4d-IV-1 發展適合個人之			品 J2 重視群	
						專項運動技能。			體規範與榮	
						4d-IV-2執行個人運動計			譽。	
						畫,實際參與身體活動。				
第十週	第	2	第1章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3評估內在與外在	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、	1. 課堂觀察	【性別平等教	
04/18~04/	單	元	菸害現		體育與健康情境的全	的行為對健康造成的衝	藥物的成分與成癮性,以	2 口語問答	育】	
22	為	青	形記		貌,並做獨立思考與	擊與風險	及 對個人身心健康與家	3. 技能實作	性 J4 認識身	
	春	開			分析的知能,進而運	2a-IV-1 關注健康議題本	庭、社會的影響	4. 認知測驗卷	體自主權相關	
	- ,	扇			用適當的策略,處理	土、國際現況與趨勢	Bb-IV-4 面對成癮物質	5. 運動行為計	議題,維護自	
	窗				與解決體育與健康的	3b-IV-3 熟悉大部份的	的拒絕技巧與自我控制	畫實踐表	己與尊重他人	
					問題。	「決策與批判」技能		6. 學習單	的身體自主	
					健體-J-B1具備情意	3b-IV-4 因應不同的生			權。	
					表達的能力,能以同	活情境,善用各種生活技			【人權教育】	
				1	理心與人溝通互動,	能,解決健康問題			人 J8 了解人	
				1	並理解體育與保健的	4b-IV-1 主動並公開表			身自由權,並	
					基本概念,應用於日	明個人對促進健康的觀			具有自我保護	
					常生活中。	點與立場。			的知能。	
					健體-J-C1 具備生活				【品德教育】	
					中有關運動與健康的				品 J1 溝通合	
					道德思辨與實踐能力				作與和諧人際	
					及環境意識,並主動				關係。	
					參與公益團體活動,				品 J2 重視群	
					關懷社會。				體規範與榮	
									譽。	

机朗斯加	單	元與	!活動名	節	AT 15 12 ± ¥	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程		7	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十週	第	5	第3章		健體-J-B3	1c-IV-1 了解各項運動基	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1. 課堂觀察	【性別平等教
04/18~04/	單	元	身體塗		具備審美與表現的能	礎原理和規則。		2 口語問答	育】
22	挑	戰	鴉(創		力,了解運動與健康	1c-IV-4 了解身體發展、		3. 技能實作	性 J4 認識身
	體	能	造性舞		在美學上的特質與表	運動和營養的關係。		4. 認知測驗卷	體自主權相關
	秀	青	蹈)		現方式,以增進生活	2c-IV-3 表現自信樂觀、		5. 運動行為計	議題,維護自
	春				中的豐富性與美感經	勇於挑戰的學習態度。		畫實踐表	己與尊重他人
					驗。	2d-IV-1 了解運動在美學		6. 學習單	的身體自主
					健體-J-C2具備利他	上的特質與表現方式。			權。
					及合群的知能與態	3c-IV-1 表現局部或全身			【人權教育】
					度,並在體育活動和	性的身體控制能力,發展			人 J8 了解人
				2	健康生活中培育相互	專項運動技能。			身自由權,並
					合作及與人和諧互動	3c-IV-2發展動作創作和			具有自我保護
					的素養。	展演的技巧,展現個人運			的知能。
					健體-J-C3具備敏察	動潛能。			【品德教育】
					和接納多元文化的涵	4c-IV-1 分析與善用與運			品 J1 溝通合
					養,關心本土與國際	動相關的科技、資訊、媒			作與和諧人際
					體育與健康議題,並	體、產品與服務。			關係。
					尊重與欣賞其間的差	4d-IV-1 發展適合個人之			品 J2 重視群
					異	專項運動技能。			體規範與榮
						4d-IV-2執行個人運動計			譽。
					【第一次評量週】	畫,實際參與身體活動。			
第十一週	第	2	第2章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3評估內在與外在	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、	1. 技能評量	【法治教育】
04/25~04/	單	元	克癮制	1	體育與健康情境的全	的行為對健康造成的衝	藥物的成分與成癮性,以	2. 情意評量	理解法律與法
29	為	青	勝		貌,並做獨立思考與	擊與風險	及 對個人身心健康與家	3. 認知評量	治的意義;習

h/ 63 Hn 42	單元	與泪	舌動名	節	۸۲ ۱۱۵ ۱۱۰ + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱數則類核心系養		領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
	春月	月			分析的知能,進而運	2a-IV-1 關注健康議題本	庭、社會的影響		得法律實體與
	一原	南			用適當的策略,處理	土、國際現況與趨勢	Bb-IV-4 面對成癮物質		程序的基本知
	窗				與解決體育與健康的	3b-IV-2熟悉各種人際溝	的拒絕技巧與自我控制		能;追求人權
					問題。	通互動技能			保障與公平正
					健體-J-B1具備情意	3b-IV-4 因應不同的生			義的價值。
					表達的能力,能以同	活情境,善用各種生活技			
					理心與人溝通互動,	能,解決健康問題			
					並理解體育與保健的	4b-IV-1 主動並公開表			
					基本概念,應用於日	明個人對促進健康的觀			
					常生活中。	點與立場。			
					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。				
第十一週	第	6 3	第1章		健體-J-A3 具備善用	1c-IV-2評估運動風險,	Hb-IV-1 攻守入侵性運動	1. 課堂觀察	【性別平等教
04/25~04/	單元	בֿ בֿ	掌控自		體育與健康的資源,	維護安全的運動情境。	動作組合及團隊戰術	2. 口語問答	育】
29	球畫	<b>基</b>	如(籃		以擬定運動與保健計	1d-IV-1 了解各項運動技		3. 技能實作	性 J11 去除性
	大 鄶	) I	球)	2	畫,有效執行並發揮	能原理。		4. 認知測驗卷	別刻板與性別
	串			۷	主動學習與創新求變	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	偏見的情感表
					的能力。	作。		畫實踐表	達與溝通,具
					健體-J-B3具備審美	1d-IV-3應用運動比賽的		6. 學習單	備與他人平等
					與表現的能力,了解	各項策略。			互動的能力。

	課程架構脈絡										
h/ 63 Hn 42	單元與	具活動名	節	AT 12 12 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題			
教學期程	<b>教学期程</b> 稱		數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
				運動與健康在美學上	2c-IV-2表現利他合群的			性 J12 省思與			
				的特質與表現方式,	態度,與他人理性溝通與			他人的性別權			
				以增進生活中的豐富	和諧互動。			力關係,促進			
				性與	3c-IV-1表現局部或全身			平等與良好的			
				美感經驗。	性的身體控制能力,發展			互動。			
				健體-J-C1具備生活	專項運動技能。						
				中有關運動與健康的	3d-IV-2運用運動比賽中						
				道德思辨與實踐能力	的各種策略。						
				及環境意識,並主動	4c-IV-2分析與評估個人						
				參與公益團體活動,	的體適能與運動技能,修						
				關懷社會。	正個人的運動計畫。						
				健體-J-C2 具備利他	4c-IV-3 規劃提升體適						
				及合群的知能與態	能與運動技能的運動計						
				度,並在體育活動和	畫。						
				健康生活中培育相互							
				合作及與人和諧互動							
				的素養。							
第十二週	第 2	第2章		健體-J-A2 具備理解	la-IV-3評估內在與外在	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、	1. 技能評量	【法治教育】			
05/02~05/	單元	克癮制		體育與健康情境的全	的行為對健康造成的衝	藥物的成分與成癮性,以	2. 情意評量	理解法律與法			
06	為青	勝		貌,並做獨立思考與	擊與風險	及 對個人身心健康與家	3. 認知評量	治的意義;習			
	春開		1	分析的知能,進而運	2a-IV-1 關注健康議題本	庭、社會的影響		得法律實體與			
	一扇			用適當的策略,處理	土、國際現況與趨勢	Bb-IV-4 面對成癮物質		程序的基本知			
	窗			與解決體育與健康的	3b-IV-2熟悉各種人際溝	的拒絕技巧與自我控制		能;追求人權			
				問題。	通互動技能			保障與公平正			

					課程架構脈絡			
h/ 63 Hn 49	單元與	與活動名	節	AT 15 1上 丰 学	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程		稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				健體-J-B1具備情意	3b-IV-4 因應不同的生			義的價值。
				表達的能力,能以同	活情境,善用各種生活技			
				理心與人溝通互動,	能,解決健康問題			
				並理解體育與保健的	4b-IV-1 主動並公開表			
				基本概念,應用於日	明個人對促進健康的觀			
				常生活中。	點與立場。			
				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。				
第十二週	第 6	第1章		健體-J-A3 具備善用	1c-IV-2評估運動風險,	Hb-IV-1 攻守入侵性運動	1. 課堂觀察	【性別平等教
05/02~05/	單元	掌控自		體育與健康的資源,	維護安全的運動情境。	動作組合及團隊戰術	2. 口語問答	育】
06	球 藝	如(籃		以擬定運動與保健計	1d-IV-1 了解各項運動技		3. 技能實作	性 J11 去除性
	大 會	球)		畫,有效執行並發揮	能原理。		4. 認知測驗卷	別刻板與性別
	串			主動學習與創新求變	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	偏見的情感表
			2	的能力。	作。		畫實踐表	達與溝通,具
			_ Z	健體-J-B3具備審美	1d-IV-3應用運動比賽的		6. 學習單	備與他人平等
				與表現的能力,了解	各項策略。			互動的能力。
				運動與健康在美學上	2c-IV-2表現利他合群的			性 J12 省思與
				的特質與表現方式,	態度,與他人理性溝通與			他人的性別權
				以增進生活中的豐富	和諧互動。			力關係,促進
				性與美感經驗。	3c-IV-1表現局部或全身			平等與良好的

					課程架構脈絡				
机铸机机	單元與	活動名	節	1-10 D. + -	學習	重點	表現任務	融入議題	
↑ 教學期程 	5	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
教學期程 第十三週 05/09~05/ 13	第單為春一2元青開扇		•	便中道及參關健及度健合的健體貌分用的領域。J-C1與辯意益會、康作素體育,析適知以為一個與實,體內學與實,體內學與實,體內學與實,體與實,體與實,體與實,體與實,體與實,體與實,體與實,體與實,體與實,體	學習表現 學習表現 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。 4c-IV-2分析與運動技能, 的體適能與運動計畫。 4c-IV-3 期提升 畫。  1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的 擊與風險 2a-IV-1 關注健康議題 土、國際現況與趨勢	學習內容  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	(評量方式) 1. 技能評量 2. 情意評量	實動。	
	窗		1	用與問題 問題 問題 問題 一J-B1 具備 的與題 一J-B1 具備 的 與 類 題 一 其 的 的 人 其 的 人 其 的 人 其 的 人 其 的 人 人 , 通 。 , 通 。 , 通 。 , 。 , 。 , 。 , 。 , 。 ,	工、國際現況與過分 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	的拒絕技巧與自我控制		程序的基本知能;追求人權保障與公平正 義的價值。	

						課程架構脈絡				
h/ 63 Hn 42	單元與活動名		節	AT 12 12 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題		
教學期程	稱			數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
					常生活中。	點與立場。				
					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。					
					【第二次評量週】					
第十三週	第	6	第2章		健體 -J-A1具備體育	1c-IV-1 了解各項運動基	Ha-IV-網/牆性運動動作	1. 課堂觀察	本課無議題融	
05/09~05/	單	元	百發百		與健康的知能與態	礎原理和規則。	組合及團隊戰術	2. 口語問答	入。	
13	球	藝	中(排		度,展現自我運動與	1c-IV-2評估運動風險,		3. 技能實作		
	大	會	球)		保健潛能,探索人	維護安全的情境。		4. 認知測驗卷		
	串				性、自我價值與生命	d. 技能原理		5. 運動行為計		
					意義,並積極實踐,	1d-IV-1 了解各項運動技		畫實踐表		
					不輕言放棄。	能原理。		6. 學習單		
				2	健體 -J-B1具備情意	1d-IV-2 反思自己的動				
					表達的能力,能以同	作。				
					理心與人溝通互動,	2c-IV-2表現利他合群的				
					並理解體育與保健的	態度,與他人理性溝通與				
					基本概念,應用於日	和諧互動。				
					常生活中。	2c-IV-3 表現自信樂觀、				
					健體 -J-B3具備審美	勇於挑戰的學習態度。				
					與表現的能力,了解	3c-IV-1表現局部或全身				
					運動與健康在美學上	性的身體控制能力,發展				

					課程架構脈絡				
hi 69 ilm en	單元與活動名 節稱 數		節	4-10-10. + ×	學習	重點	表現任務	融入議題	
↑ 教学期程 			數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
教學期程 第十四週 05/16~05/ 20			•	的以性健及度健合的【健體貌分用與問健表理並其領質進美-J群並生及養二-J與並的當決。一的與解與整人表活體2的體中人。內人健做知的體 B1 力满育,那中驗具知育培和 量具情立,略與 具,通與應式豐 利與動相互 】理的考而處康 情以動健於 就豐 利與動相互 解化 與運理的 意同,的口	學習表現 專項運動技能運動 的各種策 動技能運動 的各種系 發展的 。 4d-IV-1 動技能。 1a-IV-2 動技能。 1a-IV-2 分響守健康 個大型 多數學守與種人 3b-IV-2 動技度 3b-IV-2 動技度 3b-IV-4 動技 3b-IV-2 自我 3b-IV-2 自我 4a-IV-2 自我 6 4a-IV-2 自我 6 4a-IV-3 他 6 4a-IV-4 他 6 4a-IV-5 他 6 4a-IV-6 他 7 4 4a-IV-7 他 8 4a-IV-8 他 8 4a-IV-8 他 8 4a-IV-9 他 8	學習內容 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧		實質 家備展會家的積庭感發動質 人名英格勒 医大大克斯 医大大 医皮细 活與創共教究家動資能極動態造好有家庭關源;參的度家的	
				基本概念,應用於日 常生活中。 健體-J-C2具備利他	反省修正			識與責任,提 升家庭生活品 質。	

	課程架構脈絡										
h1 69 11- 6-	單	元與	具活動名	節	4-1111111111111111111111111111111111111	學習	重點	表現任務	融入議題		
<b>教学期程</b>	稱			數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
教學期程     第十四週     05/16~05/     20	第	6 元 藝		·	每度健合的 健與度保性意不健表理並領域 群在活與。 ——J-A11知我, 值極。 具,通與動間互動 有能運探與實 備能互保體與動相互 體與動素生踐 情以動健體與動素生踐 情以動健 體與動素生踐 情以動健	學習表現  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。 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					
					基本概念,應用於日 常生活中。 健體 -J-B3具備審美	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					
					與表現的能力,了解 運動與健康在美學上						

					課程架構脈絡			
机朗加加	教學期程 單元與活動名		節	AT 10 15 .	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程 			數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				的特質與表現方式,	3d-IV-2運用運動比賽中			
				以增進生活中的豐富	的各種策略。			
				性與美感體驗。	4d-IV-1 發展適合個人之			
				健體-J-C2 具備利他	專項運動技能。			
				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。				
第十五週	第 3	第2章		健體-J-A2 具備理解	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-2 家庭衝突的協	情意評量	【家庭教育】
05/23~05/	單元	健康家		體育與健康情境的全	體健康的影響因素	調與解決技巧		具備探究家庭
27	人際	庭加加		貌,並做獨立思考與	2b-IV-1 堅守健康的生	Fa-IV-3 有利人際關係		發展、家庭與
	健康	油		分析的知能,進而運	活規範、態度與價值觀	的因素與有效的溝通技		社會互動關係
	家			用適當的策略,處理	3b-IV-2 熟悉各種人際溝	巧		及家庭資源管
				與解決體育與健康的	通互動技能			理的知能;提
				問題。	3b-IV-4 因應不同的生			升積 極參與
			1	健體-J-B1具備情意	活情境,善用各種生活技			家庭活動的責
				表達的能力,能以同	能,解決健康問題			任感與態度;
				理心與人溝通互動,	4a-IV-2 自我監督、增強			激發創造家人
				並理解體育與保健的	個人促進健康的行動,並			互動共好的意
				基本概念,應用於日	反省修正			識與責任, 提
				常生活中。				升家庭生活品
				健體-J-C2具備利他				質。
				及合群的知能與態				【法治教育】

						課程架構脈絡			
LI MI No. A.	單元與活動名		節	1-1010 + ¥	學習	重點	表現任務	融入議題	
教學期程		稱			領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
					度,並在體育活動和				理解法律與法
					健康生活中培育相互				治的意義;習
					合作及與人和諧互動				得法律實體與
					的素養。				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	第	6	第3章		健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動基	Cb-IV-2各項運動設施的	1. 課堂觀察	本課無議題融
05/23~05/	單	元	「桌」		與健康的知能與態	礎原理和規則。	安全使用規定與辨別	2. 口語問答	入。
27	球	藝	拿好手		度,展現自我運動與	1d-IV-1 了解各項運動技	Ha-IV-網/牆性運動動作	3. 技能實作	
	大	會	(桌球)		保健潛能,探索人	能原理。	組合及團隊戰術	4. 認知測驗卷	
	串				性、自我價值與生命	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	
					意義,並積極實踐。	作。		畫實踐表	
					健體-J-A2 具備理解	2c-IV-2表現利他合群的		6. 學習單	
					體育與健康情境的全	態度,與他人理性溝通與			
				2	貌,並做獨立思考與	和諧互動。			
					分析的知能,進而運	3c-IV-1表現局部或全身			
					用適當的策略,處理	性的身體控制能力,發展			
					與解決體育與健康的	專項運動技能。			
					問題。	3d-IV-1 表現運動技術的			
					健體-J-B1 具備情意	學習策略。			
					表達的能力,能以同	3d-IV-2運用運動比賽中			
					理心與人溝通互動,	的各種策略。			
					並理解體育與保健的	4c-IV-2分析與評估個人			

					課程架構脈絡			
加朗山西	單元與活動名		節	<b>佐</b>	學習	表現任務	融入議題	
教學期程	:	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十六週 05/30~06/ 03	第單人健		數	母域 「 」 「 」 「 」 一 、 。 一 一 の の に に の の に の の に の の に 。 に の に 。 。 に 。 。 。 に 。 に 。 に 。 。 。 に 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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,發展運動參與方法。 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	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧		實質內不不不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可
	家		1	用與問健表理並基常健及度的體。-J-B1與解應之理本生體合,的與解悉中-C2與無為中心理本生體合,與關於中-C2與無關,通與應為中心與與關於,通與應於中心與與關於,通與應於,通與應於,通與應於,通與應於,通與應於,通與應於,通與應於,通與應	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			及理升家任激互識升質【理家的積庭感發動與家。法解庭知 活與創共責庭 治法演作極動態造好任生 教律的度家的,活 育與法律

						課程架構脈絡			
机钳业业	單	元剪	元與活動名		なばは いま 美	學習	表現任務	融入議題	
教學期程		:	稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
					健康生活中培育相互				治的意義;習
					合作及與人和諧互動				得法律實體與
					的素養。				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	第	6	當3章		健體-J-A1 具備體育	1c-IV-1 了解各項運動基	Cb-IV-2各項運動設施的	1. 課堂觀察	本課無議題融
05/30~06/	單	元	「桌」		與健康的知能與態	礎原理和規則。	安全使用規定與辨別	2. 口語問答	入。
03	球	藝	拿好手		度,展現自我運動與	1d-IV-1 了解各項運動技	Ha-IV-網/牆性運動動作	3. 技能實作	
	大	會	(桌球)		保健潛能,探索人	能原理。	組合及團隊戰術	4. 認知測驗卷	
	串				性、自我價值與生命	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	
					意義,並積極實踐。	作。		畫實踐表	
					健體-J-A2 具備理解	2c-IV-2表現利他合群的		6. 學習單	
					體育與健康情境的全	態度,與他人理性溝通與			
				2	貌,並做獨立思考與	和諧互動。			
					分析的知能,進而運	3c-IV-1表現局部或全身			
					用適當的策略,處理	性的身體控制能力,發展			
					與解決體育與健康的	專項運動技能。			
					問題。	3d-IV-1 表現運動技術的			
					健體-J-B1 具備情意	學習策略。			
					表達的能力,能以同	3d-IV-2運用運動比賽中			
					理心與人溝通互動,	的各種策略。			
					並理解體育與保健的	4c-IV-2分析與評估個人			
					基本概念,應用於日	的體適能與運動技能,修			

					課程架構脈絡			
h. 252 N	單元與	單元與活動名		ないとした キ 辛	學習	表現任務	融入議題	
教學期程		稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				常生活中。	正個人的運動計畫。			
				健體-J-C2具備利他	4d-IV-2執行個人運動計			
				及合群的知能與態	畫,發展運動參與方法。			
				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。				
第十七週	第3	第2章		健體-J-B1 具備情意	1a-IV-2分析個人與群體	Fa-IV-3 有利人際關係	1. 情意評量	本課無議題融
06/06~06/	單元	人際關		表達的能力,能以同	健康的影響因素	的因素分析與溝通技巧	2. 技能評量	入。
10	人際	係停看		理心與人溝通互動,	2a-IV-2自主思考健康問		3. 認知評量	
(6/6 放假)	健康	聽		並理解體育與保健的	題所造成的威脅感與嚴			
	家			基本概念,應用於日	重性			
				常生活中。	3b-IV-2 熟悉各種「人際			
				健體-J-B2 具備善用	溝通互動」技能			
				體育與健康相關的科	3b-IV-4 因應不同的生活			
			1	技、資訊及媒體,以	情境,善用各種生活技			
				增進學習的素養,並	能,解決健康問題			
				察覺、思辨人與科	4a-IV-2 自我監督、增強			
				技、資訊、媒體的互	個人促進健康的行動,並			
				動關係。	反省修正			
				健體-J-C2 具備利他	4a-IV-3持續地執行促進			
				及合群的知能與態	健康及減少健康風險的			
				度,並在體育活動和	行動			
				健康生活中培育相互				

					課程架構脈絡			
h. (特 11m cm	單元與活動名		節	なばは いま 美	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程		稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				合作及人和諧互動的				
				素養。				
第十七週	第 6	第4章		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
06/06~06/	單元	舉足輕		體育與健康情境的全	礎原理和規則。	動作組合及團隊戰術	2. 口語問答	入。
10	球藝	重(足		貌,並做獨立思考與	1d-IV-1 了解各項運動技		3. 技能實作	
(6/6 放假)	大會	球)		分析的知能,進而運	能原理。		4. 認知測驗卷	
	串			用適當的策略,處理	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	
				與解決體育與健康的	作。		畫實踐表	
				問題。	1d-IV-3 應用運動比賽		6. 學習單	
				健體-J-A3具備善用	的各項策略。			
				體育與健康的資源,	2c-Ⅳ-2表現利他合群的			
				以擬定運動與保健計	態度,與他人理性溝通與			
			2	畫,有效執行並發揮	和諧互動。			
				主動學習與創新求變	2d-IV-2展現運動欣賞的			
				的能力。	技巧,增進生活的美感體			
				健體-J-B1具備情意	驗。			
				表達的能力,能以同	3c-IV-1表現局部或全身			
				理心與人溝通互動,	性的身體控制能力,發展			
				並理解體育與保健的	專項運動技能。			
				基本概念,應用於日	3d-Ⅳ-1 表現運動技術的			
				常生活中。	學習策略。			
				健體-J-C2具備利他	3d-IV-2運用運動比賽中			
				及合群的知能與態	的各種策略。			
				度,並在體育活動和	4c-IV-3 規畫提升體適			

					課程架構脈絡			
机钼和和	單元與活動名		節	ないとし、まま	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程		稱	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				健康生活中培育相互	能與運動技能的運動計			
				合作及與人和諧互動	畫。			
				的素養。	4d-IV-2執行個人運動計			
					畫,發展運動參與方法。			
第十八週	第 3	第2章		健體-J-B1 具備情意	1a-IV-2分析個人與群體	Fa-IV-3 有利人際關係	1. 情意評量	本課無議題融
06/13~06/	單元	人際關		表達的能力,能以同	健康的影響因素	的因素分析與溝通技巧	2. 技能評量	入。
17	人際	係停看		理心與人溝通互動,	2a-IV-2自主思考健康問		3. 認知評量	
	健康	聽		並理解體育與保健的	題所造成的威脅感與嚴			
	家			基本概念,應用於日	重性			
				常生活中。	3b-IV-2 熟悉各種「人際			
				健體-J-B2 具備善用	溝通互動」技能			
				體育與健康相關的科	3b-IV-4因應不同的生活			
				技、資訊及媒體,以	情境,善用各種生活技			
			1	增進學習的素養,並	能,解決健康問題			
				察覺、思辨人與科	4a-IV-2 自我監督、增強			
				技、資訊、媒體的互	個人促進健康的行動,並			
				動關係。	反省修正			
				健體-J-C2 具備利他	4a-IV-3持續地執行促進			
				及合群的知能與態	健康及減少健康風險的			
				度,並在體育活動和	行動			
				健康生活中培育相互				
				合作及人和諧互動的				
				素養。				
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			
h1 69 11- 6-	單元與活動名 稱		節	領域核心素養	學習	表現任務	融入議題		
教學期程			數		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
06/13~06/	單	元	舉足輕		體育與健康情境的全	礎原理和規則。	動作組合及團隊戰術	2. 口語問答	入。
17	球	藝	重(足		貌,並做獨立思考與	1d-IV-1 了解各項運動技		3. 技能實作	
	大	會	球)		分析的知能,進而運	能原理。		4. 認知測驗卷	
	串				用適當的策略,處理	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	
					與解決體育與健康的	作。		畫實踐表	
					問題。	1d-IV-3 應用運動比賽		6. 學習單	
					健體-J-A3具備善用	的各項策略。			
					體育與健康的資源,	2c-IV-2表現利他合群的			
					以擬定運動與保健計	態度,與他人理性溝通與			
					畫,有效執行並發揮	和諧互動。			
					主動學習與創新求變	2d-IV-2展現運動欣賞的			
					的能力。	技巧,增進生活的美感體			
					健體-J-B1具備情意	驗。			
					表達的能力,能以同	3c-IV-1 表現局部或全身			
					理心與人溝通互動,	性的身體控制能力,發展			
					並理解體育與保健的	專項運動技能。			
					基本概念,應用於日	3d-IV-1 表現運動技術的			
					常生活中。	學習策略。			
					健體-J-C2具備利他	3d-IV-2運用運動比賽中			
					及合群的知能與態	的各種策略。			
					度,並在體育活動和	4c-IV-3 規畫提升體適			
					健康生活中培育相互	能與運動技能的運動計			
					合作及與人和諧互動	畫。			
					的素養。	4d-IV-2執行個人運動計			

					課程架構脈絡			
h/ 63 Hn 42	單元與	具活動名	節	ケート P	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教学期程</b>	教學期程 稱		數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
					畫,發展運動參與方法。			
第十九週	第 3	第2章		健體-J-B1 具備情意	1a-IV-2分析個人與群體	Fa-IV-3 有利人際關係	1. 情意評量	本課無議題融
06/20~06/	單元	人際關		表達的能力,能以同	健康的影響因素	的因素分析與溝通技巧	2. 技能評量	入。
24	人際	係停看		理心與人溝通互動,	2a-IV-2自主思考健康問		3. 認知評量	
	健康	聽		並理解體育與保健的	題所造成的威脅感與嚴			
	家			基本概念,應用於日	重性			
				常生活中。	3b-IV-2 熟悉各種「人際			
				健體-J-B2 具備善用	溝通互動」技能			
				體育與健康相關的科	3b-IV-4 因應不同的生活			
				技、資訊及媒體,以	情境,善用各種生活技			
				增進學習的素養,並	能,解決健康問題			
			1	察覺、思辨人與科	4a-IV-2 自我監督、增強			
				技、資訊、媒體的互	個人促進健康的行動,並			
				動關係。	反省修正			
				健體-J-C2 具備利他	4a-IV-3持續地執行促進			
				及合群的知能與態	健康及減少健康風險的			
				度,並在體育活動和	行動			
				健康生活中培育相互				
				合作及人和諧互動的				
				素養。				
				【第三次評量週】				
第十九週	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
06/20~06/	單元	舉足輕	7	體育與健康情境的全	礎原理和規則。	動作組合及團隊戰術	2. 口語問答	入。

					課程架構脈絡			
h1 69 11- 6-	單元與	具活動名	節	1-10 D. + 2	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	稱		數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
24	球藝	重(足		貌,並做獨立思考與	1d-IV-1 了解各項運動技		3. 技能實作	
	大會	球)		分析的知能,進而運	能原理。		4. 認知測驗卷	
	串			用適當的策略,處理	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	
				與解決體育與健康的	作。		畫實踐表	
				問題。	1d-IV-3 應用運動比賽		6. 學習單	
				健體-J-A3具備善用	的各項策略。			
				體育與健康的資源,	2c-IV-2表現利他合群的			
				以擬定運動與保健計	態度,與他人理性溝通與			
				畫,有效執行並發揮	和諧互動。			
				主動學習與創新求變	2d-IV-2展現運動欣賞的			
				的能力。	技巧,增進生活的美感體			
				健體-J-B1具備情意	驗。			
				表達的能力,能以同	3c-IV-1 表現局部或全身			
				理心與人溝通互動,	性的身體控制能力,發展			
				並理解體育與保健的	專項運動技能。			
				基本概念,應用於日	3d-IV-1 表現運動技術的			
				常生活中。	學習策略。			
				健體-J-C2具備利他	3d-IV-2運用運動比賽中			
				及合群的知能與態	的各種策略。			
				度,並在體育活動和	4c-IV-3 規畫提升體適			
				健康生活中培育相互	能與運動技能的運動計			
				合作及與人和諧互動	畫。			
				的素養。	4d-IV-2執行個人運動計			
					畫,發展運動參與方法。			

					課程架構脈絡			
机钳地加	單元與	活動名	節	<b>ないした。ま</b> 美	學習	表現任務	融入議題	
教學期程	月程 稱 稱		數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				【第三次評量週】				
第廿週	第 3	第2章		健體-J-B1 具備情意	1a-IV-2分析個人與群體	Fa-IV-3 有利人際關係	1. 情意評量	本課無議題融
06/27~07/	單元	人際關		表達的能力,能以同	健康的影響因素	的因素分析與溝通技巧	2. 技能評量	入。
01	人際	係停看		理心與人溝通互動,	2a-IV-2自主思考健康問		3. 認知評量	
	健康	聽		並理解體育與保健的	題所造成的威脅感與嚴			
	家			基本概念,應用於日	重性			
				常生活中。	3b-IV-2 熟悉各種「人際			
				健體-J-B2 具備善用	溝通互動」技能			
				體育與健康相關的科	3b-IV-4因應不同的生活			
				技、資訊及媒體,以	情境,善用各種生活技			
			1	增進學習的素養,並	能,解決健康問題			
				察覺、思辨人與科	4a-IV-2 自我監督、增強			
				技、資訊、媒體的互	個人促進健康的行動,並			
				動關係。	反省修正			
				健體-J-C2 具備利他	4a-IV-3持續地執行促進			
				及合群的知能與態	健康及減少健康風險的			
				度,並在體育活動和	行動			
				健康生活中培育相互				
				合作及人和諧互動的				
				素養。				
第廿週	第 6	第4章		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
06/27~07/	單元	舉足輕	2	體育與健康情境的全	礎原理和規則。	動作組合及團隊戰術	2. 口語問答	入。
01	球藝	重(足	۷	貌,並做獨立思考與	1d-IV-1 了解各項運動技		3. 技能實作	
	大會	球)		分析的知能,進而運	能原理。		4. 認知測驗卷	

					課程架構脈絡			
h1 69 11- 6-	單元與	活動名	節	AT 17 15	學習重點	表現任務	融入議題	
教學期程	7	偁	數	領域核心素養	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	串			用適當的策略,處理	1d-IV-2 反思自己的動		5. 運動行為計	
				與解決體育與健康的	作。		畫實踐表	
				問題。	1d-IV-3 應用運動比賽		6. 學習單	
				健體-J-A3具備善用	的各項策略。			
				體育與健康的資源,	2c-IV-2表現利他合群的			
				以擬定運動與保健計	態度,與他人理性溝通與			
				畫,有效執行並發揮	和諧互動。			
				主動學習與創新求變	2d-IV-2展現運動欣賞的			
				的能力。	技巧,增進生活的美感體			
				健體-J-B1具備情意	驗。			
				表達的能力,能以同	技能			
				理心與人溝通互動,	3c-IV-1表現局部或全身			
				並理解體育與保健的	性的身體控制能力,發展			
				基本概念,應用於日	專項運動技能。			
				常生活中。	3d-IV-1 表現運動技術的			
				健體-J-C2具備利他	學習策略。			
				及合群的知能與態	3d-Ⅳ-2運用運動比賽中			
				度,並在體育活動和	的各種策略。			
				健康生活中培育相互	4c-IV-3 規畫提升體適			
				合作及與人和諧互動	能與運動技能的運動計			
				的素養。	畫。			
					4d-IV-2執行個人運動計			
					畫,發展運動參與方法。			