

臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第一學期七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)	七年級	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	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>				

課程架構脈絡

教學期程	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 8/30-9/2	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 8/30-9/2	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。
二 9/5-9/9	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	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。

					反省修正。			
二 9/5-9/9	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 9/12-9/16	第1單元 健康青春向前行	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。 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。	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。
三 9/12-9/16	第4單元 活力青春大放	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	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。	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。

	送			勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	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,實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			
四 9/19-9/23	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 9/19-9/23	第4單元 活力	第1章 雙輪闖天下—	2	1. 備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原

	青春大放送	—自行車		<p>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。</p> <p>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</p>	<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	綜合應用。		則，並在生活中實踐。
五 9/26-9/30	第1單元 健康青春向前行	第2章 個人衛生與保健	1	<p>1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>
五	第4	第2章	2	<p>1. 了解跑步的動作要</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策</p>	<p>1. 課堂觀察</p>	<p>【生涯規劃教</p>

9/26-9/30	單元 活力 青春 大放 送	疾走如 風—— 跑		領。 2. 養成練習時集中注 意力並注意周遭環境 安全的習慣。	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 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。	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。	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	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。
六 10/3-10/7	第 1 單元	第 2 章 個人衛	1	1. 思考青少年常見視 力、口腔、聽力及皮	1b-IV-2:認識健康技能 和生活技能的實施程序	Da-IV-1:衛生保健習慣 的實踐方式與管理策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教 育】

【第一次評量週】	健康 青春 向前 行	生與保 健		膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	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-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。		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。
六 10/3-10/7 【第一次評量週】	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能，修正個人的運動計畫。	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。

					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 10/11-10/ 15	第1 單元 健康 青春 向前 行	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 10/11-10/ 15	第4 單元 活力 青春 大放 送	第2章 疾走如 風—— 跑	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。	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。

					<p>3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			
八 10/17-10/ 21	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。	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J4:認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>
八 10/17-10/ 21	第4 單元 活力 青春 大放 送	第3章 優游自 在—— 游泳	2	<p>1.學習如何判斷水域安全。</p> <p>2.了解安全戲水要點。</p> <p>3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。</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</p>	<p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習單</p> <p>4.技能實作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海J1:參與多元海洋休閒與水域活動,熟練各種水域求生技能。</p>

					<p>動技能。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。		
九 10/24-10/ 28	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。	<p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
九 10/24-10/ 28	第 4 單元 活力	第 3 章 優游自 在——	2	1. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	<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</p>	<p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1:參與多元海洋休閒與</p>

	青春 大放 送	游泳		<p>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。</p> <p>3. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	4. 技能實作	<p>水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>
十 10/31-11/ 4	第1 單元 健康 青春 向前 行	第3章 我的青 春檔案	1	<p>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。</p>	<p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健</p>	<p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

					康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			
十 10/31-11/ 4	第5 單元 熱門 運動 大會 串	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。 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。	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。 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。	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. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	
十一 11/7-11/1	第1 單元	第3章 我的青	1	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】

1	健康 青春 向前 行	春檔案		能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2. 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。	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。	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。		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。
十一 11/7-11/1 1	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。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技	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	

					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 11/14-11/ 18	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 11/14-11/ 18	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。 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。	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。

					<p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
<p>十三 11/21-11/25 【第二次評量週】</p>	<p>第1單元 健康青春向前行</p>	<p>第4章 活出青春的光彩</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解自我概念形成的因素。</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</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</p>

								願景。
十三 11/21-11/ 25 【第二次評 量週】	第5 單元 熱門 運動 大會 串	第2章 排除萬 難—— 排球	2	<p>1. 學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>

					4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十四 11/28-12/ 2	第1 單元 健康 青春 向前 行	第4章 活出青 春的光 彩	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。 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。	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。
十四 11/28-12/ 2	第5 單元 熱門 運動 大會 串	第3章 羽中作 樂—— 羽球	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	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

					<p>與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
<p>十五 12/5-12/9</p>	<p>第2 單元 環境 安全 總動 員</p>	<p>第1章 環境 安全 搜查 線</p>	<p>1</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校</p>	

								園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十五 12/5-12/9	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 十六	第2 單元	第1章 環境安	1	1. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安</p>

12/12-12/16	環境安全總動員	全搜查線		考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	<p>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>方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>		<p>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 12/12-12/16	第6單元 靈活自如好身手	第1章 登峰造極——體操	2	<p>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略，以改善動作技能。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美</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>5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11:去除性</p>

				<p>他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			<p>別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
十七 12/19-12/ 23	第 2 單元 環境 安全 總動 員	第 1 章 環境 安全 搜查 線	1	<p>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。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 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】 防 J9:了解校園及住家內各</p>

								項避難器具的正確使用方式。
十七 12/19-12/ 23	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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
十八 12/26-12/ 30	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	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	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	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

				生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	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。	方法。		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。
十八 12/26-12/30	第 6 單元 靈活自如好身手	第 2 章 呼朋喚友—— 創意啦啦舞	2	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。 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。	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。 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	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

					<p>的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			
十九 1/2-1/6	第2 單元 環境 安全 總動 員	第2章 營造安 全好環 境	1	<p>1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故的正確態度。</p> <p>2. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。</p>	<p>1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8:繪製社區防災地圖並</p>

								參與社區防災演練。
十九 十九 1/2-1/6	第 6 單元 靈活 自如 好身 手	第 2 章 呼朋喚 友—— 創意啦 啦舞	2	1 學會編創啦啦隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	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。 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。 3d-IV-3:應用思考與分	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 上台發表 (體育課心得)	【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 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。

					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 1/9-1/13 (第三次評量)	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 1/9-1/13 (第三次評量)	第6單元 靈活自如好身手	第3章 鈴滴盡致——扯鈴	2	1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 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	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。	1c-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表	【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

			<p>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>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	--	---	--	---------------------------------------

					4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			
廿一 1/16-1/20 1/19 結業 式、 1/20 調整放 假	複習 上冊	複習上 冊	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 formed 因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由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。 2. 本單元將透過評估環境中潛在危險、認	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。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自

			<p>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>我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p>	<p>己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【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 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</p>
--	--	--	--	--	--	--

								正確使用方式。
廿一 1/16-1/20	複習 上冊	複習上 冊 【休業 式】	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。 	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</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</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術</p> <p>Ia-IV-1:徒手體操動作</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平</p>

				<p>感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>組合。</p> <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p>		<p>等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】 安 J3:了解日</p>
--	--	--	--	--	---	--	---

					<p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市立竹橋國民中學 111 學年度第二學期七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)	七年級	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

健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

課程架構脈絡

教學期程	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 2/13-2/17	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 2/13-2/17	第4單元 自主鍛鍊展活力	第1章 健康地基—心肺耐力	2	1. 了解心肺耐力對健康的重要性。 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	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。 2c-IV-3:表現自信樂	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【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

課程架構脈絡								
教學期程	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		
				畫。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。	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。			願景。
二 2/20-2/24	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。
二	第4	第2章	2	1. 了解個人體型與身	1c-IV-4: 了解身體發	Bc-IV-1: 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【安全教育】

課程架構脈絡								
教學期程	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		
2/20-2/24	單元 自主 鍛鍊 展活 力	動吃關 係大解 密—運 動營養		<p>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>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>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>	2. 口語問答	安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。
三 2/26-3/03	第1 單元 醫療 消費 面面	第1章 傳染病 的世界	1	<p>1. 了解傳染病與社會發展的重要性。</p> <p>2. 認識傳染病發生的三大因素。</p> <p>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生</p>	<p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

課程架構脈絡								
教學期程	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			方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	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。			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 2/26-3/03	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。	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	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		
					2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
四 3/06-3/10	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。	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。

課程架構脈絡

教學期程	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		
四 3/06-3/10	第4 單元 自主 鍛鍊 展活 力	第3章 武德技 藝—跆拳道	2	<p>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。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1:表現局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</p>	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>

課程架構脈絡								
教學期程	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		
					的學習策略。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
五 3/13-3/17	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。 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。	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。
五 3/13-3/17	第5單元 挑戰體能秀青春	第1章 飛雲掣電—飛盤	2	1. 能了解飛盤傳盤與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	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。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【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

課程架構脈絡								
教學期程	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。	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。			譽。
六 3/20-3/24 【第一次評量週】	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，質疑問藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與	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	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	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

課程架構脈絡								
教學期程	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		
				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。	進健康及減少健康風險的行為。	源。		價值思辨，尋求解決之道。
六 3/20-3/24 【第一次評量週】	第5單元 挑戰體能秀青春	第1章 飛雲掣電—飛盤	2	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。 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-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局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	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱		節數	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。			
七 3/27-3/31	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。 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 3/27-3/31	第5單元 挑戰體能秀青春	第2章 力爭上游—游泳	2	1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：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→	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	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	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		
				往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	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。			
八 4/03-4/07	第1 單元 醫療 消費 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。 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。

課程架構脈絡								
教學期程	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		
八 4/03-4/07	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	
九 4/10-4/14	第2單元 為青春開一扇窗	第1章 菸害現形記	1	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。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進	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	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。

課程架構脈絡								
教學期程	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		
				行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	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。			
九 4/10-4/14	第5 單元 挑戰 體能 秀青 春	第3章 身體塗 鴉—創 造性舞 蹈	2	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣, 學會運用舞蹈元素創作。 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。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧, 展現個人運動潛能。 4c-IV-1: 分析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	Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

課程架構脈絡								
教學期程	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。			
十 4/17-4/21	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 4/17-4/21	第5單元 挑戰體能秀青春	第3章 身體塗鴉—創造性舞蹈	2	1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣,學會運用舞蹈元素創作。 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。 3. 培養舞蹈欣賞能	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

課程架構脈絡								
教學期程	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，豐富肢體動作的美感經驗。 4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析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。			
十一 4/24-4/28	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。	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 3. 上台發表 (禁菸標誌設計，並上台發表設計理念及張貼場所)	【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	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		
					4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			
十一 4/24-4/28	第6 單元 球藝 大會 串	第1章 應聲入 網—籃 球	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發</p>	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 合作學習</p> <p>6. 學習單</p>	

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱		節數	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。 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 5/01-5/05	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。 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	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	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	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		
				與嚼食檳榔的態度及立場。	明個人對促進健康的觀點與立場。			
十二 5/01-5/05	第6 單元 球藝 大會 串	第1章 應聲入 網—籃 球	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <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>	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 合作學習</p> <p>6. 學習單</p>	

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱		節數	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。 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 5/08-5/12 【第二次評量週】	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。	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	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	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		
					點與立場。			
十三 5/08-5/12 【第二次評量週】	第6單元 球藝大會串	第2章 百發百中—排球	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。
十四 5/15-5/19	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。	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	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	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. 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。	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。			
十四 5/15-5/19	第6 單元 球藝 大會 串	第2章 百發百 中-排 球	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:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
十五	第2	第2章	1	1. 面對各項邀約飲酒	1a-IV-3:評估內在與外	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、	1. 情意評量	【法治教育】

課程架構脈絡								
教學期程	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		
5/22-5/26	單元 為青春 開一扇 窗	克癮制 勝		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>	<p>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>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>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p>
十五 5/22-5/26	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</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>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

課程架構脈絡								
教學期程	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		
				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獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	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。			
十六 5/29-6/02	第3 單元 人際 健康 家	第1章 健康家 庭加加 油	1	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，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J3: 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十六	第6	第3章	2	1. 能了解桌球運動之	1c-IV-1: 了解各項運動	Ha-IV-1: 網／牆性球類	1. 課堂觀察	【性別平等教

課程架構脈絡								
教學期程	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		
5/29-6/02	單元 球藝 大會 串	「桌」 拿好手 —桌球		<p>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>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>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【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>
十七 6/05-6/09	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</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>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 情意評量</p>	<p>【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</p>

課程架構脈絡								
教學期程	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		
				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。	4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			適切方式。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。
十七 6/05-6/09	第 6 單元 球藝 大會 串	第 4 章 舉足輕 重—足 球	2	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。 2. 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。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1: 表現局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	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. 運動計畫 5. 運動欣賞	【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	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。			
十八 6/12-6/16	第3 單元 人際 健康 家	第2章 人際 關係 停看 聽	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。	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	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	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		
					的行動。			
十八 6/12-6/16	第6 單元 球藝 大會 串	第4章 舉足輕 重—足 球	2	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計</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. 運動欣賞</p> <p>5. 運動計畫</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	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		
					畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
十九 6/19-6/22	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。	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。	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	
十九 6/19-6/22	第4單元 自主鍛鍊	複習第4、5單元	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。	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	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. 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

課程架構脈絡

教學期程	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		
	展活力	第5單元挑戰體能秀青春		3. 認識跆拳道之武德精神，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。	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。 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。	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。		趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。
廿	第3	第2章	1	【第1章健康家庭加加油】	【第1章健康家庭加加油】	【第1章健康家庭加加油】	【第1章健康】	【第1章健康】

課程架構脈絡								
教學期程	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		
6/26-6/30 【第三次評量週】	單元	人際關係停看聽		<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。 【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>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。</p>	<p>油】</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。 【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技</p>	<p>油】</p> <p>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>家庭加加油】</p> <p>1. 情意評量 【第 2 章人際關係停看聽】</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>家庭加加油】</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【第 2 章人際關係停看聽】</p>

課程架構脈絡								
教學期程	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，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。			
廿 6/26-6/30 【第三次評量週】	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。	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-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 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	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。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 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。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【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。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自

課程架構脈絡

教學期程	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>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運</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>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	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。