

臺南市公立新營區太子國民中學 110 學年度第一學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。 				

該學習階段 領域核心素養	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-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。

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
一	第1單元 健康 青春 向前行	第1章 健康人生開步走	1	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
一	第3單元 健康 自主 有活力	第1章 活躍人生—— 健康評估與體適能檢測	2	1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。 4. 了解體適能檢測項目及流程安排。 5. 學會運動處方基本設計原則。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
二	第1單元 健康 青春 向前 行	第1章 健康人 生開步 走	1	1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 2. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
二	第3單元 健康 自主 有活 力	第2章 安全運 動沒煩 惱—— 運動設 施安全	2	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 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:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 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。
三	第1單元 健康 青春	第1章 健康人 生開步 走	1	1. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	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	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	向前			2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	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。	Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		尊重並欣賞其差異。
三	第4單元 活力青春大放送	第1章 雙輪闖天下——自行車	2	1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
四	第1單元 健康 青春 向前 行	第2章 個人衛生與保健	1	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
四	第4單元 活力 青春 大放 送	第1章 雙輪闖 天下— —自行 車	2	1. 備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。 2. 識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 3. 備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3:鑑賞本土與世	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
五	第1單元 健康青春 向前行	第2章 個人衛生與 保健	1	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。
五	第4單元 活力青春 大放送	第2章 疾走如風—— 跑	2	1. 了解跑步的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
六	第1單元 健康青春	第2章 個人衛生與保健	1	1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性,以培養正確的保	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	向前行			健策略。	問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。		議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
六	第4單元 活力青春大放送	第2章 疾走如風——跑	2	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 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	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
七	第1單元 健康青春 向前行	第2章 個人衛生與保健 【第一次評量週】	1	1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
七	第4單元 活力青春 大放送	第2章 疾走如風——跑 【第一次評量週】	2	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			於未來生涯的願景。
八	第1單元 健康 青春 向前 行	第2章 個人衛生與保健	1	1.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					3a-IV-1:精熟地操作健康技能。			的身體自主權。
	第4單元 活力青春大放送	第3章 優游自在—— 游泳	2	1. 學習如何判斷水域安全。 2. 了解安全戲水要點。 3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 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。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【海洋教育】 海J1:參與多元海洋休閒與水域活動,熟練各種水域求生技能。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
九	第1單元 健康 青春 向前行	第3章 我的青春 檔案	1	1. 觀察並說出青春期的常見生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
九	第4單元 活力 青春 大放送	第3章 優游自在—— 游泳	2	1. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 2. 練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 3. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1: 表現局部或全	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2: 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【海洋教育】 海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。			
十	第1單元 健康青春 向前行	第3章 我的青春 檔案	1	1. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十	第5單元 熱門運動	第1章 掌控自如—— 籃球	2	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。	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	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	大會串			2. 能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。	技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 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。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	
十一	第1單元 健康青春	第3章 我的青春檔案	1	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2. 認識性衝動，並能	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	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	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	向前			運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	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。	運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		偏見的情感表達與溝通, 具備與他人平等互動的能力。
十一	第5單元熱門運動大會串	第1章 掌控自如——籃球	2	1. 能養成遵理守法的態度, 實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念, 培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 2. 能養成固定運動的習慣, 有計畫的提升體適能與運動技能。	1c-IV-2: 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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。	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			
十二	第1單元 健康青春 向前行	第3章 我的青春 檔案	1	1. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十二	第5單元 熱門運動 大會串	第2章 排除萬難—— 排球	2	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2. 學會排球低手傳球與接球步法。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			動設施安全的維護。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
十三	第1單元 健康 青春 向前 行	第4章 活出青 春的光 彩	1	1. 了解自我概念形成的因素。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
十三	第5單元 熱門 運動 大會 串	第2章 排除萬 難—— 排球	2	1. 學會排球低手傳球與接球步法。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2: 展現運動欣賞	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6: 了解運動設施安全的維護。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十四	第1單元 健康青春 向前行	第4章 活出青春 的光彩 【第二次 評量週】	1	1. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 2. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
				3. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 4. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。				與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
十四	第 5 單元 熱門運動大會串	第 3 章 羽中作樂—— 羽球 【第二次評量週】	2	1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-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。	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 5. 分組討論	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3: 探索各種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

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			障。
十五	第2單元 環境安全 安全總動員	第1章 環境安全 搜查線	1	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
								式。
十五	第5單元 熱門運動大會串	第3章 羽中作樂—— 羽球	2	<p>1. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>2. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</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:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 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>
十六	第2	第1章	1	1. 了解事故傷害的定	1a-IV-3:評估內在與外	Ba-IV-1:居家、學校、社	1. 口頭評量	【安全教育】

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	單元 環境 安全 總動 員	環境安 全搜查 線		義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	<p>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>區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	2. 紙筆評量	<p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
十六	第 6 單元 靈活 自如	第 1 章 登峰造 極—— 體操	2	1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策	<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</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</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】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關</p>

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	好身手			略，以改善動作技能。 2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。	境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		5. 運動行為計畫實踐表	議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
十七	第2單元 環境安全 總動員	第1章 環境安全 搜查線	1	1. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	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	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十七	第 6 單元 靈活自如好身手	第 1 章 登峰造極——體操	2	1. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 2. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。			備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權,並具有自我保護的知能。
十八	第2單元 環境安全 總動員	第2章 營造安全好環境	1	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區),了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 將所學運用於日常生活,養成預防事故,常保有安全意識的正確態度。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
十八	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>1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。</p> <p>2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人</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>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
十九	第2單元 環境安全 安全總動員	第2章 營造安全好環境	1	1. 將所學運用於日常生活,養成預防事故,常保有安全意識的正確態度。 2. 因應不同事故傷害情境,善用健康技能解決問題。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十九	第6	第2章	2	1 學會編創啦啦隊口	1c-IV-1:了解各項運動	1b-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察	【性別平等教

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	單元 靈活 自如 好身 手	呼朋喚 友—— 創意啦 啦舞		號。 2. 培養團隊合作的精神。	基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		2. 口語問答 3. 技能實作	育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
廿	第2單元 環境安全 安全總動員	第2章 營造安全好環境 【第三次評量週】	1	1. 因應不同事故傷害情境,善用健康技能解決問題。 2. 自我檢視生活環境的安全狀態,並透過問題解決技能,針對危險持續調整與修正。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
廿	第6單元	第3章 鈴滴盡	2	1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理,並能反思和發	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	1c-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
	靈活自如好身手	致——扯鈴【第三次評量週】		<p>展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動實踐紀錄表</p>	<p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
廿一	複習上冊	複習上冊 【休業式】	1	1. 配合「健康是多層面的,個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己,並且能夠自我實現,是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義,探討影響自我概念的形成因素,進而引導學生分析自己和他人的差異,藉由	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主

課程架構脈絡

教學期程 (周)	單元與活動名稱	節數	學習目標	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>測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成目標。</p> <p>2. 本單元將透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！</p>	<p>官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p>		<p>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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷</p>	

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
								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 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
廿一	複習上冊	複習上冊 【休業式】	2	1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。	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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害	1. 評量方式 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 課堂觀察	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自

課程架構脈絡							
教學期程 (周)	單元與活動名 稱	節 數	學習目標	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		
			4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。	的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 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 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ic-IV-1:民俗運動進階	6. 運動行為計畫實踐表 7. 技能實作 8. 合作學習 9. 分組討論 10. 運動實踐紀錄表	己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 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。 人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
				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。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-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。 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	與綜合動作。		人 J8:了解人身自由權,並具有自我保護的知能。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 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】	

課程架構脈絡								
教學期程 (周)	單元與活動名稱		節數	學習目標	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		
					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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立太子國民中學 110 學年度第二學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球控球與運球。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 				

	10學習足球停球、踢空中球技術。
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
一	第1單元醫療消費面面觀	第1章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	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，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
一	第4單元自主鍛鍊展活	第1章健康地	2	1. 了解心肺耐力對健康的重要性。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
	力	基—心 肺耐力		2. 了解評估心肺耐力的方法。 3. 學會如何監控運動強度。 4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。	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。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。		涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
二	第 1 單元醫療消費面面觀	第 1 章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	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。	Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的意義

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
二	第4單元自主鍛鍊展活力	第2章 動吃關係大解密—運動營養	2	<p>1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。</p> <p>2. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。</p> <p>3. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。</p> <p>4. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。</p>	<p>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
三	第 1 單元醫 療消費面面 觀	第 1 章 傳染病 的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	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，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
三	第 4 單元自 主鍛鍊展活 力	第 3 章 武德技 藝—跆拳道	2	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-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	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	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	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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>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，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
四	第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰	1	1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。	<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>Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					3b-IV-3:熟悉大部分的 決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促 進健康及減少健康風險 的行為。	行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫 療制度、醫療服務與資 源。		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。
四	第4單元自 主鍛鍊展活 力	第3章 武德技 藝—跆拳道	2	1.能做到馬步正拳與 旋踢技術，並能左右 邊交換，手腳並用以 提升全身性之肌力、 柔軟度與協調性之體 適能。 2.能展現「以禮始、 以禮終」、守紀律之武 德精神。 3.能展現包容異己並 相互尊重之態度，以 運用民主方式進行和 諧溝通，並能相互協 助指導，發揮團隊合 作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動 中力與美的展現，培 養自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。	1c-IV-1:了解各項運動 基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風 險，維護安全的運動情 境。 1d-IV-1:了解各項運動 技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運 動技能。 2c-IV-1:展現運動禮 節，具備運動的道德思 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。 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	Bd-IV-2:技擊綜合動作 與攻防技巧。	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	【生涯規畫教 育】 涯 J3:覺察自 己的能力與興 趣。 涯 J6:建立對 於未來生涯的 願景。

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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>學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
五	第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰	1	<p>1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。</p> <p>2. 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。</p>	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
五	第5單元挑	第1章	2	<p>1. 能了解飛盤傳盤與</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動</p>	<p>Ce-IV-1:其他休閒運動</p>	<p>1. 課堂觀察</p>	<p>【品德教育】</p>

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
	戰體能秀青 春	飛雲掣 電—飛 盤		接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	綜合應用。	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。
六	第 1 單元醫 療消費面面 觀	第 2 章 醫藥保 衛戰	1	1. 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。	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	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	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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>2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>3. 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。</p>	<p>問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>		<p>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>
六	第5單元挑戰體能秀青春	第1章飛雲掣電一飛盤	2	<p>1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通</p>	<p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</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>【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 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。			
七	第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰 【第一次評量週】	1	1. 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。 2. 學習運用批判性思考的生活技能,質疑用藥與醫療迷思,以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。
七	第5單元挑戰體能秀青	第2章力爭上	2	1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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	游—游 泳 【第一 次評量 週】			姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	
八	第 1 單元醫療消費面面觀	第 2 章醫藥保衛戰	1	1. 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。 2. 學習運用批判性思考的生活技能,質疑用藥與醫療迷思,以減少常見不當用藥及醫療行為。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				3. 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。	4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	療制度、醫療服務與資源。		等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
八	第5單元挑戰體能秀青春	第2章力爭上游—游泳	2	1. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 2. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 3. 手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 4. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 5. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 6. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2: 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
九	第2單元為 青春開一扇 窗	第1章 菸害現 形記	1	<p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1: 主動並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】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>
九	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>1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。</p> <p>2. 認識創造性舞蹈。</p> <p>3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>4. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作</p>	<p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-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。			
十	第2單元為青春開一扇窗	第1章菸害現形記	1	1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
十	第5單元挑	第3章	2	1. 享受體驗舞蹈元素	1c-IV-1:了解各項運動	1b-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察	

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
	戰體能秀青春	身體塗鴉—創造性舞蹈		<p>的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>2. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。</p> <p>3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。</p> <p>4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。</p>	<p>基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	
十一	第2單元為青春開一扇窗	第1章菸害現形記	1	<p>1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手</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</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>1. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				菸的立場。 2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
十一	第 6 單元球 藝大會串	第 1 章 應聲入 網—籃 球	2	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Hb-IV-1: 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 合作學習 6. 學習單	

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十二	第2單元為青春開一扇窗	第2章克癮制勝	1	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。	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。	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	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				2. 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。 3. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	的拒絕技巧與自我控制。		
十二	第6單元球藝大會串	第1章應聲入網—籃球	2	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 合作學習 6. 學習單	

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十三	第2單元為青春開一扇窗	第2章克癮制勝【第二	1	1. 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	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	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。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

課程架構脈絡								
教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
		次評量 週】		定。 2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		
十三	第 6 單元球 藝大會串	第 2 章 百發百 中—排 球 【第二 次評量 週】	2	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
十四	第 2 單元為 青春開一扇 窗	第 2 章 克癮制 勝	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3. 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。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。 	<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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量 	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十四	第 6 單元球 藝大會串	第 2 章 百發百 中—排 球	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。 	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 	【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

課程架構脈絡								
教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			
十五	第2單元為青春開一扇窗	第2章克癮制勝	1	1. 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。 2. 利用情境演練生活技能,公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3. 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。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。				
十五	第6單元球藝大會串	第3章「桌」拿好手—桌球	2	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 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>
十六	第3單元人際健康家	第1章健康家庭加加油	1	<p>1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規</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>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</p>	1. 情意評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，</p>

課程架構脈絡								
教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				範。 2. 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。 3. 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。	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。	巧。		以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十六	第 6 單元球藝大會串	第 3 章「桌」拿好手—桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 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。

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。				
十七	第3單元人際健康家	第1章健康家庭加加油	1	<p>1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</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>	1. 情意評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>
十七	第6單元球藝大會串	第4章舉足輕重—足球	2	<p>1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到停空中球與</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動計畫</p> <p>5. 運動欣賞</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對</p>

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			於未來生涯的願景。
十八	第3單元人際健康家	第2章人際關係停看	1	1. 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	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	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量	

課程架構脈絡								
教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
		聽		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。	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:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			
十八	第6單元球藝大會串	第4章舉足輕重—足球	2	1. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3. 透過足球比賽活	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞 5. 運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 4. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十九	第3單元人際健康家	第2章人際關係停看聽 【第三次評量週】	1	1. 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。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立	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	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量	

課程架構脈絡								
教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			
十九	第4單元自主鍛鍊展活力 第5單元挑戰體能秀青春	複習第4、5單元 【第三次評量週】	2	1. 第4單元：認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 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、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際

課程架構脈絡								
教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。			關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。
廿	第 3 單元人際健康家	第 2 章人際關係停看聽	1	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值,體悟家庭關係的影響性,並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 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。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規,	【第 1 章健康家庭加加油】 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	【第 1 章健康家庭加加油】 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。 【第 2 章人際關係停看聽】 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 情意評量 【第 2 章人際關係停看聽】 2. 情意評量 3. 技能評量	【第 1 章健康家庭加加油】 【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展,以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
				善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 【第 2 章人際關係停看聽】 1. 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。	反省修正。 【第 2 章人際關係停看聽】 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:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			法 J3:認識法律之意義與制定。 【第 2 章人際關係停看聽】
廿	第 6 單元球藝大會串	複習第 6 單元	2	1. 學習籃球投籃。 2. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3. 學習桌球正手發	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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱	節 數	學習目標	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		
			球、反手推擋及正手平擊球技術。 4. 學習足球停球、踢空中球技術。	<p>1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的态度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發</p>	<p>的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>		<p>差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>

課程架構脈絡

教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					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。 3d-IV-1:運用運動技術 的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽 中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分 析能力,解決運動情境的 問題。 4c-IV-1:分析並善用運 動相關之科技、資訊、媒 體、產品與服務。 4c-IV-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。 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。 4d-IV-2:執行個人運動			

課程架構脈絡								
教學 期程 (周)	單元與活動名稱		節 數	學習目標	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		
					計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。