

臺南市立和順國民中學 112 學年度第一學期七年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	翰林	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><b>健康教育</b> 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p><b>體育</b> 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、等運動，同時學習具挑戰性的田徑賽與傳接棒的技巧，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
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		
第一週 8/30~9/1	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。	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。 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	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並

				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。			超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
第一週 8/30~9/1	第四篇運動好健康 第一章體適能 準備週(測量身高體重)	2	1. 了解體適能的定義。 2. 分析體是能對生活的影響。 3. 了解體適能的分類和要素。 4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答：能正確說出體適能的定義。 2. 問答：能理解體適能的重要性。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週 9/4~9/8	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 問答：是否認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真地參與討論。 3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進

				進健康的行動，並反省修正。			全人健康與幸福的方法。
第二週 9/4~9/8	第四篇運動好健康 第一章體適能 基本儀態	2	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。 5.認識肌力訓練相關知識。 6.了解增進肌肉適能的益處	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週 9/11~9/15	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	1	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

<p>第三週 9/11~9/15</p>	<p>第四篇運動好健康 第一章體適能</p>			<p>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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>			
		2	<p>1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。 3. 認識肌力訓練相關知識。 4. 了解增進肌肉適能的益處</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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

<p>第四週 9/18~9/22</p>	<p>第一篇健康滿點 第二章健康靠自己</p>	<p>1</p>	<p>1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的</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。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p>
--------------------------	-----------------------------	----------	--	--	---	--	---

<p>第四週 9/18~9/22</p>	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全 體適能</p>	<p>2</p>	<p>1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 能執行體適能運動處方。 4. 能分析運動計畫執行成效。</p>	<p>行動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 4. 實作：能正確的設計體適能運動處方。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>
<p>第五週 9/25~9/29</p>	<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</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>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第五週 9/25~9/29</p>	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全 體適能</p>	<p>2</p>	<p>1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之</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. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出從事運動時需注意哪</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運</p>

			<p>護具,以及護具的用途。 4. 能執行體適能運動處方。 5. 能分析運動計畫執行成效。 6. 規畫與改善肌肉適能。</p>	<p>科技、資訊、媒體、產品與服務。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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 應與思考能力與分析能力,解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 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-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>	<p>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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>些運動安全事項。 3. 實作:能評估自己的體適能檢測結果。 4. 實作:能正確的設計體適能運動處方。 5. 問答:能說出肌肉適能的增進方法。 6. 實作:能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 7. 觀察:學會各部分肌群的訓練動作。</p>	<p>動設施安全的維護。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 <b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>
--	--	--	---	---	---	---	--

<p>第六週 10/2~10/6</p>	<p>第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</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>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第六週 10/2~10/6</p>	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全體適能</p>	<p>2</p>	<p>1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。 6. 能執行體適能運動處方。 7. 能分析運動計畫執行成效。 8. 規畫與改善肌肉適能。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。 4. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。 5. 實作：能正確的設計體適能運動處方。 6. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 7. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 8. 觀察：學會各部</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 <b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p>



<p>第七週 10/9~10/13</p>	<p>第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 10/12~13 第一次段考</p>	<p>1</p>	<p>1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。</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。 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>分肌群的訓練動作。</p> <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p>
<p>第七週 10/9~10/13</p>	<p>第五篇健康動起來 田徑-起跑 10/12~13 第一次段考</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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 應與思</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。 3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。 4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b></p>

				考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週 10/16~10/20	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 10/18 法律達人競賽	1	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。 3. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第八週 10/16~10/20	第五篇健康動起來 田徑-起跑 10/18 法律達人競賽	2	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2. 實作：能作出短距離跑的動作要領。 3. 實作：能作出長距離跑的動作要領。 4. 觀察：能理解擺臂的動作要領。 5. 實作：能做出正確的擺臂姿勢。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其

				展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週 10/23~10/27	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你 10/27 擴大校慶活動	1	1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。 2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第九週 10/23~10/27	第五篇健康動起來 田徑-長距離跑 10/27 擴大校慶活動	2	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。	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-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速	<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

			<p>6.能做出起跑及加速跑的身體驅動。</p> <p>7.了解中間跑的動作要領。</p> <p>8.能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</p> <p>9.了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>10.能做出對抗離心力的身體姿勢。</p> <p>11.了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</p>	<p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>跑的動作要領。</p> <p>5.實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。</p> <p>6.說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>7.實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。</p> <p>8.說明：學生能夠分享在活動中的體會。</p>	
第十週 10/30~11/3	第二篇快樂青春行 第二章 打造獨一無二的我	1	<p>1.讓學生自主思考我的特質、自我概念。</p> <p>2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3.讓學生樂於自我實現的生活型態。</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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>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>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
第十週	第五篇 健康動起來	2	<p>1.能理解法特雷克訓練</p>	<p>1c-IV-1 了解各</p>	<p>Ab-IV-1 體適</p>	<p>1.實作：能結合</p>	<p><b>【國際教育】</b></p>

<p>10/30~11/3</p>	<p>田徑-長距離跑</p>		<p>法的內涵。 2.能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3.能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4.能了解馬拉松的起源。 5.能了解馬拉松42.195公里的距離由來。</p>	<p>項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2.實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3.觀察：學生能與他人討論與合作。 4.說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5.說明：學生能了解並說出馬拉松距離為42.195公里的由來。</p>	<p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>第十一週 11/6~11/10</p>	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我 11/7~10 直笛比賽</p>	<p>1</p>	<p>1.讓學生自主思考我的特質、自我概念。 2.讓學生運用正向思維充分地肯定自我。 3.讓學生樂於自我實現的生活型態。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地</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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真參與活動。 3.實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自</p>

				肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。			己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十一週 11/6~11/10	第五篇健康動起來 田徑-長距離跑 11/7~10 直笛比賽	2	1. 能了解「兔子」名詞的由來。 2. 能了解領跑者的職責與任務。 3. 能了解配速的內涵及重要性。4. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6. 能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7. 能自行規劃路線並跑出圖形。	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-3 應用運動比賽的項策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5. 觀察：學生能認真參與活動。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十二週 11/13~11/17	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	1	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進	Db-IV-3 多元的性別特質、	觀察：是否能認真聆聽。	【性別平等教育】

<p>第十二週 11/13~11/17</p>	<p>第六篇健康跑跳碰 田徑-傳接棒</p>		<p>2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p>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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>角色與不同性傾向的尊重態度。</p>		<p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
		<p>2</p>	<p>1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚 4×100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		6. 實作：能做出正確的傳接棒動作。 7. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	
第十三週 11/20~11/24	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 11/22-23 第二次段考	1	1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第十三週 11/20~11/24	第六篇健康跑跳碰 田徑-傳接棒 11/22-23 第二次段考	2	1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 實作：能做出直立式起跑的動作要領。 2. 觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3. 觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4. 實作：能清楚 4	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的



				<p>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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>×100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。</p> <p>5. 實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。</p> <p>6. 實作：能做出正確的傳接棒動作。</p> <p>7. 實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。</p> <p>8. 觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。</p>	<p>群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十四週 11/27~12/1</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 11/28~30 國樂比賽</p>	<p>1</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 問答：能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。</p> <p>2. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p> <p>3. 實作：是否懂得食材清洗技巧。</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
<p>第十四週 11/27~12/1</p>	<p>第五篇健康動起來 排球-低手發球 11/28~30 國樂比賽</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。</p> <p>2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原</p>	<p>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</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。</p> <p>2. 引導：學生能說出低手擊球的要</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自</p>

第十五週 12/4~12/8	第三篇實在有健康 第一章食安中學堂		<p>軀幹姿勢的穩定。</p> <p>3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。</p>	<p>理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>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>攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>領。</p> <p>3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。</p> <p>4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p>	<p>己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
		1	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否懂得食材清洗技巧。</p> <p>3. 觀察：對於食品添加物之了解。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
第十五週 12/4~12/8	第五篇健康動起來 排球-低手發球	2	<p>1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。</p> <p>2. 認識正確的排球低手</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。</p> <p>2. 引導：學生能說</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關</p>

			擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	出低手擊球的要領。 3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 12/11~12/15	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂	1	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十六週 12/11~12/15	第五篇 健康動起來 排球-低手發球	2	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊	1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。	【性別平等教育】 性 J4 認識身

			<p>2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。</p> <p>3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。</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>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>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>2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。</p> <p>3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。</p> <p>4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。</p>	<p>體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十七週 12/18~12/22</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂</p>	<p>1</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。</p> <p>2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
<p>第十七週 12/18~12/22</p>	<p>第五篇健康動起來</p>	<p>2</p>	<p>1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動</p>	<p>1. 說明：學生能夠隨球的方向及位</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p>

	<p>排球-低手發球</p>		<p>2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>置，使身體保持移動性去擊球。 2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十八週 12/25~12/29</p>	<p>第三篇實在有健康 第一章食安中學堂 12/25-27 戶外教育</p>	<p>1</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2. 觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>

<p>第十八週 12/25~12/29</p>	<p>第五篇健康動起來 排球-低手發球 12/25-27 戶外教育</p>	<p>2</p>	<p>1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十九週 1/2~1/5</p>	<p>第三篇實在有健康 第二章吃出好健康</p>	<p>1</p>	<p>1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 觀察：學生發表意見的參與度。 2. 實作：能依自己的情況認真填寫活動。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>

				4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
第十九週 1/2~1/5	第五篇健康動起來 排球-低手發球	2	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	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。 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。	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。	1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4. 發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十週 1/8~1/12	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康	1	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	觀察：能說出外食技巧。	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，

				4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			並關切動物福利。
第二十週 1/8~1/12	第五篇健康動起來 排球-低手發球	2	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	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。 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。	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。	1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。 4. 發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。 6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週 1/15~1/19	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康 1/16~17 第三次段考	1	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方	觀察：對於食品中毒之了解。	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。



			<p>動。</p> <p>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p>	<p>切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>式、改善策略與食品中毒預防處理方法。</p>		<p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p>
<p>第二十一週 1/15~1/19</p>	<p>第五篇健康動起來 排球-低手發球 1/16~17 第三次段考</p>	<p>2</p>	<p>1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。</p> <p>2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。</p> <p>3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。</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> <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>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>1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。</p> <p>2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。</p> <p>4. 發表：了解 9 人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>5. 觀察：知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

臺南市立和順國民中學 112 學年度第一學期七年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	翰林	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><b>健康教育</b> 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法, 並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此, 了解醫藥相關知識, 學習正確用藥及全民健保的知識。</p> <p><b>體育</b> 了解如何欣賞運動, 進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能, 讓運動豐富生活, 並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體, 以增進學習的素養, 並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
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		
第一週 2/15~2/16	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健, 養成護眼好習慣。	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。 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。 3b-IV-4 因應不	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	觀察 發表 實作	

				同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			
第一週 2/15~2/16	第四篇運動大視界 第一章運動新視野 準備週(量身高、體重)	2	1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	問答 行動	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第二週 2/19~2/23	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	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。 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。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	觀察 發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第二週 2/19~2/23	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	2	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。

			學習歷程的表現。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
第三週 2/19~2/23	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	1	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	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。 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。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	觀察發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第三週 2/19~2/23	第五篇球類真好玩 第四章足球	2	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	認知情意技能	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				<p>展專像運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第四週 3/4~3/8</p>	<p>第一篇健康照護 第二章健康從齒開始</p>	1	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。</p> <p>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。</p> <p>3. 精熟潔牙方法。</p> <p>4. 實踐照護牙齒好習慣。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	觀察	<p><b>【家庭教育】</b> 家J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
<p>第四週 3/4~3/8</p>	<p>第五篇球類真好玩 第四章足球</p>	2	<p>1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。</p> <p>2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	認知情意技能	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。</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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			
<p>第五週 3/11~3/15</p>	<p>第一篇健康照護 第二章健康從齒開始</p>	<p>1</p>	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。</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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

<p>第五週 3/11~3/15</p>	<p>第五篇球類真好玩 第四章足球</p>	<p>2</p>	<p>1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技術動作。 6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>行動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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，發展專像運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>情意 認知 技能</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第六週 3/18~3/22</p>	<p>第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。</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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<p>觀察</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

<p>第六週 3/18~3/22</p>	<p>第五篇球類真好玩 第四章足球</p>	<p>2</p>	<p>1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技術動作。 6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>行動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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，發展專像運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>情意 認知 技能</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第七週 3/25~3/29</p>	<p>第一篇健康照護 第四章聽力保健 3/28~29 第一次段考</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2. 實踐照護耳朵好習慣。</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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<p>觀察</p>	<p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>



				進健康的行，並反省修正。			
第七週 3/25~3/29	第五篇球類真好玩 第四章足球 3/28~29 第一次段考	2	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技術動作。 6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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，發展專像運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

<p>第八週 4/1~4/5</p>	<p>第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友</p>	<p>1</p>	<p>1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3. 自我監督並持續執行解壓技能。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>觀察 發表</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
<p>第八週 4/1~4/5</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第九週 4/8~4/12	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	1	1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3. 自我監督並持續執行解壓技能。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	觀察 發表 實作	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第九週 4/8~4/12	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。 6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十週 4/15~4/19	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	1	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	觀察 發表	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十週 4/15~4/19	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

<p>第十一週 4/22~4/26</p>	<p>第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾</p>	<p>1</p>	<p>1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。</p>	<p>動技能。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十一週 4/22~4/26</p>	<p>第五篇球類真好玩 第一章籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十二週 4/29~5/3</p>	<p>第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。 2. 熟練正向思考技能。 3. 持續執行促進心理健康的方法。</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。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>觀察 發表</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
第十二週 4/29~5/3	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週 5/6~5/10	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲 5/8~9 第二次段考	1	1. 評估自己的心理健康狀態。 2. 熟練正向思考技能。 3. 持續執行促進心理健康的方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
第十三週 5/6~5/10	第五篇球類真好玩 第一章籃球 5/8~9 第二次段考	2	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週 5/13~5/17	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	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。	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

				產品與服務，擬定健康行動策略。			
第十四週 5/13~5/17	第五篇健康動起來 第三章登峰造極——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平日生活中，保護個人人身安全。	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	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	【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。 【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。



				問題。			【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十五週 5/20~5/24	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十五週 5/20~5/24	第五篇健康動起來 第三章登峰造極——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。	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。	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	【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

				<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>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> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
第十六週 5/27~5/31	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>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>	觀察 發表 實作	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
第十六週	第五篇健康動起來	2	1. 藉由各式跳躍、滾翻	1c-IV-1:了解各	Bc-IV-1:簡易	1. 課堂觀察	【性別平等教

5/27~5/31	第三章登峰造極——體操		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>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>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>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 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</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>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的</p>
-----------	-------------	--	---	---	--	-------------------------------	---

							維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十七週 6/3~6/7	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1. 了解藥品選購與使用的迷思。 2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3. 練習正確選購藥品的好決定。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	觀察 發表 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十七週 6/3~6/7	第五篇健康動起來 第三章登峰造極——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。	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	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	【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。

				<p>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>【人權教育】</p> <p>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【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>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
第十八週 6/10~6/14	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 6/15(六)畢業典禮	1	<p>1. 體認全民健保與醫療制度的重要。</p> <p>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作	<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>
第十八週 6/10~6/14	第五篇健康動起來 第三章登峰造極——體操 6/14(五)畢業典禮	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</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p>	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身</p>

			<p>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，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p>	<p>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 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</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>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的</p>
--	--	--	--	--	---------------------------	---

<p>第十九週 6/17~6/21</p>	<p>第三篇醫療新世代 第二章我愛健保</p>	<p>1</p>	<p>1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>安全守則。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第十九週 6/17~6/21</p>	<p>第五篇健康動起來 第三章登峰造極——體操</p>	<p>2</p>	<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。 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平日生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 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</p>

				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。			具有自我保護的知能。 【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。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第二十週 6/24~6/28	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 6/25~26 第三次段考	1	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀察 實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第二十週 6/24~6/28	第五篇健康動起來 第三章登峰造極——體操 6/25~26 第三次段考	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略，以改善動作技能。 2. 能做出各式跳躍、滾	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。	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	【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



			<p>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。</p>	<p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			<p>的身體自主權。</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【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>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
--	--	--	---	---	--	--	--