臺南市立和順國民中學 112 學年度第一學期九年級 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(	3 )節,	本學期共(63	)節
	健康							
	1. 了解身體意象的意	函及其影響因素,	並能思辨媒體或廣台	<b>占中身體意象</b> 的	<b>勺訊息,運用</b> 拍	比判性思考	技能來澄清迷思	. •
	2. 了解過輕或過重對	身體可能造成的危	害,且能運用客觀的	勺健康數據來言	平估並擬定體重	<b>重控制行動</b>	策略。	
	3. 能夠釐清媒體呈現場	體重控制的迷思,.	並以適合自己的自由	E健康管理的舞	豐重控制行動贫	<b>策略來實踐</b>	健康生活型態。	
	4. 了解臺灣社會的轉	變對飲食的影響,	認識常見的飲食保險	建類型,能夠 <sup>-</sup>	了解其對人健愿	<b>康的影響</b> ,	進而做個聰明的	]消費者。
	5. 能辨識資訊以選購	合適的健康產品,	並了解消費者的權益	益與應盡的義和	务,成為理性的	勺消費者。		
	6. 透過分析不同情境	下的情緒變化,學	習管理情緒,熟悉情	青緒調適技能	,讓自己成為私	責極快樂的	人。	
課程目標	7. 認識壓力,並能進	行自我覺察與調適	,健康的面對壓力。					
<b></b>	8. 認識常見的異常行	為,以便進行預防	與同理他人異常行為	<b>岛的發生,並</b> 打	是供適當的協助	カ。		
	體育							
	1. 認識籃球的運球技工	万。						
	2. 學習籃球投籃與上	· ·						
	3. 能了解籃球各種傳	接球的相關知識與.	技能原理,並能反為	思和發展學習完	策略,以改善重	功作技能。		
	4. 學習運用籃球的個	人防守技術、出手	機會判斷方式。					
	5. 學習籃球三對三的	<b>進攻技術與策略</b> ,	並能實際應用。					
	6. 了解籃球三對三的	防守技術,以及策	略的發展與成因,主	<b>企實際應用於</b> 比	比賽或活動中			
	健體-J-A1 具備體育」	與健康的知能與態	度,展現自我運動與	具保健潛能,持	<b>深索人性、自</b>	戈價值與生	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,並做獨立思者	<b>号與分析的知</b> 節	<b>芒,進而運用</b> 並	<b>適當的策略</b>	,處理與解決體	自育與健康的
該學習階段	問題。							
該学習階段領域核心素養	健體-J-A3 具備善用	體育與健康的資源	,以擬定運動與保險	建計畫,有效幸	执行並發揮主重	防學習與創	新求變的能力。	
領域核心系食	健體-J-B1 具備情意:	表達的能力,能以	同理心與人溝通互重	<b>为,並理解體</b> 了	育與保健的基本	<b>大概念</b> ,應	用於日常生活中	
	健體-J-B2 具備善用	體育與健康相關的	科技、資訊及媒體	,以增進學習自	内素養,並察賃	<b>鬯、思辨人</b>	與科技、資訊、	媒體的互動
	關係。							
	健體-J-C3 具備敏察>	和接納多元文化的	涵養,關心本土與國	國際體育與健康	<b>康議題,並尊</b> 重	重與欣賞其	間的差異。	

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。

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。

健體-J-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。

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。

锂铝加堪服效

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·									
				學習	重點	表現任務	融入議題			
教學期程		節數學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
第一週	第1單元身體密碼面面觀	1	1. 藉由思考自己期待的	1a-IV-2 分析個	Ea-IV-4 正向	1. 口頭評量	【生命教育】			
8/30~9/1	第1章鏡中自我大不同		理想樣貌,分析身體意	人與群體健康的	的身體意象與	2. 紙筆評量	生 J2 探討完			
			象的影響因素。	影響因素。	體重控制計		整的人的各個			
			2. 能積極思辨媒體或廣	1b-Ⅳ-2 認識健	畫。		面向,包括身			
			告中身體意象的訊息,	康技能和生活技	Eb-IV-1 媒體		體與心理、理			
			並進一步運用批判性思	能的實施程序概	與廣告中健康		性與感性、自			
			考技能,澄清迷思。	念。	消費資訊的辨		由與命定、境			
				3b-IV-3 熟悉大	識策略。		遇與嚮往,理			
				部份的決策與批			解人的主體能			
				判技能。			動性,培養適			
							切的自我觀。			

<u> </u>	怪(調金店) 童(利酥網版)				Ti and the state of the state o		
第一週 8/30~9/1	第4單元運動生活	2	1. 透過體適能相關知識	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
0/30~9/1	第2章打造健康規律新生		與技能原理,評估自我	項運動基礎原理	能促進策略與	2. 口語問答	育】
	活—體適能計畫擬定與執		身體能力,反思並結合	和規則。	活動方法。	3. 技能實作	涯 J13 培養
	行		個人生活,擬定屬於自	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適	4. 認知評量	生涯規劃及執
	準備週(測量身高體重)		己的體適能計畫,並且	項運動技能原	能運動處方基	5. 運動行為計畫實	行的能力。
			在日常生活中規律的執	理。	礎設計原則。	踐表	
			行。	2c-Ⅳ-3 表現自	Bc-IV-2 終身	6. 學習活動單	
			2. 能正確做到深蹲、平	信樂觀、勇於挑	運動計畫的擬		
			板撐、俄羅斯式扭轉、	戰的學習態度。	定原則。		
			上犬式及嬰兒式等動	3c-IV-1 表現局			
			作,手腳並用以提升全	部或全身性的身			
			身性之肌力、柔軟度與	體控制能力,發			
			協調性之體適能。	展專項運動技			
			3. 能具備堅持不放棄、	能。			
			守紀律之運動精神。	3d-IV-3 應用思			
			4. 能相互尊重,以民主	考與分析能力,			
			方式和諧溝通,並相互	解決運動情境的			
			協助指導,發揮個人差	問題。			
			異化的團隊合作學習精	4c-IV-2 分析並			
			神。	評估個人的體適			
			5. 能欣賞並實踐運動中	能與運動技能,			
			力與美的展現,培養自	修正個人的運動			
			信樂觀、勇於挑戰的學	計畫。			
			習態度。	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。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第二週	第1單元身體密碼面面觀	1	1. 藉由思考自己期待的	1a-IV-2 分析個	Ea-IV-4 正向	1. 口頭評量	【生命教育】
9/4~9/8	第1章鏡中自我大不同		理想樣貌,分析身體意	人與群體健康的	的身體意象與	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
			象的影響因素。	影響因素。	體重控制計		整的人的各個
			2. 能積極思辨媒體或廣	1b-IV-2 認識健	畫。		面向,包括身
			告中身體意象的訊息,	康技能和生活技	Eb-IV-1 媒體		體與心理、理
			並進一步運用批判性思	能的實施程序概	與廣告中健康		性與感性、自
			考技能,澄清迷思。	念。	消費資訊的辨		由與命定、境
				3b-IV-3 熟悉大	識策略。		遇與嚮往,理
				部份的決策與批			解人的主體能
				判技能。			動性,培養適
							切的自我觀。
第二週	第4單元運動生活	2	1. 透過體適能相關知識	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
9/4~9/8	第2章打造健康規律新生		與技能原理,評估自我	項運動基礎原理	能促進策略與	2. 口語問答	育】
	活—體適能計畫擬定與執		身體能力,反思並結合	和規則。	活動方法。	3. 技能實作	涯 J13 培養
	行		個人生活,擬定屬於自	1d-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適	4. 認知評量	生涯規劃及執
			己的體適能計畫,並且	項運動技能原	能運動處方基	5. 運動行為計畫實	行的能力。
			在日常生活中規律的執	理。	礎設計原則。	踐表	
			行。	2c-IV-3 表現自	Bc-IV-2 終身	6. 學習活動單	
			2. 能正確做到深蹲、平	信樂觀、勇於挑	運動計畫的擬		
			板撐、俄羅斯式扭轉、	戰的學習態度。	定原則。		
			上犬式及嬰兒式等動	3c-IV-1 表現局			
			作,手腳並用以提升全	部或全身性的身			

			身性之肌力、柔軟度與	體控制能力,發			
			協調性之體適能。	展專項運動技			
			3. 能具備堅持不放棄、	能。			
			守紀律之運動精神。	3d-IV-3 應用思			
			4. 能相互尊重,以民主	考與分析能力,			
			方式和諧溝通,並相互	解決運動情境的			
			協助指導,發揮個人差	問題。			
			異化的團隊合作學習精	4c-IV-2 分析並			
			神。	評估個人的體適			
			5. 能欣賞並實踐運動中	能與運動技能,			
			力與美的展現,培養自	修正個人的運動			
			信樂觀、勇於挑戰的學	計畫。			
			習態度。	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。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第三週	第1單元身體密碼面面觀	1	1. 藉由思考自己期待的	1a-Ⅳ-2 分析個	Ea-IV-4 正向	1. 口頭評量	【生命教育】
9/11~9/15	第1章鏡中自我大不同		理想樣貌,分析身體意	人與群體健康的	的身體意象與	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
			象的影響因素。	影響因素。	體重控制計		整的人的各個
			2. 能積極思辨媒體或廣	1b-IV-2 認識健	畫。		面向,包括身
			告中身體意象的訊息,	康技能和生活技	Eb-IV-1 媒體		體與心理、理

			並進一步運用批判性思 考技能,澄清迷思。	能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批 判技能。	與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。		性與與鄉人 性與與鄉人 性與 與鄉 的 并 是 體 , 是 體 。 如 的 自 我 也 的 自 我 也 的 自 我 也 。 。
第三週9/11~9/15	第5單元熱門運動大會串第1章掌控自如——籃球	2	1. 之理以名。	動風險,維護安 全的運動情境。 1d-IV-1 了解 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	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	<ol> <li>課營</li> <li>以持衛</li> <li>大佐學習</li> <li>大佐學到</li> <li>大佐學到</li> <li>大子灣</li> <li>大学</li> <li>大学<td>【生 J3 覺 與</td></li></ol>	【生 J3 覺 與

				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 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			
第四週	第1單元身體密碼面面觀	1	1. 分析與理解BMI、腰臀	1a-IV-2 分析個	Aa-IV-1 生長	1. 口頭評量	【生涯規劃教
9/18~9/22	第2章身體數字大解密		比、體脂肪等資訊及意	人與群體健康的	發育的自我評	2. 紙筆評量	育】
			義,以便自我檢視有無	影響因素。	估與因應策		涯 J12 發展
			過輕或過重。	1a-IV-3 評估內	略。		及評估生涯決
			2. 理解過重或過輕對健	在與外在的行為	Ea-IV-4 正向		定的策略。
			康造成的衝擊與風險,	對健康造成的衝	的身體意象與		
			進一步思考體重控制的	擊與風險。	體重控制計		
			重要性。	2a-IV-2 自主思	畫。		
				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。			
第四週 9/18~9/22	第5單元熱門運動大會串	2	1. 能養成遵理守法的態	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地	1. 課堂觀察	涯 J3 覺察自
9/10~9/22	第1章掌控自如——籃球		度,實踐運用民主溝通	動風險,維護安	攻守性球類運	2. 口語問答	己的能力與興
			及法律程序來進行活動	全的運動情境。	動動作組合及	3. 技能實作	趣。
			之人權、法治觀念,培	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。	4. 合作學習	

養「勝不驕、敗不餒」	項運動技能原	5. 運動行為計畫實
之運動家精神。。	理。	踐表
2. 能養成固定運動的習	1d-IV-2 反思自	6. 學習單
慣,有計畫的提升體適	己的運動技能。	
能與運動技能。	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 規劃提	
	升體適能與運動	
	技能的運動計	
	畫。	

你 一 vm	and the same of the same of						
第五週	第1單元身體密碼面面觀	1	1.分析與理解BMI、腰臀	1a-IV-2 分析個	Aa-IV-1 生長	1. 口頭評量	【生涯規劃教
9/25~9/29	第2章身體數字大解密		比、體脂肪等資訊及意	人與群體健康的	發育的自我評	2. 紙筆評量	育】
			義,以便自我檢視有無	影響因素。	估與因應策		涯 J12 發展
			過輕或過重。	1a-IV-3 評估內	略。		及評估生涯決
			2. 理解過重或過輕對健	在與外在的行為	Ea-IV-4 正向		定的策略。
			康造成的衝擊與風險,	對健康造成的衝	的身體意象與		
			進一步思考體重控制的	擊與風險。	體重控制計		
			重要性。	2a-IV-2 自主思	畫。		
				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。			
第五週	第6單元球藝大會串	2	1. 能了解籃球投籃技術	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
9/25~9/29	第1章應聲入網-籃球		之相關知識與技能原	項運動基礎原理	攻守性球類運	2. 口語問答	育】
			理,並能反思和發展策	和規則。	動動作組合及	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
			略,以改善動作技能。	1c-IV-3 了解身	團隊戰術。		己的能力與興
			2. 能做到左、右手上籃,	體發展與動作發			趣。
			並依據自己的能力,找	展的關係。			
			出適合自己的投籃方	1d-IV-1 了解各			
			式。	項運動技能原			
			3. 能主動提出問題,尋	理。			
			求協助以提高成功的機	1d-IV-2 反思自			
			會。	己的運動技能。			
			4. 能養成固定運動的習	1d-IV-3 應用運			
			慣,有計畫的提升體適	動比賽的各項策			
			能與運動技能。	略。			

2c-IV-2 表現利	
他合群的態度,	
與他人理性溝通	
與和諧互動。	
2c-IV-3 表現自	
信樂觀、勇於挑	
戰的學習態度。	
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	
<b>略</b> 。	
3d-IV-3 應用思	
考與分析能力,	
解決運動情境的	
問題。	
4c-IV-2 分析並	
評估個人的體適	
能與運動技能,	
修正個人的運動	
計畫。	

				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第六週	第1單元身體密碼面面觀	1	1. 能於認同自我形象	1a-Ⅳ-4 理解促	Ea-IV-4 正向	1. 口頭評量	【生涯規劃教
10/2~10/6	第3章成為更好的自己		後,理性分析體重控制	進健康生活的策	的身體意象與	2. 紙筆評量	育】
			行動意圖。	略、資源與規	體重控制計		涯 J13 培養
			2. 能運用適切的健康資	範。	畫。		生涯規劃及執
			訊、調整生活作息、健	lb-IV-4 提出健	Eb-IV-1 媒體		行的能力。
			康飲食和規律運動,在	康自主管理的行	與廣告中健康		
			健康生活型態的範疇中	動策略。	消費資訊的辨		
			擬定體重控制行動策	2a-IV-3 深切體	識策略。		
			略。	會健康行動的自	Fa-IV-1 自我		
			3. 能提出適合自己自主	覺利益與障礙。	認同與自我實		
			健康管理的體重控制行	2b-IV-2 樂於實	現。		
			動策略,實踐健康生活	踐健康促進的生	Fb-IV-1 全人		
			型態。	活型態。	健康概念與健		
				3b-IV-1 熟悉各	康生活型態。		
				種自我調適技			
				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。			
第六週	第6單元球藝大會串	2	1. 能了解籃球投籃技術	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 技能實作	【生涯規劃教
10/2~10/6	第1章應聲入網一籃球		之相關知識與技能原	項運動基礎原理	攻守性球類運	2. 合作學習	育】
				和規則。	動動作組合及	3. 運動行為計畫實	涯 J3 覺察自
	1						

	1 77 0 3 45 5	FEI and only at	-N2 -L	- 11 11 1 1 m
理,並能反思和發展策		團隊戰術。	<b>踐表</b>	己的能力與興
略,以改善動作技能。			4. 學習單	趣。
2. 能做到左、右手上籃,				
並依據自己的能力,找	1d-IV-1 了解各			
出適合自己的投籃方	項運動技能原			
式。	理。			
3. 能主動提出問題,尋	1d-IV-2 反思自			
求協助以提高成功的機	己的運動技能。			
會。	1d-Ⅳ-3 應用運			
4. 能養成固定運動的習	動比賽的各項策			
慣,有計畫的提升體適	略。			
能與運動技能。	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-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。			
第七週	第1單元身體密碼面面觀	1	1. 能於認同自我形象	1a-Ⅳ-4 理解促	Ea-IV-4 正向	1. 口頭評量	【生涯規劃教
10/9~10/13	第3章成為更好的自己		後,理性分析體重控制	進健康生活的策	的身體意象與	2. 紙筆評量	育】
	10/12~13 第一次段考		行動意圖。	略、資源與規	體重控制計		涯 J13 培養
			2. 能運用適切的健康資	範。	畫。		生涯規劃及執
			訊、調整生活作息、健	1b-IV-4 提出健	Eb-IV-1 媒體		行的能力。
			康飲食和規律運動,在	康自主管理的行	與廣告中健康		
			健康生活型態的範疇中	動策略。	消費資訊的辨		
			擬定體重控制行動策	2a-IV-3 深切體	識策略。		
			略。	會健康行動的自	Fa-IV-1 自我		
			3. 能提出適合自己自主	覺利益與障礙。	認同與自我實		
			健康管理的體重控制行	2b-IV-2 樂於實	現。		
			動策略,實踐健康生活	踐健康促進的生	Fb-IV-1 全人		
			型態。	活型態。	健康概念與健		

		ı					
				3b-IV-1 熟悉各	康生活型態。		
				種自我調適技			
				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。			
第七週	第6單元球藝大會串	2	1. 能了解籃球投籃技術	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 技能實作	【生涯規劃教
10/9~10/13	第1章應聲入網-籃球		之相關知識與技能原	項運動基礎原理	攻守性球類運	2. 合作學習	育】
	10/12~13 第一次段考		理,並能反思和發展策	和規則。	動動作組合及	3. 運動行為計畫實	涯 J3 覺察自
			略,以改善動作技能。	1c-IV-3 了解身	團隊戰術。	踐表	己的能力與興
			2. 能做到左、右手上籃,	體發展與動作發		4. 學習單	趣。
			並依據自己的能力,找	展的關係。			
			出適合自己的投籃方	1d-IV-1 了解各			
			式。	項運動技能原			
			3. 能主動提出問題,尋	理。			
			求協助以提高成功的機	1d-IV-2 反思自			
			會。	己的運動技能。			
			4. 能養成固定運動的習	1d-IV-3 應用運			
			慣,有計畫的提升體適	動比賽的各項策			
			能與運動技能。	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			

1			
		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。	

<b>始、油</b>	<b>放1即一台叫上一一</b>	-1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 17 4	D TT 1 = 1	1	The section
第八週 10/16~10/20	第1單元身體密碼面面觀	1	1. 能於認同自我形象		Ea-IV-4 正向	1. 口頭評量	【生涯規劃教
10/10/10/20	第3章成為更好的自己		後,理性分析體重控制	進健康生活的策	的身體意象與	2. 紙筆評量	育】
	10/18 法律達人競賽		行動意圖。	略、資源與規	體重控制計		涯 J13 培養
			2. 能運用適切的健康資	範。	畫。		生涯規劃及執
			訊、調整生活作息、健	1b-IV-4 提出健	Eb-IV-1 媒體		行的能力。
			康飲食和規律運動,在	康自主管理的行	與廣告中健康		
			健康生活型態的範疇中	動策略。	消費資訊的辨		
			擬定體重控制行動策	2a-Ⅳ-3 深切體	識策略。		
			略。	會健康行動的自	Fa-IV-1 自我		
			3. 能提出適合自己自主	覺利益與障礙。	認同與自我實		
			健康管理的體重控制行	2b-Ⅳ-2 樂於實	現。		
			動策略,實踐健康生活	踐健康促進的生	Fb-IV-1 全人		
			型態。	活型態。	健康概念與健		
				3b-IV-1 熟悉各	康生活型態。		
				種自我調適技			
				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。			
第八週	第5單元團體攻防戰	2	1. 能了解籃球各種傳接	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
10/16~10/20	第4章合作無間——籃球		球的相關知識與技能原	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
	10/18 法律達人競賽		理,並能反思和發展學	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發
			習策略,以改善動作技	1c-IV-2 評估運	Hb-W-1 陣地	4. 學習單	生的衝突,並
			能。	動風險,維護安	攻守性球類運		了解如何運用
			2. 能做出胸前、地板和	全的運動情境。	動動作組合及		民主審議方式
			頂上等傳接球的動作技	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程

能,並學習運用策略於	項運動技能原	序,以形成公
活動或籃球比賽中。	理。	共規則,落實
	1d-IV-2 反思自	平等自由之保
	己的運動技能。	障。
	2c-IV-1 展現運	【生涯規劃教
	動禮節,具備運	育】
	動的道德思辨和	涯 J3 覺察自
	實踐能力。	己的能力與興
	2c-IV-2 表現利	趣。
	他合群的態度,	涯 J13 培養
	與他人理性溝通	生涯規劃及執
	與和諧互動。	行的能力。
	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。	
	3c-IV-2 發展動	
	作創作和展演的	
	技巧,展現個人	
	運動潛能。	

		1
	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。	
	4c-IV-3 規劃提	
	升體適能與運動	
	技能的運動計	
	畫。	
	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。	
	(11 3/)	

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
第九週	第2單元飲食消費新趨勢	1	1. 了解臺灣飲食趨勢變	1a-IV-2 分析個	Ea-IV-3 從生	1. 口頭評量	【閱讀素養教
10/23~10/27	第1章健康飲食趨勢		動的可能因素。	人與群體健康的	態、媒體與保	2. 紙筆評量	育】
	10/27 擴大校慶活動		2. 分析現今臺灣外食、	影響因素。	健觀點看飲食		閱 J7 小心求
			傳統食補及保健食品對	1a-IV-3 評估內	趨勢。		證資訊來源,
			健康的影響,並介紹健	在與外在的行為	Fb-IV-2 健康		判讀文本知識
			康食品應有之相關標	對健康造成的衝	狀態影響因素		的正確性。
			示,以及選購技巧。	擊與風險。	分析與不同性		
				2b-IV-2 樂於實	別者平均餘命		
				踐健康促進的生	健康指標的改		
				活型態。	善策略。		
第九週	第5單元團體攻防戰	2	1. 能了解籃球各種傳接	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
10/23~10/27	第4章合作無間——籃球		球的相關知識與技能原	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
	10/27 擴大校慶活動		理,並能反思和發展學	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發
			習策略,以改善動作技	1c-IV-2 評估運	Hb-W-1 陣地	4. 學習單	生的衝突,並
			能。	動風險,維護安	攻守性球類運		了解如何運用
			2. 能做出胸前、地板和	全的運動情境。	動動作組合及		民主審議方式
			頂上等傳接球的動作技	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程
			能,並學習運用策略於	項運動技能原			序,以形成公
			活動或籃球比賽中。	理。			共規則,落實
				1d-IV-2 反思自			平等自由之保
				己的運動技能。			障。
				2c-IV-1 展現運			【生涯規劃教
				動禮節,具備運			育】
				動的道德思辨和			涯 J3 覺察自
				實踐能力。			己的能力與興
				2c-IV-2 表現利			趣。
				他合群的態度,			涯 J13 培養
				與他人理性溝通			生涯規劃及執

與和諧互動。	行的能力。
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。	
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-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。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第十週	第2單元飲食消費新趨勢	1	1. 了解臺灣飲食趨勢變	1a-Ⅳ-2 分析個	Ea-IV-3 從生	1. 口頭評量	【閱讀素養教
10/30~11/3	第1章健康飲食趨勢		動的可能因素。	人與群體健康的	態、媒體與保	2. 紙筆評量	育】
			2. 分析現今臺灣外食、	影響因素。	健觀點看飲食		閱 J7 小心求
			傳統食補及保健食品對	1a-Ⅳ-3 評估內	趨勢。		證資訊來源,
			健康的影響,並介紹健	在與外在的行為	Fb-IV-2 健康		判讀文本知識
			康食品應有之相關標	對健康造成的衝	狀態影響因素		的正確性。
			示,以及選購技巧。	擊與風險。	分析與不同性		
				2b-Ⅳ-2 樂於實	別者平均餘命		
				踐健康促進的生	健康指標的改		
				活型態。	善策略。		
第十週	第5單元團體攻防戰	2	1. 能遵守籃球規則,以	1c-Ⅳ-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
10/30~11/3	第4章合作無間——籃球		培養守法、尊重他人和	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
			團隊合作之精神,並養	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發

成積極參與的態度,參	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地	4. 學習單	生的衝突,並
與體育活動。	動風險,維護安	攻守性球類運		了解如何運用
2. 能具備審美與表現的	全的運動情境。	動動作組合及		民主審議方式
能力,欣賞籃球比賽中	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程
的傳接球技巧。	項運動技能原			序,以形成公
	理。			共規則,落實
	1d-IV-2 反思自			平等自由之保
	己的運動技能。			障。
	2c-IV-1 展現運			【生涯規劃教
	動禮節,具備運			育】
	動的道德思辨和			涯 J3 覺察自
	實踐能力。			己的能力與興
	2c-IV-2 表現利			趣。
	他合群的態度,			涯 J13 培養
	與他人理性溝通			生涯規劃及執
	與和諧互動。			行的能力。
	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。			

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-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。
4d-IV-3 執行提

				升體適能的身體			
				活動。			
第十一週	第2單元飲食消費新趨勢	1	1. 知曉如何辨識消費資	1a-IV-3 評估內	Aa-IV-1 生長	1. 口頭評量	【生命教育】
11/6~11/10	第2章「食」事求「識」		訊以選購合適的健康產	在與外在的行為	發育的自我評	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生
	11/7~10 直笛比賽		品,並力行於生活中。	對健康造成的衝	估與因應策		活中的各種迷
			2. 了解消費者的權益與	擊與風險。	略。		思,在生活作
			應盡的義務,成為理性、	1a-IV-4 理解促	Eb-IV-1 媒體		息、健康促
			健康的消費者。	進健康生活的策	與廣告中健康		進、飲食運
				略、資源與規	消費資訊的辨		動、休閒娱
				範。	識策略。		樂、人我關係
				3b-IV-3 熟悉大	Eb-IV-3 健康		等課題上進行
				部份的決策與批	消費問題的解		價值思辨,尋
				判技能。	決策略與社會		求解決之道。
				4a-IV-1 運用適	關懷。		【閱讀素養教
				切的健康資訊、	Fb-IV-2 健康		育】
				產品與服務,擬	狀態影響因素		閱 J7 小心求
				定健康行動策	分析與不同性		證資訊來源,
				略。	別者平均餘命		判讀文本知識
					健康指標的改		的正確性。
					善策略。		
第十一週 11/6~11/10	第5單元團體攻防戰	2	1. 能遵守籃球規則,以	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
11/0~11/10	第4章合作無間——籃球		培養守法、尊重他人和	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
	11/7~10 直笛比賽		團隊合作之精神,並養	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發
			成積極參與的態度,參	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地	4. 學習單	生的衝突,並
			與體育活動。	動風險,維護安	攻守性球類運		了解如何運用
			2. 能具備審美與表現的	全的運動情境。	動動作組合及		民主審議方式
			能力,欣賞籃球比賽中	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程
			的傳接球技巧。	項運動技能原			序,以形成公

理。	共規則,落實
1d-IV-2 反思自	平等自由之保
己的運動技能。	障。
2c-IV-1 展現運	【生涯規劃教
動禮節,具備運	育】
動的道德思辨和	涯 J3 覺察自
實踐能力。	己的能力與興
2c-IV-2 表現利	趣。
他合群的態度,	涯 J13 培養
與他人理性溝通	生涯規劃及執
與和諧互動。	行的能力。
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。	
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-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。			
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第十二週 11/13~11/17	第2單元飲食消費新趨勢	1	1. 知曉如何辨識消費資	1a-IV-3 評估內	Aa-IV-1 生長	1. 口頭評量	【生命教育】
11/10~11/11	第2章「食」事求「識」		訊以選購合適的健康產	在與外在的行為	發育的自我評	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生
			品,並力行於生活中。	對健康造成的衝	估與因應策		活中的各種迷

應盡的義務,成為理性、健康的消費者。  1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 與廣告中健康 消費資訊的辨								
健康的消費者。  進健康生活的策 與廣告中健康 消費資訊的辨			2. 了解消費	者的權益與	擊與風險。	略。		思,在生活作
略、資源與規範。       消費資訊的辨範。       動、休閒好範。         3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。       Eb-IV-3 健康 等課題上述 消費問題的解決策略與社會 排放 決策略與社會 樣格之 【閱讀素養 切的健康資訊、 Fb-IV-2 健康 育】			應盡的義務	,成為理性、	1a-Ⅳ-4 理解促	Eb-IV-1 媒體		息、健康促
<ul> <li>範。</li> <li>識策略。</li> <li>3b-IV-3 熟悉大</li> <li>Eb-IV-3 健康</li> <li>等課題上述</li> <li>部份的決策與批</li> <li>消費問題的解</li> <li>判技能。</li> <li>4a-IV-1 運用適 關懷。</li> <li>【閱讀素養</li> <li>切的健康資訊、</li> <li>Fb-IV-2 健康</li> <li>育】</li> </ul>			健康的消費	者。	進健康生活的策	與廣告中健康		進、飲食運
3b-IV-3 熟悉大       Eb-IV-3 健康       等課題上述         部份的決策與批       消費問題的解       價值思辨,         判技能。       決策略與社會         4a-IV-1 運用適       關懷。       【閱讀素養         切的健康資訊、       Fb-IV-2 健康       育】					略、資源與規	消費資訊的辨		動、休閒娱
部份的決策與批       消費問題的解       價值思辨,         判技能。       決策略與社會       求解決之道         4a-IV-1 運用適       關懷。       【閱讀素養         切的健康資訊、       Fb-IV-2 健康       育】					範。	識策略。		樂、人我關係
判技能。       決策略與社會         4a-IV-1 運用適 關懷。       【閱讀素養         切的健康資訊、       Fb-IV-2 健康					3b-IV-3 熟悉大	Eb-IV-3 健康		等課題上進行
4a-IV-1 運用適 關懷。       【閱讀素者         切的健康資訊、 Fb-IV-2 健康       育】					部份的決策與批	消費問題的解		價值思辨,尋
切的健康資訊、 Fb-IV-2 健康 育】					判技能。	決策略與社會		求解決之道。
					4a-IV-1 運用適	關懷。		【閱讀素養教
ナロ 45 m 25 15 45 日 48 m キ					切的健康資訊、	Fb-IV-2 健康		育】
					產品與服務,擬	狀態影響因素		閱 J7 小心求
定健康行動策 分析與不同性 證資訊來源					定健康行動策	分析與不同性		證資訊來源,
略。     別者平均餘命					略。	別者平均餘命		判讀文本知識
健康指標的改善的正確性。						健康指標的改		的正確性。
善策略。						善策略。		
第十二週 第6單元球賽對決 2 1.能了解籃球攻守技巧 1c-IV-1 了解各 Hb-IV-1 陣地 1.課堂觀察 【生涯規畫	6 單元球賽對決 2		2 1.能了解籃	球攻守技巧	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
11/13~11/17   第4章誰與爭鋒一籃球   之相關知識和技能原 項運動基礎原理 攻守性球類運 2.口語問答   育】	, 4 章誰與爭鋒一籃球	3~11/17   第	之相關知言	敞和技能原	項運動基礎原理	攻守性球類運	2. 口語問答	育】
理,並能反思、發展學 和規則。 動動作組合及 3. 技能實作 涯 J3 覺察			理,並能反	思、發展學	和規則。	動動作組合及	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
習策略,以改善動作技 1d-IV-1 了解各 團隊戰術。 4. 比賽統計表 己的能力與			習策略,以	改善動作技	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。	4. 比賽統計表	己的能力與興
能。    項運動技能原    趣。			能。		項運動技能原			趣。
2. 能做出進攻三重威脅 理。			2. 能做出進	攻三重威脅	理。			
動作、各式擺脫動作及 1d-IV-2 反思自			動作、各式	擺脫動作及	1d-IV-2 反思自			
個人攻守基本動作技 己的運動技能。			個人攻守基	基本動作技	己的運動技能。			
能,並學習運用策略於 2c-IV-2 表現利			能,並學習	運用策略於	2c-IV-2 表現利			
活動或籃球比賽中。 他合群的態度,			活動或籃球	比賽中。	他合群的態度,			
3. 能遵守籃球規則,以與他人理性溝通			3. 能遵守籃	球規則,以	與他人理性溝通			
培養守法、尊重他人與與和諧互動。			培養守法、	尊重他人與	與和諧互動。			
團隊合作之精神。 2c-IV-3 表現自		1		14.34	0- 17 9 + 19 4			

4. 養成積極參與的態	信樂觀、勇於挑	
度,並集中注意力,隨	戰的學習態度。	
時注意周遭環境安全。	2d-IV-2 展現運	
5. 能具備審美與表現的	動欣賞的技巧,	
能力,培養賞析、建構	體驗生活的美	
和分享的態度與能力,	感。	
進而有效精進個人學	3c-Ⅳ-1 表現局	
習,挑戰個人極限。	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。	
	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。	

笠 上 ー 畑	休 〇 叩 - N A 山 曲 お 161 +1.	4	1 / - + 1 /	1 17 0 17 11 11	A 137 1 .1 E	1	
第十三週 11/20~11/24	第2單元飲食消費新趨勢	1	1. 知曉如何辨識消費資		Aa-IV-1 生長	1. 口頭評量	【生命教育】
11/20-11/24	第2章「食」事求「識」		訊以選購合適的健康產	在與外在的行為	發育的自我評	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生
	11/22-23 第二次段考		品,並力行於生活中。	對健康造成的衝	估與因應策		活中的各種迷
			2. 了解消費者的權益與	擊與風險。	略。		思,在生活作
			應盡的義務,成為理性、	1a-Ⅳ-4 理解促	Eb-IV-1 媒體		息、健康促
			健康的消費者。	進健康生活的策	與廣告中健康		進、飲食運
				略、資源與規	消費資訊的辨		動、休閒娱
				範。	識策略。		樂、人我關係
				3b-IV-3 熟悉大	Eb-IV-3 健康		等課題上進行
				部份的決策與批	消費問題的解		價值思辨,尋
				判技能。	決策略與社會		求解決之道。
				4a-IV-1 運用適	關懷。		【閱讀素養教
				切的健康資訊、	Fb-IV-2 健康		育】
				產品與服務,擬	狀態影響因素		閱 J7 小心求
				定健康行動策	分析與不同性		證資訊來源,
				略。	別者平均餘命		判讀文本知識
					健康指標的改		的正確性。
					善策略。		
第十三週	第6單元球賽對決	2	1. 能了解籃球攻守技巧	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
11/20~11/24	第4章誰與爭鋒-籃球		之相關知識和技能原	項運動基礎原理	攻守性球類運	2. 口語問答	育】
	11/22-23 第二次段考		理,並能反思、發展學	和規則。	動動作組合及	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
			習策略,以改善動作技	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。	4. 比賽統計表	己的能力與興
			能。	項運動技能原			趣。
			2. 能做出進攻三重威脅	理。			
			動作、各式擺脫動作及	1d-IV-2 反思自			
			個人攻守基本動作技	己的運動技能。			
			能,並學習運用策略於	2c-IV-2 表現利			
			活動或籃球比賽中。	他合群的態度,			

9 化黄户统计相同。11	的仙儿珊州进江	
3. 能遵守籃球規則,以		
培養守法、尊重他人與		
團隊合作之精神。	2c-Ⅳ-3 表現自	
4. 養成積極參與的態	信樂觀、勇於挑	
度,並集中注意力,隨	戰的學習態度。	
時注意周遭環境安全。	2d-Ⅳ-2 展現運	
5. 能具備審美與表現的	動欣賞的技巧,	
能力,培養賞析、建構	體驗生活的美	
和分享的態度與能力,	感。	
進而有效精進個人學	3c-IV-1 表現局	
習,挑戰個人極限。	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。	
	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。		
12-77		
	1. 口頭評量	【生命教育】
11/27~12/1 第1章與情緒過招 情緒的產生與變化。 人與群體健康的 認同與自我實 2	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
11/28~30 國樂比賽		整的人的各個
響行為表現。		面向,包括身
3. 熟悉情緒調適技能, 考健康問題所造 與壓力因應與		體與心理、理
並能運用其調適個人身 成的威脅感與嚴 調適的方案。		性與感性、自
心。		由與命定、境
4. 面對不同的情緒,能 3b-IV-1 熟悉各		遇與嚮往,理
善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善		解人的主體能
以做出適宜的反應。 能。		動性,培養適
4a-IV-2 自我監		切的自我觀。
督、增強個人促		
進健康的行動,		
並反省修正。		
第十四週 第6單元球賽對決 2 1.能了解籃球攻守技巧 1c-IV-1 了解各 Hb-IV-1 陣地 1	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
11/27~12/1 第4章誰與爭鋒一籃球 之相關知識和技能原 項運動基礎原理 攻守性球類運 2	2. 口語問答	育】
11/28~30 國樂比賽 理,並能反思、發展學 和規則。 動動作組合及 🕄	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
習策略,以改善動作技 1d-IV-1 了解各 團隊戰術。 4	4. 比賽統計表	己的能力與興
能。  項運動技能原		趣。
2. 能做出進攻三重威脅 理。		
動作、各式擺脫動作及 1d-IV-2 反思自		
個人攻守基本動作技 己的運動技能。		
能,並學習運用策略於 2c-IV-2 表現利		
活動或籃球比賽中。 他合群的態度,		
與他人理性溝通		

3. 能遵守籃球規則,以	與和諧互動。	
培養守法、尊重他人與	2c-Ⅳ-3 表現自	
團隊合作之精神。	信樂觀、勇於挑	
4. 養成積極參與的態	戰的學習態度。	
度,並集中注意力,隨	2d-IV-2 展現運	
時注意周遭環境安全。	動欣賞的技巧,	
5. 能具備審美與表現的	體驗生活的美	
能力,培養賞析、建構	感。	
和分享的態度與能力,	3c-Ⅳ-1 表現局	
進而有效精進個人學	部或全身性的身	
習,挑戰個人極限。	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。	
	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。			
第十五週	第3單元快樂人生開步走	1	1. 能分析不同情境下,	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-1 自我	1. 口頭評量	【生命教育】
12/4~12/8	第1章與情緒過招		情緒的產生與變化。	人與群體健康的	認同與自我實	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
			2. 能意識到情緒可能影	影響因素。	現。		整的人的各個
			響行為表現。	2a-IV-2 自主思	Fa-IV-4 情緒		面向,包括身
			3. 熟悉情緒調適技能,	考健康問題所造	與壓力因應與		體與心理、理
			並能運用其調適個人身	成的威脅感與嚴	調適的方案。		性與感性、自
			<i>™</i> ∘	重性。			由與命定、境
			4. 面對不同的情緒,能	3b-IV-1 熟悉各			遇與嚮往,理
			善用調適情緒的方法,	種自我調適技			解人的主體能
			以做出適宜的反應。	能。			動性,培養適
				4a-IV-2 自我監			切的自我觀。
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十五週	第6單元球之有道	2	1. 能學會籃球三對三的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
12/4~12/8	第2章鬥陣特攻—籃球		進攻技術與策略,並實	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
			際應用於比賽或活動	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發
			中。	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地	4. 運動行為計畫實	生的衝突,並
			2. 能了解課本介紹之進	動風險,維護安	攻守性球類運	踐表	了解如何運用
			攻策略的發展與成因。	全的運動情境。	動動作組合及	5. 學習活動單	民主審議方式
			3. 在活動中了解個別能	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程
			力的差異性,學習積極	項運動技能原			序,以形成公
			溝通、包容和接納他人	理。			共規則,落實
			的想法。	1d-IV-2 反思自			平等自由之保
				己的運動技能。			障。
				1d-IV-3 應用運			

4. 能遵守蘇球規則,以 培養守法、專重他人和 國际合作之精神。 5. 養成積極參與的態 度,並集中注意力,隨 時注意周邊環境安全。 6. 能具備審美與表現的 能力,培養實析、建構 和分享的態度與能力, 進而有效精進個人學習 與機類個人極限。 2d-IV-2 展現運 動放質的提巧, 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 展身項運動技 6。 3d-IV-1 運用運 動技術的學習策 略。 3d IV-2 運用運 動技術的學習策 略。 3d IV-3 應用思 動技術的學習策 略。 3d IV-3 應用思 動技術的學習策 略。 3d IV-3 應用思 動技術的學習策				
图隊合作之精神。     5. 養成積極參與的態度,度,並集中注意力,隨時注意周遭環境安全。     6. 能具備審美與表現的能力,培養資析、建構和分享的態度與能力,造而有效精進個人學習與挑戰個人極限。      20-IV-2 表現自信集觀、勇於維 戰的學習態度。     20-IV-2 展現運動於實的技巧,體驗生活的美感。     30-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 運用運動技術的學習策略。     3d-IV-2 運用運動比衡中的各種策略。     3d-IV-2 運用運動比較中的各種策略。     3d-IV-3 應用思考與分析能力,		4. 能遵守籃球規則,以	動比賽的各項策	
5. 養成積極參與的態度,其集中注意用地環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力,培養資析、建構和分享的態度與能力,與由有效構進個人學習與與能力,與由所有效構進個人學習與挑戰個人極限。  2d-IV-2 展現運動放賞的技巧,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,發展專項運動放稅。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,		培養守法、尊重他人和	略。	
度,並集中注意力,隨 與他人理性溝通 與和諧互動。 6.能具備審美與表現的 2c-IV-3 表現自 信樂觀、與於捷 和分字的態度與能力, 進而有效精進個人學習 與挑戰個人極限。 2d-IV-2 提現選 動欣賞的技巧, 體驗生活的美 藏。 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 動比奪中的各種策略。 3d-IV-2 運用運 動比奪中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,		團隊合作之精神。	2c-IV-2 表現利	
時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的 能力,培養實析、建構 和分享的態度與能力, 進而有效構進個人學習 與挑戰個人極限。  2d-IV-2 展現運 動於當的技巧, 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 動技術的學習策 略。 3d-IV-2 運用運 動比賽中的各種 策略。 3d-IV-2 應用思 考與分析能力,		5. 養成積極參與的態	他合群的態度,	
6.能具備審美與表現的能力,培養賞析、建構		度,並集中注意力,隨	與他人理性溝通	
能力,培養賞析、建構和分享的態度與能力, 進而有效精進個人學習 與挑戰個人極限。  2d-IV-2 展現運動飲食的技巧, 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種		時注意周遭環境安全。	與和諧互動。	
和分享的態度與能力, 進而有效精進個人學習 與挑戰個人極限。 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。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力,		6. 能具備審美與表現的	2c-IV-3 表現自	
進而有效精進個人學習 與挑戰個人極限。		能力,培養賞析、建構	信樂觀、勇於挑	
與挑戰個人極限。 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。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力,		和分享的態度與能力,	戰的學習態度。	
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。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力,		進而有效精進個人學習	2d-IV-2 展現運	
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。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力,		與挑戰個人極限。	動欣賞的技巧,	
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,			體驗生活的美	
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,			感。	
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,			3c-IV-1 表現局	
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,			部或全身性的身	
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,			體控制能力,發	
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,			展專項運動技	
動技術的學習策略。			能。	
略。 $3d-IV-2 運用運 動比賽中的各種 策略。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力,$			3d-IV-1 運用運	
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,			動技術的學習策	
動比賽中的各種 策略。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力,			略。	
策略。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力,			3d-IV-2 運用運	
3d-IV-3 應用思 考與分析能力,			動比賽中的各種	
考與分析能力,			策略。	
			3d-IV-3 應用思	
解決運動情境的			考與分析能力,	
			解決運動情境的	
問題。			問題。	

				4c-IV-3 規劃提			
				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。			
第十六週	第3單元快樂人生開步走	1	1. 分析生活中造成壓力	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-1 自我	1. 口頭評量	【生命教育】
12/11~12/15	第2章與壓力同行		來源的因素。	人與群體健康的	認同與自我實	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
			2. 能自主思考壓力對健	影響因素。	現。		整的人的各個
			康造成的影響。	2a-IV-2 自主思	Fa-IV-4 情緒		面向,包括身
			3. 能運用抗壓能力技	考健康問題所造	與壓力因應與		體與心理、理
			能,自我調適紓解壓力。	成的威脅感與嚴	調適的方案。		性與感性、自
			4. 能根據不同的壓力	重性。			由與命定、境
			源,調整修正個人的抗	3b-IV-1 熟悉各			遇與嚮往,理
			壓方法。	種自我調適技			解人的主體能
				能。			動性,培養適
				4a-IV-2 自我監			切的自我觀。
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十六週	第6單元球之有道	2	1. 能學會籃球三對三的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
12/11~12/15	第2章鬥陣特攻—籃球		進攻技術與策略,並實	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
			際應用於比賽或活動	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發
			中。	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地	4. 運動行為計畫實	生的衝突,並
			2. 能了解課本介紹之進	動風險,維護安	攻守性球類運	踐表	了解如何運用
			攻策略的發展與成因。	全的運動情境。	動動作組合及	5. 學習活動單	民主審議方式
				1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程

3. 在活動中了解個別能	項運動技能原	序,以形成公
力的差異性,學習積極	理。	共規則,落實
溝通、包容和接納他人	1d-IV-2 反思自	平等自由之保
的想法。	己的運動技能。	障。
4. 能遵守籃球規則,以	1d-IV-3 應用運	
培養守法、尊重他人和	動比賽的各項策	
團隊合作之精神。	略。	
5. 養成積極參與的態	2c-IV-2 表現利	
度,並集中注意力,隨	他合群的態度,	
時注意周遭環境安全。	與他人理性溝通	
6. 能具備審美與表現的	與和諧互動。	
能力,培養賞析、建構	2c-IV-3 表現自	
和分享的態度與能力,	信樂觀、勇於挑	
進而有效精進個人學習	戰的學習態度。	
與挑戰個人極限。	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	

						Î	
				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-3 規劃提			
				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。			
第十七週	第3單元快樂人生開步走	1	1. 分析生活中造成壓力	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-1 自我	1. 口頭評量	【生命教育】
12/18~12/22	第2章與壓力同行		來源的因素。	人與群體健康的	認同與自我實	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
			2. 能自主思考壓力對健	影響因素。	現。		整的人的各個
			康造成的影響。	2a-IV-2 自主思	Fa-IV-4 情緒		面向,包括身
			3. 能運用抗壓能力技	考健康問題所造	與壓力因應與		體與心理、理
			能,自我調適紓解壓力。	成的威脅感與嚴	調適的方案。		性與感性、自
			4. 能根據不同的壓力	重性。			由與命定、境
			源,調整修正個人的抗	3b-IV-1 熟悉各			遇與嚮往,理
			壓方法。	種自我調適技			解人的主體能
				能。			動性,培養適
				4a-IV-2 自我監			切的自我觀。
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十七週	第6單元球之有道	2	1. 能學會籃球三對三的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
12/18~12/22	第2章鬥陣特攻—籃球		進攻技術與策略,並實	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各

			a	
際應用於比賽或活動	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發
中。	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地	4. 運動行為計畫實	生的衝突,並
2. 能了解課本介紹之進	動風險,維護安	攻守性球類運	踐表	了解如何運用
攻策略的發展與成因。	全的運動情境。	動動作組合及	5. 學習活動單	民主審議方式
3. 在活動中了解個別能	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程
力的差異性,學習積極	項運動技能原			序,以形成公
溝通、包容和接納他人	理。			共規則,落實
的想法。	1d-IV-2 反思自			平等自由之保
4. 能遵守籃球規則,以	己的運動技能。			障。
培養守法、尊重他人和	1d-IV-3 應用運			
團隊合作之精神。	動比賽的各項策			
5. 養成積極參與的態	略。			
度,並集中注意力,隨	2c-IV-2 表現利			
時注意周遭環境安全。	他合群的態度,			
6. 能具備審美與表現的	與他人理性溝通			
能力,培養賞析、建構	與和諧互動。			
和分享的態度與能力,	2c-IV-3 表現自			
進而有效精進個人學習	信樂觀、勇於挑			
與挑戰個人極限。	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-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-3 規劃提			
				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。			
第十八週	第3單元快樂人生開步走	1	1. 認識青少年常見的異	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-4 情緒	1. 口頭評量	【人權教育】
12/25~12/29	第3章身心健康不迷惘		常行為,並經由自主思	在與外在的行為	與壓力因應與	2. 紙筆評量	人 J6 正視社
	12/25-27户外教育		考,能說出異常行為造	對健康造成的衝	調適的方案。		會中的各種歧
			成的衝擊。	擊與風險。	Fa-IV-5 心理		視,並採取行
			2. 能透過增強個人心理	2a-IV-2 自主思	健康的促進方		動來關懷與保
			來促進健康,預防異常	考健康問題所造	法與異常行為		護弱勢。
			行為的發生。	成的威脅感與嚴	的預防方法。		
			3. 針對異常行為,對他	重性。			
			人能有同理心。	3b-IV-2 熟悉各			
			4. 針對異常行為能尋求	種人際溝通互動			
			醫療協助。	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。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十八週	第6單元球之有道	2	1. 能學會籃球三對三的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
12/25~12/29	第2章鬥陣特攻—籃球		進攻技術與策略,並實	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
	12/25-27户外教育		際應用於比賽或活動	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	種利益可能發
			中。	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地	4. 運動行為計畫實	生的衝突,並
			2. 能了解課本介紹之進	動風險,維護安	攻守性球類運	踐表	了解如何運用
			攻策略的發展與成因。	全的運動情境。	動動作組合及	5. 學習活動單	民主審議方式
			3. 在活動中了解個別能	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		及正當的程
			力的差異性,學習積極	項運動技能原			序,以形成公
			溝通、包容和接納他人	理。			共規則,落實
			的想法。	1d-IV-2 反思自			平等自由之保
			4. 能遵守籃球規則,以	己的運動技能。			障。
			培養守法、尊重他人和	1d-IV-3 應用運			
			團隊合作之精神。	動比賽的各項策			
			5. 養成積極參與的態	略。			
			度,並集中注意力,隨	2c-Ⅳ-2 表現利			
			時注意周遭環境安全。	他合群的態度,			
			6. 能具備審美與表現的	與他人理性溝通			
			能力,培養賞析、建構	與和諧互動。			
			和分享的態度與能力,	2c-Ⅳ-3 表現自			

進而有效精進個人學習	信樂觀、勇於挑	
與挑戰個人極限。	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-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-3 規劃提	
	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。	

第十九週	第3單元快樂人生開步走	1	1. 認識青少年常見的異	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-4 情緒	1. 口頭評量	【人權教育】
1/2~1/5	第3章身心健康不迷惘		常行為,並經由自主思	在與外在的行為	與壓力因應與	2. 紙筆評量	人 J6 正視社
			考,能說出異常行為造	對健康造成的衝	調適的方案。		會中的各種歧
			成的衝擊。	擊與風險。	Fa-IV-5 心理		視,並採取行
			2. 能透過增強個人心理	2a-IV-2 自主思	健康的促進方		動來關懷與保
			來促進健康,預防異常	考健康問題所造	法與異常行為		護弱勢。
			行為的發生。	成的威脅感與嚴	的預防方法。		
			3. 針對異常行為,對他	重性。			
			人能有同理心。	3b-IV-2 熟悉各			
			4. 針對異常行為能尋求	種人際溝通互動			
			醫療協助。	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。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十九週	第6單元精益球精	2	1. 能學會籃球三對三的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
1/2~1/5	第2章防禦陣線聯盟——		防守技術與策略,並實	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
	籃球		際應用於比賽或活動	和規則。	理與風險規	3. 技能實作	種利益可能發
			中。	1c-IV-2 評估運	避。	4. 運動行為計畫實	生的衝突,並
			2. 能了解所介紹的防守	動風險,維護安	Hb-IV-1 陣地	踐表	了解如何運用
			策略的發展與成因。	全的運動情境。	攻守性球類運	5. 學習單	民主審議方式
			3. 在活動中了解個別能	1d-IV-1 了解各	動動作組合及	6. 運動行為計畫實	及正當的程
			力的差異性,學習積極	項運動技能原	團隊戰術。	踐表	序,以形成公

溝通、包容和接納他人	理。	共規則,落實
的想法。	1d-IV-2 反思自	平等自由之保
4. 能遵守籃球規則,以	己的運動技能。	障。
培養守法、尊重他人和	1d-IV-3 應用運	
團隊合作之精神。	動比賽的各項策	
5. 養成積極參與的態	略。	
度,並集中注意力隨時	2c-IV-2 表現利	
注意周遭環境安全。	他合群的態度,	
6. 能具備審美與表現的	與他人理性溝通	
能力,培養賞析、建構	與和諧互動。	
和分享的態度與能力,	2c-IV-3 表現自	
進而有效精進個人學習	信樂觀、勇於挑	
與挑戰個人極限。	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-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-3 規劃提			
				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。			
第二十週	第3單元快樂人生開步走	1	1. 認識青少年常見的異	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-4 情緒	1. 口頭評量	【人權教育】
1/8~1/12	第3章身心健康不迷惘		常行為,並經由自主思	在與外在的行為	與壓力因應與	2. 紙筆評量	人 J6 正視社
			考,能說出異常行為造	對健康造成的衝	調適的方案。		會中的各種歧
			成的衝擊。	擊與風險。	Fa-IV-5 心理		視,並採取行
			2. 能透過增強個人心理	2a-IV-2 自主思	健康的促進方		動來關懷與保
			來促進健康,預防異常	考健康問題所造	法與異常行為		護弱勢。
			行為的發生。	成的威脅感與嚴	的預防方法。		
			3. 針對異常行為,對他	重性。			
			人能有同理心。	3b-IV-2 熟悉各			
			4. 針對異常行為能尋求	種人際溝通互動			
			醫療協助。	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。			
				4a-IV-2 自我監			

				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第二十週	第6單元精益球精	2	1. 能學會籃球三對三的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
1/8~1/12	第2章防禦陣線聯盟——		防守技術與策略,並實	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
	籃球		際應用於比賽或活動	和規則。	理與風險規	3. 技能實作	種利益可能發
			中。	1c-IV-2 評估運	避。	4. 運動行為計畫實	生的衝突,並
			2. 能了解所介紹的防守	動風險,維護安	Hb-IV-1 陣地	踐表	了解如何運用
			策略的發展與成因。	全的運動情境。	攻守性球類運	5. 學習單	民主審議方式
			3. 在活動中了解個別能	1d-IV-1 了解各	動動作組合及	6. 運動行為計畫實	及正當的程
			力的差異性,學習積極	項運動技能原	團隊戰術。	踐表	序,以形成公
			溝通、包容和接納他人	理。			共規則,落實
			的想法。	1d-IV-2 反思自			平等自由之保
			4. 能遵守籃球規則,以	己的運動技能。			障。
			培養守法、尊重他人和	1d-IV-3 應用運			
			團隊合作之精神。	動比賽的各項策			
			5. 養成積極參與的態	略。			
			度,並集中注意力隨時	2c-IV-2 表現利			
			注意周遭環境安全。	他合群的態度,			
			6. 能具備審美與表現的	與他人理性溝通			
			能力,培養賞析、建構	與和諧互動。			
			和分享的態度與能力,	2c-IV-3 表現自			
			進而有效精進個人學習	信樂觀、勇於挑			
			與挑戰個人極限。	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。			

				T.			_
				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-3 規劃提			
				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。			
第二十一週	複習全冊	1	1. 藉由思考自己期待的	1a-IV-2 分析個	Aa-IV-1 生長	1. 口頭評量	【人權教育】
1/15~1/19	複習全冊		理想樣貌,分析身體意	人與群體健康的	發育的自我評	2. 紙筆評量	人 J6 正視社
	1/16~17 第三次段考		象的影響因素。	影響因素。	估與因應策		會中的各種歧
			2. 思辨媒體或廣告中身	1a-IV-3 評估內	略。		視,並採取行
			體意象訊息,澄清迷思。	在與外在的行為	Ea-IV-3 從生		動來關懷與保
				對健康造成的衝	態、媒體與保		護弱勢。

			-
3. 認識BMI、腰臀比、體	擊與風險。	健觀點看飲食	【生命教育】
脂肪。	1a-Ⅳ-4 理解促	趨勢。	生 J2 探討完
4. 理解過重或過輕的健	進健康生活的策	Ea-IV-4 正向	整的人的各個
康風險。	略、資源與規	的身體意象與	面向,包括身
5. 理性分析體重控制行	範。	體重控制計	體與心理、理
動意圖。	1b-Ⅳ-2 認識健	畫。	性與感性、自
6. 擬定體重控制行動策	康技能和生活技	Eb-IV-1 媒體	由與命定、境
略。	能的實施程序概	與廣告中健康	遇與嚮往,理
7. 能提出適合自己自主	念。	消費資訊的辨	解人的主體能
健康管理的體重控制行	1b-IV-4 提出健	識策略。	動性,培養適
動策略並實踐。	康自主管理的行	Eb-IV-3 健康	切的自我觀。
8. 了解飲食趨勢變動的	動策略。	消費問題的解	生 J5 覺察生
可能因素。	2a-IV-2 自主思	決策略與社會	活中的各種迷
9. 外食、傳統食補以及	考健康問題所造	關懷。	思,在生活作
保健食品對健康的影	成的威脅感與嚴	Fa-IV-1 自我	息、健康促
響。	重性。	認同與自我實	進、飲食運
10. 辨識消費資訊以選	2a-IV-3 深切體	現。	動、休閒娱
購合適的健康產品。	會健康行動的自	Fa-IV-4 情緒	樂、人我關係
11. 消費者的權益與義	覺利益與障礙。	與壓力因應與	等課題上進行
務。	2b-IV-2 樂於實	調適的方案。	價值思辨,尋
12. 不同情境下情緒的	踐健康促進的生	Fa-IV-5 心理	求解決之道。
產生與變化。	活型態。	健康的促進方	【生涯規劃教
13. 情緒可能影響行為	3b-IV-1 熟悉各	法與異常行為	育】
表現。	種自我調適技	的預防方法。	涯 J12 發展
14. 熟悉情緒調適技能。	能。	Fb-IV-1 全人	及評估生涯決
15. 面對不同的情緒,能	3b-IV-2 熟悉各	健康概念與健	定的策略。
調整修正個人的情緒調	種人際溝通互動	康生活型態。	涯 J13 培養
適方法。	技能。	Fb-IV-2 健康	生涯規劃及執

				1			
			16. 造成壓力來源的因	3b-IV-3 熟悉大	狀態影響因素		行的能力。
			素。	部份的決策與批	分析與不同性		【閱讀素養教
			17. 自主思考壓力對健	判技能。	別者平均餘命		育】
			康造成的影響。	4a-Ⅳ-1 運用適	健康指標的改		閱 J7 小心求
			18. 運用抗壓能力技能,	切的健康資訊、	善策略。		證資訊來源,
			自我調適舒緩壓力。	產品與服務,擬			判讀文本知識
			19. 根據不同的壓力源,	定健康行動策			的正確性。
			調整修正個人抗壓方	略。			
			法。	4a-IV-2 自我監			
			20. 常見的異常行為。	督、增強個人促			
			21. 預防異常行為。	進健康的行動,			
			22. 對他人能有同理心。	並反省修正。			
			23. 異常行為能尋求醫				
			療協助。				
第二十一週	第6單元精益球精	2	1. 能學會籃球三對三的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【人權教育】
1/15~1/19	第2章防禦陣線聯盟——		防守技術與策略,並實	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	人 J3 探索各
	籃球		際應用於比賽或活動	和規則。	理與風險規	3. 技能實作	種利益可能發
	1/16~17 第三次段考		中。	1c-IV-2 評估運	避。	4. 運動行為計畫實	生的衝突,並
			2. 能了解所介紹的防守	動風險,維護安	Hb-IV-1 陣地	踐表	了解如何運用
			策略的發展與成因。	全的運動情境。	攻守性球類運	5. 學習單	民主審議方式
			3. 在活動中了解個別能	1d-IV-1 了解各	動動作組合及	6. 運動行為計畫實	及正當的程
			力的差異性,學習積極	項運動技能原	團隊戰術。	踐表	序,以形成公
			溝通、包容和接納他人	理。			共規則,落實
			的想法。	1d-IV-2 反思自			平等自由之保
			4. 能遵守籃球規則,以	己的運動技能。			障。
			培養守法、尊重他人和	1d-IV-3 應用運			
			團隊合作之精神。	動比賽的各項策			
				略。			

5. 養成積極參與的態	2c-IV-2 表現利	
度,並集中注意力隨時		
注意周遭環境安全。	與他人理性溝通	
6. 能具備審美與表現的	與和諧互動。	
能力,培養賞析、建構	2c-IV-3 表現自	
和分享的態度與能力,	信樂觀、勇於挑	
進而有效精進個人學習	戰的學習態度。	
與挑戰個人極限。	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	
	<b>昭</b> 各。	
	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-3 規劃提	
	升體適能與運動	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)							
	技能的運動計						
	畫。						
	4d-IV-3 執行提						
	升體適能的身體						
	活動。						

臺南市立和順國民中學 112 學年度第一學期九年級 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 3	3 )節,本學	▶期共( 54	)節
課程目標	健思 1. 2. 3. 4. 3. 4. 5. 6. 3. 4. 3. 4. 5. 6. 3. 4. 3. 4. 5. 6. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 5. 6. 8. 4. 5. 6. 7. 8. 4. 6. 8. 4. 6. 8. 4. 6. 8. 6.	竟要為農水也的解康, 万支,擎水,度及的境造球歷決行並 。 巧並動的避,對態問成環程落為建 並在作差免並個度題的境,實增立 認練中異性能人,,影,學健進健 接及步並危在健並以響並習康自康 發比法能的來與在環學在何重假法 球賽,將	發真社未境習生建計建西 隊中以排生工會來對使活立畫狀態。 同動的從人地中健所態。 同動的演發。全康續環為的。 學作時一次, 一个領域,一个領域,與行遇。 在一个领域,與行遇。 在一个领域, 一个领域, 一个领域, 一个领域, 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	,以避免性》 ()。 ()。 ()。 ()。 () () () () () () () () () () () () ()	<b>貴方法。</b>			
該學習階段 領域核心素養	使體-J-A1 具備體育 言放棄。 健體-J-A2 具備理解 問題。 健體-J-B1 具備情意	豐育與健康情境的	全貌,並做獨立思考	典分析的知氣	<b>能,進而運用適當</b>	宫的策略,處	理與解決體	育與健康的

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。

健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

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。

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。

健體-J-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。

#### 課程架構脈絡

				學習	重點		融入議題
教學期程	用程 單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	第1單元「性」福方程式	1	1. 理解性衝動是一種生	1a-IV-4 理解促	Db-IV-2 青春	1. 情意評量	【性別平等教
2/15~2/16	第1章青春「性」福頌		理欲望的本能表現,但	進健康生活的策	期身心變化的	2. 認知評量	育】
			可以透過理性來管理與	略、資源與規	調適與性衝動		性 J6 探究各
			控制,學習以健康的方	範。	健康因應的策		種符號中的性
			式來自我管理欲望與衝	1b-IV-2 認識健	略。		別意涵及人際
			動。	康技能和生活技	Db-IV-6 青少		溝通中的性別
				能的實施程序概	年性行為之法		問題。
				念。	律規範與抉擇		
				2b-IV-1 堅守健	的思考。		
				康的生活規範、	Db-IV-7 健康		

第一週 2/15~2/16 第 4 單元健康體能樂生活 2 影響柔軟度的可能因 1. 課堂觀察 1. 課堂觀察 2/15~2/16 第 1 章身體軟 Q 力一柔軟 影響柔軟度的可能因 項運動基礎原理 能促進策略與 2. 口語問答	【安全教育】 安 J3 了解日
部份的決策與批 的辨識與媒體 判技能。 色情訊息的拒 絕。 第一週 2/15~2/16 第 4 單元健康體能樂生活 2 1. 了解柔軟度的定義及 1c-IV-1 了解各 Ab-IV-1 體適 1. 課堂觀察	
第一週 2/15~2/16     第 4 單元健康體能樂生活     2     1. 了解柔軟度的定義及     1c-IV-1 了解各     Ab-IV-1 體適     1. 課堂觀察	
<ul><li>第一週 第4單元健康體能樂生活 2 1.了解柔軟度的定義及 1c-IV-1 了解各 Ab-IV-1 體適 1.課堂觀察</li></ul>	
第一週 第4單元健康體能樂生活 2 1.了解柔軟度的定義及 1c-IV-1 了解各 Ab-IV-1 體適 1.課堂觀察 2/15~2/16	
9/15~9/16	
<sup>2/15~2/16</sup>   第1章身體軟Q力—柔軟   影響柔軟度的可能因 項運動基礎原理 能促進策略與 2.口語問答	安 J3 了解日
度 素。 和規則。 活動方法。 3. 學習活動單	常生活容易發
準備週(測量身高體重) 2. 認識身體各部位的靜 1c-IV-2 評估運	生事故的原
態伸展訓練之動作與技動風險,維護安	因。
巧,並能正確的操作伸 全的運動情境。	
展動作。	
3. 了解柔軟度的訓練原 項運動技能原	
則及訓練處方,並能進 理。	
一步規畫與安排柔軟度 4c-IV-3 規劃提	
訓練。    升體適能與運動	
4. 認識柔軟度評估的檢 技能的運動計	
測細則,並能正確執行 畫。	
柔軟度評估的方法與步 4d-IV-3 執行提	
驟。	
活動。	
第二週 第1單元「性」福方程式 1 1.辨識生活情境中潛藏 1a-IV-4 理解促 Db-IV-2 青春 1.情意評量	【性別平等教
2/19~2/23 第 1 章青春「性」福頌 的色情資訊,覺察色情 進健康生活的策 期身心變化的 2. 認知評量	育】
資訊對個人身心健康的 略、資源與規 調適與性衝動	性 J6 探究各
影響,能採取批判性思 範。 健康因應的策	種符號中的性
考技巧對色情資訊內容 1b-IV-2 認識健 略。	別意涵及人際
提出質疑。 康技能和生活技 Db-IV-6 青少	溝通中的性別
能的實施程序概 年性行為之法	問題。

				1 .			
				念。	律規範與抉擇		
				2b-IV-1 堅守健	的思考。		
				康的生活規範、	Db-IV-7 健康		
				態度與價值觀。	性價值觀的建		
				3b-IV-3 熟悉大	立,性與色情		
				部份的決策與批	的辨識與媒體		
				判技能。	色情訊息的拒		
					絕。		
第二週	第4單元健康體能樂生活	2	1. 了解哪些人為疏失可	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【安全教育】
2/19~2/23	第2章運動知識家-運動		能會導致校園運動傷害	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	安 J1 理解安
	傷害防護		發生。	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	全教育的意
			2. 了解急、慢性運動傷	1c-IV-2 評估運			義。
			害的定義, 並能進一步	動風險,維護安			
			舉例。	全的運動情境。			
			3. 認識校園內常見的急	3d-IV-3 應用思			
			性運動傷害類型與事故	考與分析能力,			
			發生時的處理方法。	解決運動情境的			
			4. 能分辨緊急性運動傷	問題。			
			害,並能在第一時間尋				
			求專業人士協助。				
第三週	第1單元「性」福方程式	1	1. 了解青少年懷孕可能	1a-Ⅳ-4 理解促	Db-IV-2 青春	1. 情意評量	【性別平等教
2/19~2/23	第1章青春「性」福頌		面對的挑戰與選擇,願	進健康生活的策	期身心變化的	2. 認知評量	育】
			意慎重面對關於「性」	略、資源與規	調適與性衝動		性 J6 探究各
			的所有決定,並勇於尋	範。	健康因應的策		種符號中的性
			求外在資源協助。	1b-IV-2 認識健	略。		別意涵及人際
				康技能和生活技	Db-IV-6 青少		溝通中的性別
				能的實施程序概	年性行為之法		問題。
				念。	律規範與抉擇		

- 55 主 领 子 日 的	(1主(明正)日 <u>国(</u> 利(本河)以)						
				2b-IV-1 堅守健	的思考。		
				康的生活規範、	Db-IV-7 健康		
				態度與價值觀。	性價值觀的建		
				3b-IV-3 熟悉大	立,性與色情		
				部份的決策與批	的辨識與媒體		
				判技能。	色情訊息的拒		
					絕。		
第三週	第5單元熱門運動大會串	2	1. 了解排球運動的由來	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【安全教育】
2/19~2/23	第2章排除萬難——排球		與低手傳球適用時機。	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	安 J3 了解日
			2. 學會排球低手傳球與	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	常生活容易發
			接球步法。	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	4. 運動行為計畫實	生事故的原
				項運動技能原	性球類運動動	踐表	因。
				理。	作組合及團隊	5. 學習單	安 J6 了解運
				1d-IV-2 反思自	戰術。		動設施安全的
				己的運動技能。			維護。
				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。			
第四週	第1單元「性」福方程式	1	1. 澄清性傳染病相關迷	1a-IV-3 評估內	Db-IV-8 愛滋	1. 情意評量	【人權教育】
3/4~3/8	第2章性病防護網		思,認識性傳染病的嚴	在與外在的行為	病及其它性病	2. 認知評量	人 J6 正視社
			重性與對生活品質的影	對健康造成的衝	的預防方法與		會中的各種歧
			響,了解並願意採取正	擊與風險。	關懷。		視,並採取行
			確的預防方法。	2a-IV-2 自主思			動來關懷與保
				考健康問題所造			護弱勢。
				成的威脅感與嚴			
				重性。			
				4b-IV-3 公開進			

21.21.1 DE							
				行健康倡導,展			
				現對他人促進健			
				康的信念或行為			
				的影響力。			
第四週	第5單元熱門運動大會串	2	1. 了解排球運動的由來	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【安全教育】
3/4~3/8	第2章排除萬難——排球		與低手傳球適用時機。	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	安 J3 了解日
			2. 學會排球低手傳球與	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	常生活容易發
			接球步法。	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	4. 運動行為計畫實	生事故的原
				項運動技能原	性球類運動動	踐表	因。
				理。	作組合及團隊	5. 學習單	安 J6 了解運
				1d-IV-2 反思自	戰術。		動設施安全的
				己的運動技能。			維護。
				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。			
第五週	第1單元「性」福方程式	1	1. 澄清性傳染病相關迷	1a-IV-3 評估內	Db-IV-8 愛滋	1. 情意評量	【人權教育】
3/11~3/15	第2章性病防護網		思,認識性傳染病的嚴	在與外在的行為	病及其它性病	2. 認知評量	人 J6 正視社
			重性與對生活品質的影	對健康造成的衝	的預防方法與		會中的各種歧
			響,了解並願意採取正	擊與風險。	關懷。		視,並採取行
			確的預防方法。	2a-IV-2 自主思			動來關懷與保
			2. 建立關懷與支持愛滋	考健康問題所造			護弱勢。
			感染者的態度,願意參	成的威脅感與嚴			
			與並倡議愛滋關懷行	重性。			
			動。	4b-IV-3 公開進			
				行健康倡導,展			
				現對他人促進健			
				康的信念或行為			

				的影響力。			
第五週	第5單元熱門運動大會串	2	1. 學會排球低手傳球與	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【安全教育】
3/11~3/15	第2章排除萬難——排球		接球步法。	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	安 J3 了解日
			2. 在練習、比賽中,能	和規則。	理與風險。	3. 技能實作	常生活容易發
			與同學合作共同完成目	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	4. 運動行為計畫實	生事故的原
			標。	項運動技能原	性球類運動動	踐表	因。
			3. 在「有球必接」中,	理。	作組合及團隊	5. 學習單	安 J6 了解運
			能與同學溝通,也能觀	1d-IV-2 反思自	戰術。		動設施安全的
			察並欣賞同學的優缺	己的運動技能。			維護。
			點。	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。			

F				1	1	1	
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第六週	第1單元「性」福方程式	1	1. 建立關懷與支持愛滋	1a-IV-3 評估內	Db-IV-8 愛滋	1. 情意評量	【人權教育】
3/18~3/22	第2章性病防護網		感染者的態度,願意參	在與外在的行為	病及其它性病	2. 認知評量	人 J6 正視社
			與並倡議愛滋關懷行	對健康造成的衝	的預防方法與		會中的各種歧
			動。	擊與風險。	關懷。		視,並採取行
				2a-IV-2 自主思			動來關懷與保
				考健康問題所造			護弱勢。
				成的威脅感與嚴			
				重性。			
				4b-Ⅳ-3 公開進			
				行健康倡導,展			
				現對他人促進健			
				康的信念或行為			
				的影響力。			
第六週	第5單元熱門運動大會串	2	1. 學會排球低手傳球與	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易	1. 課堂觀察	【安全教育】
3/18~3/22	第2章排除萬難——排球		接球步法。	項運動基礎原理	運動傷害的處	2. 口語問答	安 J3 了解日

	2. 在練習、比賽中,能	4 10 01			
		和規則。	理與風險。	3. 技能實作	常生活容易發
È	與同學合作共同完成目	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	4. 運動行為計畫實	生事故的原
	標。	項運動技能原	性球類運動動	踐表	因。
	3. 在「有球必接」中,	理。	作組合及團隊	5. 學習單	安 J6 了解運
	能與同學溝通,也能觀	1d-IV-2 反思自	戰術。		動設施安全的
<b>3</b>	察並欣賞同學的優缺	己的運動技能。			維護。
票	點。	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。			
	第七週	第2單元綠色生活愛地球	1	1. 了解及關心全球及臺	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-1 健康	1. 認知評量	【國際教育】
	3/25~3/29	第1章全民總動員		灣目前面臨的環境問	在與外在的行為	社區的相關問	2. 情意評量	國 J3 了解我
		3/28~29 第一次段考		題,理解環境問題對人	對健康造成的衝	題改善策略與		國與全球議題
				類健康造成的可能危	擊與風險。	資源。		之關聯性。
				害。	2a-Ⅳ-1 關注健	Ca-IV-2 全球		國 J8 了解全
					康議題本土、國	環境問題造成		球永續發展之
					際現況與趨勢。	的健康衝擊與		理念並落實於
					3b-IV-3 熟悉大	影響。		日常生活中。
					部份的決策與批			【環境教育】
					判技能。			環 J4 了解永
					4a-IV-1 運用適			續發展的意義
					切的健康資訊、			(環境、社
					產品與服務,擬			會、與經濟的
					定健康行動策			均衡發展)與
					略。			原則。
								環 J5 了解聯
								合國推動永續
								發展的背景與

	T						141
							趨勢。
							環 J8 了解臺
							灣生態環境及
							社會發展面對
							氣候變遷的脆
							弱性與韌性。
							環 J9 了解氣
							候變遷減緩與
							調適的涵義,
							以及臺灣因應
							氣候變遷調適
							的政策。
第七週	第6單元球藝大會串	2	1. 了解排球的各式基本	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
3/25~3/29	第2章百發百中-排球		攻擊技術。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J5 了解社
	3/28~29 第一次段考		2. 學會如何將排球戰術	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	會上有不同的
			運用在比賽上。	1d-IV-2 反思自	戰術。		群體和文化,
			3. 增加運動欣賞的能	己的運動技能。			尊重並欣賞其
			力。	2c-IV-2 表現利			差異。
				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。			
第八週	第2單元綠色生活愛地球	1	1. 分析及判斷人類行為	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-1 健康	1. 認知評量	【國際教育】
4/1~4/5	第1章全民總動員		(含消費、飲食等)、科	在與外在的行為	社區的相關問		國 J3 了解我
			技發展與環境之間的交	對健康造成的衝	題改善策略與		國與全球議題
			互影響。	擊與風險。	資源。		之關聯性。
				2a-IV-1 關注健	Ca-IV-2 全球		國 J8 了解全
				康議題本土、國	環境問題造成		球永續發展之
				際現況與趨勢。	的健康衝擊與		理念並落實於
				3b-IV-3 熟悉大	影響。		日常生活中。
				部份的決策與批			【環境教育】
				判技能。			環 J4 了解永
				4a-IV-1 運用適			續發展的意義
				切的健康資訊、			(環境、社
				產品與服務,擬			會、與經濟的
				定健康行動策			均衡發展)與
				略。			原則。
							環 J5 了解聯
							合國推動永續
							發展的背景與
							趨勢。
							環 J8 了解臺
							灣生態環境及
							社會發展面對
							氣候變遷的脆
							弱性與韌性。

							環 J9 了解氣
							候變遷減緩與
							調適的涵義,
							以及臺灣因應
							氣候變遷調適
							的政策。
第八週	第6單元球藝大會串	2	1. 了解排球的各式基本	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
4/1~4/5	第2章百發百中-排球		攻擊技術。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J5 了解社
			2. 學會如何將排球戰術	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	會上有不同的
			運用在比賽上。	1d-IV-2 反思自	戰術。		群體和文化,
			3. 增加運動欣賞的能	己的運動技能。			尊重並欣賞其
			カ。	2c-IV-2 表現利			差異。
				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。			

<i>tt</i> 1 377							_
第九週 4/8~4/12	第2單元綠色生活愛地球	1	1. 探究臺灣環境問題,	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-1 健康	1. 認知與技能評量	【國際教育】
4/0~4/12	第1章全民總動員		並檢視自己對環境永續	在與外在的行為	社區的相關問	2. 情意評量	國 J3 了解我
			發展的作為。	對健康造成的衝	題改善策略與		國與全球議題
			2. 運用現有資源,提出	擊與風險。	資源。		之關聯性。
			個人對於人類如何因應	2a-IV-1 關注健	Ca-IV-2 全球		國 J8 了解全
			全球環境變遷的觀點與	康議題本土、國	環境問題造成		球永續發展之
			立場。	際現況與趨勢。	的健康衝擊與		理念並落實於
				3b-IV-3 熟悉大	影響。		日常生活中。
				部份的決策與批			【環境教育】
				判技能。			環 J4 了解永
				4a-IV-1 運用適			續發展的意義
				切的健康資訊、			(環境、社
				產品與服務,擬			會、與經濟的
				定健康行動策			均衡發展)與
				略。			原則。
							環 J5 了解聯
							合國推動永續
							發展的背景與
							趨勢。
							環 J8 了解臺
							灣生態環境及
							社會發展面對
							氣候變遷的脆
							弱性與韌性。
							環 J9 了解氣
							候變遷減緩與
							調適的涵義,
							以及臺灣因應

							氣候變遷調適 的政策。
第九週	第5單元團體攻防戰	2	1. 了解並介紹世界知名	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
4/8~4/12	第1章排列組合——排球		舉球員與排球運動中舉	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J3 探索各
			球員的角色與任務。	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	種利益可能發
			2. 學會排球托球與跑動	   1c-IV-3 了解身	<b>戰術。</b>	4. 學習單	生的衝突,並
			托球的技巧。	體發展與動作發			了解如何運用
				展的關係。			民主審議方式
				ld-Ⅳ-1 了解各			及正當的程
				項運動技能原			序,以形成公
				理。			共規則,落實
				1d-IV-2 反思自			平等自由之保
				己的運動技能。			障。
				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-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			

,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,							
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十週	第2單元綠色生活愛地球	1	1. 覺察個人日常消費行	1a-IV-4 理解促	Ca-IV-3 環保	1. 認知評量	【國際教育】
4/15~4/19	第2章做個有型的地球人		為對環境的影響,並體	進健康生活的策	永續為基礎的	2. 情意評量	國 J3 了解我
			認個人行為有助於維繫	略、資源與規	綠色生活型		國與全球議題
			健康環境。	範。	態。		之關聯性。
			2. 分析自身促進環境保	2a-IV-3 深切體	Ea-IV-3 從生		國 J8 了解全
			護行動,在不同情境下	會健康行動的自	態、媒體與保		球永續發展之
			的有利因素與障礙因	覺利益與障礙。	健觀點看飲食		理念並落實於
			素。	3b-Ⅳ-4 因應不	趨勢。		日常生活中。
				同的生活情境,			【環境教育】
				善用各種生活技			環 J4 了解永
				能,解決健康問			續發展的意義
				題。			(環境、社
				4b-IV-3 公開進			會、與經濟的
				行健康倡導,展			均衡發展)與
				現對他人促進健			原則。
				康的信念或行為			環 J6 了解世
				的影響力。			界人口數量增
							加、糧食供給
							與營養的永續

							議題。
							環 J15 認識
							產品的生命週
							期,探討其生
							態足跡、水足
<i>bt</i> : 1 ym						_	跡及碳足跡。
第十週 4/15~4/19	第5單元團體攻防戰	2	1. 了解並介紹世界知名	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
4/10 4/10	第1章排列組合——排球		舉球員與排球運動中舉	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J3 探索各
			球員的角色與任務。	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	種利益可能發
			2. 學會排球托球與跑動	1c-IV-3 了解身	戰術。	4. 學習單	生的衝突,並
			托球的技巧。	體發展與動作發			了解如何運用
				展的關係。			民主審議方式
				1d-IV-1 了解各			及正當的程
				項運動技能原			序,以形成公
				理。			共規則,落實
				1d-IV-2 反思自			平等自由之保
				己的運動技能。			障。
				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。			

X 3(1) DE							,
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十一週	第2單元綠色生活愛地球	1	1. 因應不同生活情境,	1a-Ⅳ-4 理解促	Ca-IV-3 環保	1. 認知評量	【國際教育】
4/22~4/26	第2章做個有型的地球人		運用適合的生活技能,	進健康生活的策	永續為基礎的	2. 情意評量	國 J3 了解我
			促進環境保護行為實踐	略、資源與規	綠色生活型		國與全球議題
			於日常生活中。	範。	態。		之關聯性。
				2a-IV-3 深切體	Ea-IV-3 從生		國 J8 了解全
				會健康行動的自	態、媒體與保		球永續發展之
				覺利益與障礙。	健觀點看飲食		理念並落實於
				3b-IV-4 因應不	趨勢。		日常生活中。
				同的生活情境,			【環境教育】
				善用各種生活技			環 J4 了解永
				能,解決健康問			續發展的意義
				題。			(環境、社
				4b-IV-3 公開進			會、與經濟的
				行健康倡導,展			均衡發展)與
				現對他人促進健			原則。

		1		T.	T.		
				康的信念或行為			環 J6 了解世
				的影響力。			界人口數量增
							加、糧食供給
							與營養的永續
							議題。
							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。
第十一週	第5單元團體攻防戰	2	1. 學會排球托球與跑動	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
4/22~4/26	第1章排列組合——排球		托球的技巧。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J3 探索各
	【第一次評量週】		2. 在練習、比賽中,能	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	種利益可能發
			與同學合作共同完成目	1c-IV-3 了解身	戰術。	4. 學習單	生的衝突,並
			標。	體發展與動作發			了解如何運用
			3. 在活動中能準確的將	展的關係。			民主審議方式
			球托至目標,觀察並欣	1d-IV-1 了解各			及正當的程
			賞同學的優缺點。	項運動技能原			序,以形成公
				理。			共規則,落實
				1d-IV-2 反思自			平等自由之保
				己的運動技能。			障。
				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-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				=   4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十二週	第2單元綠色生活愛地球	1	1. 公開倡導環境保護行	1a-IV-4 理解促	Ca-IV-3 環保	1. 認知評量	【國際教育】
4/29~5/3	第2章做個有型的地球人		動,展現自身影響力。	進健康生活的策	永續為基礎的	2. 情意評量	國 J3 了解我
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	略、資源與規	綠色生活型		國與全球議題
				範。	能。		之關聯性。
				2a-IV-3 深切體	Ea-IV-3 從生		國 J8 了解全
				會健康行動的自	態、媒體與保		球永續發展之
				覺利益與障礙。	健觀點看飲食		理念並落實於
				3b-IV-4 因應不	趨勢。		日常生活中。
				同的生活情境,			【環境教育】
				善用各種生活技			環 J4 了解永
				能,解決健康問			續發展的意義

							,
				題。			(環境、社
				4b-IV-3 公開進			會、與經濟的
				行健康倡導,展			均衡發展)與
				現對他人促進健			原則。
				康的信念或行為			環 J6 了解世
				的影響力。			界人口數量增
							加、糧食供給
							與營養的永續
							議題。
							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。
第十二週	第5單元團體攻防戰	2	1. 學會排球托球與跑動	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
4/29~5/3	第1章排列組合——排球		托球的技巧。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J3 探索各
	【第一次評量週】		2. 在練習、比賽中,能	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	種利益可能發
			與同學合作共同完成目	1c-IV-3 了解身	戰術。	4. 學習單	生的衝突,並
			標。	體發展與動作發			了解如何運用
			3. 在活動中能準確的將	展的關係。			民主審議方式
			球托至目標,觀察並欣	1d-IV-1 了解各			及正當的程
			賞同學的優缺點。	項運動技能原			序,以形成公
				理。			共規則,落實
				1d-IV-2 反思自			平等自由之保
				己的運動技能。			障。
				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-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十三週 5/6~5/10	第3單元健康生活實踐家	1	1. 了解健康生活方式對	1b-IV-3 因應生	Da-IV-4 健康	1. 情意評量	【生命教育】
5/0~5/10	第1章健康我最型		健康的影響力,並且能		姿勢、規律運	2. 技能評量	生 J5 覺察生
	5/8~9 第二次段考		在生活中實踐健康生活	求,尋求解決的	動、充分睡眠		活中的各種迷
			型態。	健康技能和生活	的維持與實踐		思,在生活作
			2. 熟悉生活技能概念,		策略。		息、健康促
			並能運用生活技能解決		Fb-IV-3 保護		進、飲食運
			日常生活中的健康問	考健康問題所造	性的健康行		動、休閒娱

T-							
			題,提高施行健康行為	成的威脅感與嚴	為。		樂、人我關係
			的自我效能。	重性。			等課題上進行
				3b-IV-4 因應不			價值思辨,尋
				同的生活情境,			求解決之道。
				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。			
第十三週	第6單元球賽對決	2	1. 了解排球的攻擊基本	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
5/6~5/10	第2章排敵禦攻—排球		技術。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J5 了解社
	5/8~9 第二次段考		2. 學會如何將排球攻擊	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	會上有不同的
			運用在比賽上。	1d-IV-2 反思自	戰術。		群體和文化,
			3. 增加運動欣賞的能	己的運動技能。			尊重並欣賞其
			カ。	2c-IV-2 表現利			差異。
				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。			
第十四週	第3單元健康生活實踐家	1	1. 熟悉健康行為的建立	1b-IV-3 因應生	Da-IV-4 健康	1. 認知評量	【生命教育】
5/13~5/17	第1章健康我最型		歷程,並且能採用合適	活情境的健康需	姿勢、規律運	2. 行為評量	生 J5 覺察生
			方法解決建立健康行為	求,尋求解決的	動、充分睡眠		活中的各種迷
			中遭遇的健康問題。	健康技能和生活	的維持與實踐		思,在生活作
				技能。	策略。		息、健康促
				2a-IV-2 自主思	Fb-IV-3 保護		進、飲食運
				考健康問題所造	性的健康行		動、休閒娱
				成的威脅感與嚴	為。		樂、人我關係
				重性。			等課題上進行
				3b-IV-4 因應不			價值思辨,尋
				同的生活情境,			求解決之道。
				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。			
第十四週	第6單元球賽對決	2	1. 了解排球的攻擊基本	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【人權教育】
5/13~5/17	第2章排敵禦攻—排球		技術。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	人 J5 了解社
			2. 學會如何將排球攻擊	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	會上有不同的
			運用在比賽上。	1d-IV-2 反思自	戰術。		群體和文化,
			3. 增加運動欣賞的能	己的運動技能。			尊重並欣賞其
			カ。	2c-IV-2 表現利			差異。
				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。			
第十五週	第3單元健康生活實踐家	1	1. 認同健康對人生的影	1a-Ⅳ-4 理解促	Aa-IV-2 人生	1. 認知評量	【生涯規劃教
5/20~5/24	第2章朗朗健康路		響力,並且能透過健康	進健康生活的策	各階段的身心	2. 情意評量	育】
			行為的養成達成健康促	略、資源與規	發展任務與個	3. 技能評量	涯 J6 建立對
			進。	範。	別差異。		於未來生涯的
				2b-IV-2 樂於實	Fb-IV-1 全人		願景。
				踐健康促進的生	健康概念與健		
				活型態。	康生活型態。		
				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-3 持續地			
				執行促進健康及			
				減少健康風險的			

				行動。			
第十五週	第6單元球之有道	2	1. 了解排球的基本防守	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【品德教育】
5/20~5/24	第3章防城如意—排球		技術,並實際應用於比	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	品 J1 溝通合
			賽或活動中。	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	作與和諧人際
			2. 能認識排球規則,增	1d-IV-1 了解各	戰術。	4. 認知評量	關係。
			加運動欣賞的能力。	項運動技能原		5. 運動行為計畫實	品 J2 重視群
			3. 養成積極參與的態	理。		踐表	體規範與榮
			度,並集中注意力,注	2c-Ⅳ-2 表現利		6. 學習活動單	譽。
			意安全,避免運動傷害。	他合群的態度,			
			4. 於比賽或活動中建立	與他人理性溝通			
			利他及合群的知能與態	與和諧互動。			
			度,培養合作與互動的	2c-IV-3 表現自			
			素養。	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。			
第十六週 5/27~5/31	第3單元健康生活實踐家	1	1. 能分析自我人生夢想	1a-IV-4 理解促	Aa-IV-2 人生	1. 認知評量	【生涯規劃教
J/ Z1~J/ J1	第2章朗朗健康路		所需健康資源,並且透	進健康生活的策	各階段的身心		育】
			過健康好習慣達成健康	略、資源與規	發展任務與個		涯 J6 建立對
			目標。	範。	別差異。		於未來生涯的
				2b-IV-2 樂於實	Fb-IV-1 全人		願景。
				踐健康促進的生	健康概念與健		

				活型態。	康生活型態。		
				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-3 持續地			
				執行促進健康及			
				減少健康風險的			
				行動。			
第十六週	第6單元球之有道	2	1. 了解排球的基本防守	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【品德教育】
5/27~5/31	第3章防城如意—排球		技術,並實際應用於比	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	品 J1 溝通合
			賽或活動中。	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	作與和諧人際
			2. 能認識排球規則,增	1d-IV-1 了解各	戰術。	4. 認知評量	關係。
			加運動欣賞的能力。	項運動技能原		5. 運動行為計畫實	品 J2 重視群
			3. 養成積極參與的態	理。		踐表	體規範與榮
			度,並集中注意力,注	2c-Ⅳ-2 表現利		6. 學習活動單	譽。
			意安全,避免運動傷害。	他合群的態度,			
			4. 於比賽或活動中建立	與他人理性溝通			
			利他及合群的知能與態	與和諧互動。			
			度,培養合作與互動的	2c-IV-3 表現自			
			素養。	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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
第十七週	複習第1單元	1	1. 理解性衝動是一種生	1a-Ⅳ-4 理解促	Db-IV-2 青春	1. 情意評量	【性別平等教
6/3~6/7	複習第1單元		理欲望的本能表現,但	進健康生活的策	期身心變化的	2. 認知評量	育】
			可以透過理性來管理與	略、資源與規	調適與性衝動		性 J6 探究各
			控制,學習以健康的方	範。	健康因應的策		種符號中的性
			式來自我管理欲望與衝	1b-Ⅳ-2 認識健	略。		別意涵及人際
			動。	康技能和生活技	Db-IV-6 青少		溝通中的性別
			2. 辨識生活情境中潛藏	能的實施程序概	年性行為之法		問題。
			的色情資訊,覺察色情	念。	律規範與抉擇		【人權教育】
			資訊對個人身心健康的	2b-IV-1 堅守健	的思考。		人 J6 正視社
			影響,能採取批判性思	康的生活規範、	Db-IV-7 健康		會中的各種歧
			考技巧對色情資訊內容	態度與價值觀。	性價值觀的建		視,並採取行
			提出質疑。	3b-IV-3 熟悉大	立,性與色情		動來關懷與保
			3. 了解青少年懷孕可能	部份的決策與批	的辨識與媒體		護弱勢。
			面對的挑戰與選擇,願	判技能。	色情訊息的拒		
			意慎重面對關於「性」	1a-IV-3 評估內	絕。		
			的所有決定,並勇於尋	在與外在的行為	Db-IV-8 愛滋		
			求外在資源協助。	對健康造成的衝	病及其它性病		
			4. 澄清性傳染病相關迷	擊與風險。	的預防方法與		
			思,認識性傳染病的嚴	2a-IV-2 自主思	關懷。		
			重性與對生活品質的影	考健康問題所造			
			響,了解並願意採取正	成的威脅感與嚴			
			確的預防方法。	重性。			
			5. 建立關懷與支持愛滋	4b-IV-3 公開進			
			感染者的態度,願意參	行健康倡導,展			
				現對他人促進健			

			與並倡議愛滋關懷行	康的信念或行為			
			動。	的影響力。			
第十七週	第6單元精益球精	2	1. 了解排球的攔網基本	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【品德教育】
6/3~6/7	第5章東攔西阻——排球		技術。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	品 J1 溝通合
			2. 學會如何將排球攔網	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	作與和諧人際
			運用在比賽上。	1d-IV-1 了解各	戰術。		關係。
			3. 增加運動欣賞的能	項運動技能原			
			カ。	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。			
第十八週	複習第2單元	1	1. 了解並關心全球及臺	1a-IV-3 評估內	Ca-IV-1 健康	1. 認知與技能評量	【國際教育】
6/10~6/14	6/14(五)畢業典禮		灣目前面臨的環境問	在與外在的行為	社區的相關問	2. 情意評量	國 J3 了解我
			題,理解環境問題對人	對健康造成的衝	題改善策略與		國與全球議題
			類健康造成的可能危	擊與風險。	資源。		之關聯性。
			害。	2a-IV-1 關注健	Ca-IV-2 全球		國 J8 了解全

2. 分析及判斷人類行為	康議題本土、國	環境問題造成	球永續發展之
(含消費、飲食等)、科	際現況與趨勢。	的健康衝擊與	理念並落實於
技發展與環境之間的交	3b-Ⅳ-3 熟悉大	影響。	日常生活中。
互影響。	部份的決策與批	Ca-IV-3 環保	【環境教育】
3. 探究臺灣環境問題,	判技能。	永續為基礎的	環 J4 了解永
並檢視自己對環境永續	4a-IV-1 運用適	綠色生活型	續發展的意義
發展的作為。	切的健康資訊、	態。	(環境、社
4. 運用現有資源,提出	產品與服務,擬	Ea-IV-3 從生	會、與經濟的
個人對於人類如何因應	定健康行動策	態、媒體與保	均衡發展)與
全球環境變遷的觀點與	略。	健觀點看飲食	原則。
立場。	1a-IV-4 理解促	趨勢。	環 J5 了解聯
5. 覺察個人日常消費行	進健康生活的策		合國推動永續
為對環境的影響,並體	略、資源與規		發展的背景與
認個人行為有助於維繫	範。		趨勢。
健康環境。	2a-Ⅳ-3 深切體		環 J6 了解世
6. 分析自身促進環境保	會健康行動的自		界人口數量增
護行動,在不同情境下	覺利益與障礙。		加、糧食供給
的有利因素與障礙因	3b-Ⅳ-4 因應不		與營養的永續
素。	同的生活情境,		議題。
7. 因應不同生活情境,	善用各種生活技		環 J8 了解臺
運用適合的生活技能,	能,解決健康問		灣生態環境及
促進環境保護行為實踐	題。		社會發展面對
於日常生活中。	4b-IV-3 公開進		氣候變遷的脆
8. 公開倡導環境保護行	行健康倡導,展		弱性與韌性。
動,展現自身影響力。	現對他人促進健		環 J9 了解氣
	康的信念或行為		候變遷減緩與
	的影響力。		調適的涵義,
			以及臺灣因應

							与任然、西山、古
							氣候變遷調適
							的政策。
							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。
第十八週	第6單元精益球精	2	1. 了解排球的攔網基本	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1. 課堂觀察	【品德教育】
6/10~6/14	第5章東攔西阻——排球		技術。	項運動基礎原理	性球類運動動	2. 口語問答	品 J1 溝通合
	6/14(五)畢業典禮		2. 學會如何將排球攔網	和規則。	作組合及團隊	3. 技能實作	作與和諧人際
			運用在比賽上。	1d-IV-1 了解各	戰術。		關係。
			3. 增加運動欣賞的能	項運動技能原			
			力。	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。			
				動比賽中的各種			
				策略。			