臺南市立安平國民中學112學年度第一學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/■體育班)

<table>
<tr><td>教材版本</td><td>奇鼎</td><td>實施年級
(班級/組別)</td><td>七年級</td><td>教學節數</td><td>每週(2)節，本學期共(42)節。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">健康
第一單元 青春快樂頌
1.介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。
2.介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春期身心變化，並學習調適與保健策略。
3.瞭解青春期在心理發展階段的特性，覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。
第二單元 「食」在很健康
1.認識食品中毒對於健康的危害及威脅，延伸學習重視處理食材的相關程序與流程，並從多元的角度切入飲食消費的選擇，探索消費背後隱含的現象與議題，試著透過飲食消費行為來影響世界。
2.瞭解健康飲食的內涵與選擇策略並認識食品的標示、標章，重新認識食品，進而瞭解自己所需以及選擇的切入點，培養對於食品的關心與態度。
體育
第三單元 運動知識與體適能
1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。
2.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
第四單元 自我挑戰
1.認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。
2.瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧，並學習完整做出捷泳聯合動作，擁有長距離游泳的能力。</td></tr>
</table>

	第五單元　球場健兒 1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。 2.瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。 第六單元　靈活身手 1.瞭解體操的運動技能及原理，學習平衡與跳躍能力。 2.瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，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，瞭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。 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。

課 程 架 構						
教學期程	單元與活動	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

	名稱			學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 112/08/30 ｜ 112/09/01	**◎健康** 1-1：健康的基礎	1	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量：能說明人體器官與系統。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健康好行。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
	◎體育 3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神	1	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2.總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第二週 112/09/04 ｜ 112/09/08	**◎健康** 1-1：健康的基礎	1	能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

						為檢核自己的健康行為。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it!與健康好行。	
	◎體育 3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神	1	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第三週 112/09/11 ｜ 112/09/15	**◎健康** 1-2：成長的喜悅	1	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。 2.總結性評量：能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來

							源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	1	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.總結性評量： (1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI 值）。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第四週 112/09/18 ｜ 112/09/22	**◎健康** 1-2：成長的喜悅	1	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。 2.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。

				資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	1	1.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能 舉出相關動作為例子。 (4)能完成測驗並協助判別成績及紀錄。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第五週 112/09/25 ｜ 112/09/29	**◎健康** 1-2：成長的喜悅	1	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。 2.總結性評量：能簡述青春期的定	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之

				3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	義。	外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	1	1.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 2.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 3.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.總結性評量： (1)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。 2. 學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第六週 112/10/02 ｜ 112/10/06	**◎健康** 1-2：成長的喜悅 **(第一次定期評量週)**	1	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。 2.總結性評量：	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】

				進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	(1)能正確說明女性生殖器官與對應功能。 (2)知道如何調適月經期間的身心不適。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑 **(第一次定期評量週)**	1	1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	總結性評量： (1)能說出田徑賽的區別。 (2)能說出臺灣運動員的名字。 (3)能瞭解臺灣運動的現況發展。 (4) 能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 112/10/11 ｜ 112/10/13	**◎健康** 1-2：成長的喜悅		能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

				2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	2.總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。	【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	1	1.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：能實際參與練習。 2.總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第八週 112/10/16 ｜ 112/10/20	**◎健康** 1-2：成長的喜悅	1	能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化	1.歷程性評量：觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述皮膚的	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯

				重要性。 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。 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。	的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 3. 學生自我檢核：完成 Let’s do it!「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	1	1.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 2.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 3.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2.總結性評量： (1)能說出接力賽類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			運動行為。				
第九週 112/10/23 ｜ 112/10/27	**◎健康** 1-2：成長的喜悅	1	能操作洗臉的相關健康技能。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	總結性評量：能學會正確的洗臉步驟。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	1	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十週 112/10/30 | 112/11/03	**◎健康** 1-2：成長的喜悅	1	1.瞭解體味與改善方法。 2.紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	1	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良	1c-IV-1 瞭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 瞭解各項運動技	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧

			好的學習氛圍。	能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			人際關係。
第十一週 112/11/06 ｜ 112/11/10	**◎健康** 1-3：青春充電站	1	瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【生命教育】 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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格

							特質與價值觀。
	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	1	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 2.總結性評量：能瞭解換氣的種類。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 112/11/13 ｜ 112/11/17	**◎健康** 1-3：青春充電站	1	1.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能說明「三要一不」。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健康好行。	【生命教育】 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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	1	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭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 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 (3) 認真參與活動。 2.總結性評量： (1)能確實完成划水換氣練習。 (2)能說出捷泳動作的重點。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 112/11/20 | 112/11/24	**◎健康** 2-1：懂吃懂買大贏家 **(第二次定期評量週)**	1	關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能認識食品中	【環境教育】 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。

				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。 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。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	毒的處理流程。 (2)能簡述在家備食的五原則。 3. 學生自我檢核：完成 Let’s do it!檢視個人的飲食衛生。	環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球 **(第二次定期評量週)**	1	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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動作組合及團隊戰術。	總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

第十四週 112/11/27 | 112/12/01	**◎健康** 2-1：懂吃懂買大贏家	1	瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管 理的辦法與重要性。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述冰箱各個位置的功用。 (2)能瞭解不同食材的不同處理程序。 3. 學生自我檢核：完成 Let’s do it!檢視自家冰箱狀況。 4.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【環境教育】 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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	1	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)運球的動作正確。 (2)傳球的動作正確。 2.總結性評量： (1)能完成同心協力的活動。 (2)能完成胸前傳	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		球與單手側邊傳球的傳接球。	
第十五週 112/12/04 | 112/12/08	**◎健康** 2-1：懂吃懂買大贏家	1	瞭解消費陷阱。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能看懂乳品與果汁包裝的成分說明。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【環境教育】 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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	1	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：傳接球動作正確。 2.總結性評量：能完成 4 對 3 傳接	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧

				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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		球的活動。 3.學生自我檢核。	人際關係。
第十六週 112/12/11 ｜ 112/12/15	**◎健康** 2-1：懂吃懂買大贏家	1	瞭解與飲食相關的議題。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解剩食再利用的概念。 (2)能簡述臺灣與國際的剩食政策。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it!與健康好行。	【環境教育】 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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續

							發展之理念。
	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	1	1.能瞭解排球之相關知識。 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	1c-IV-1 瞭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 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量： (1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十七週 112/12/18 ｜ 112/12/22	**◎健康** 2-2：食品消費新趨勢	1	能依據每日飲食指南，規畫適合的飲食內容。	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。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能運用健康餐盤規劃每日飲食。 3.學生自我檢核： (1)完成 Let’s do it!檢視營養是否足夠。 (2)檢視日常飲食	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的

				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-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。		習慣。	正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	1	1.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1c-IV-1 瞭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 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
第十八週 112/12/25 ｜ 112/12/29	**◎健康** 2-2：食品消費新趨勢	1	能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。	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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作

				健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。 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。	健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	2.總結性評量： (1)能瞭解食品安全的重要性。 (2)能看懂食品標示。 (3)能簡述食品添加物的由來與對健康產生的威脅。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	1	1.瞭解體操的運動技能及原理。 2.能學習到平衡與跳躍能力。 3.將練習要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.歷程性評量： (1)依照教師說明練習動作。 (2)積極主動參與課程內容並陳述。 2.總結性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能說出體操比	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		賽的分類。 (3)能口述自己的想法。 (4)能完成練習的動作與內容。	
第十九週 113/01/02 ｜ 113/01/05	**◎健康** 2-2：食品消費新趨勢	1	能評估食品安全問題對健康的影響。	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。 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。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能簡述臺灣食安風暴案例。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	1	1.能學習到平衡與跳躍能力。 2.將練習要點融入在練習	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

			過程中。	能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2.總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成 Let’s do it!的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。 3.學生自我檢核。	
第二十週 113/01/08 ｜ 113/01/12	**◎健康** 2-2：食品消費新趨勢	1	能評估食品安全問題對健康的影響。	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。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能認識食品標章。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

				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。			
	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	1	1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習到跳躍與協調能力。 3.將練習的要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。 3.學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第二十一週 113/01/15 ｜ 113/01/19	**◎健康** 2-2：食品消費新趨勢 **(第三次定期評量週)**	1	能評估食品安全問題對健康的影響。	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。 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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能認識食品標章。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【閱讀素養教育】

				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-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。			閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩 **(第三次定期評量週)**	1	1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習到跳躍與協調能力。 3.將練習的要點融入在練習過程中。	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。 3.學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市立安平國民中學112學年度第二學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(□普通班/□特教班/■體育班)

<table>
<tr><td>教材版本</td><td>奇鼎</td><td>實施年級
(班級/組別)</td><td>七年級</td><td>教學節數</td><td>每週(2)節，本學期共(40)節。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">健康
第一單元 健康檢查站
1.知悉眼睛健康的重要性，從案例中體會並珍惜視力，進而培養保健視力的自主策略。
2.瞭解口腔的重要性，從案例體會並珍惜口腔，培養保健口腔的自主政策。
第二單元 隱藏的秘密
1.認識菸、酒、檳榔的成分及對人體的危害，學習協商技巧來捍衛自己健康的權益。
2.認識菸、酒、檳榔與電子煙的各種法律規範，並學習如何幫助需要戒癮的人，透過批判性思考的練習，強化拒絕菸、酒、檳榔的決心。
3.知悉毒品的由來與認識毒品的運作機制，並學習如何拒絕毒品的誘惑和幫助戒癮的人。
第三單元 疫病調查局
1.瞭解傳染病致病因素，學習打造防治傳染病的健康防疫網，並認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。
2.認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。
體育
第四單元 舞蹈與民俗活動
1.瞭解有氧舞蹈的起源分類，學習有氧舞蹈的動作，培養團隊合作的精神。
2.認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。
第五單元 挑戰性活動
1.認識中距離跑的發展及項目，理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗。
2.瞭解蛙泳打水動作技巧與划水換氣動作技巧，能完整做出蛙泳聯合動作。
第六單元 運動教室
1.瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。</td></tr>
</table>

	2.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 3.瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。 4.瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。 5.瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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，瞭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

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 113/02/15 ｜ 113/02/16	**◎健康** 1-1：明眸行動	1	認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。	1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	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。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解眼球內	【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

				念。 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。 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。		部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	之道。
	◎體育 4-1：舞動青春～有氧舞蹈	1	1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。	1c-Ⅳ-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。 (2)能做出各項動作的流程。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二週 113/02/19 ｜ 113/03/23	**◎健康** 1-1：明眸行動	1	1.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 2.依照個人生活習慣及需求，規劃視力的自主保健行	1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	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。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述視力相	【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

			動策略。	念。 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。 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。		關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護眼四招式。 3. 學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。 4.紙筆測驗：完成健康好行。	價值思辨，尋求解決之道。
	◎體育 4-1：舞動青春～有氧舞蹈	1	1.學會有氧舞蹈的動作。 2.能培養團隊合作的精神。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量： (1)能與同學一同進行分組練習。 (2)積極主動參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解各項創作要點。 (2)能完成舞蹈比賽的活動。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第三週 113/02/26 ｜ 113/03/01	**◎健康** 1-2：皓齒計畫	1	認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概	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。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際	【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

				念。 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。 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。		演練貝氏刷牙法。 2.總結性評量： (1)能瞭解蛀牙形成原因。 (2)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。 3.學生自我檢核：檢核刷牙習慣。	價值思辨，尋求解決之道。
	◎體育 4-2：一擲乾坤～飛盤	1	1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	1c-Ⅳ-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2.總結性評量：能正確說出飛盤各項構造名稱。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第四週 113/03/04	◎健康 1-2：皓齒計畫	1	1.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能	1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的	Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各

| 113/03/08			降低或解決有害因子。 2.依照個人生活習慣及需求，規劃口腔的自主保健行動策略。	重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練使用牙線。 2.總結性評量： (1) 能瞭解牙菌斑、牙結石與常見牙病的成因與症狀。 (2)能正確使用牙線。 (3)能簡述牙線、牙線棒與牙籤的優缺點。 (4)能簡述護齒要訣。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	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。
	◎體育 4-2：一擲乾坤～飛盤	1	1.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 2.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.歷程性評量： (1)與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建議與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執行。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第五週 113/03/11 ｜ 113/03/15	**◎健康** 2-1：成癮故事館	1	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述菸的成分與危害。 (2)能瞭解二手菸與三手菸的定義與危害。	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑	1	1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

			全的運動行為。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			
第六週 113/03/18 ｜ 113/03/22	**◎健康** 2-1：成癮故事館 **(第一次定期評量週)**	1	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述酒精的成分與危害。 (2)能瞭解飲酒過量造成的社會問題。	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑 **(第一次定期評量週)**	1	1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

				法。			
	◎健康 2-1：成癮故事館	1	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述檳榔的成分與危害。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
第七週 113/03/25 ｜ 113/03/29	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第八週 113/04/01	◎健康 2-2：菸、酒、	1	1.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可

113/04/03	檳榔防制情報網		2.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。	2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		極回答問題。 2.總結性評量： (1) 能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相關法律與對販售者的規範。 (2)能認識臺灣的禁菸場所與禁菸標誌。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!。	能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			圍。	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。			
第九週 113/04/08 ｜ 113/04/12	**◎健康** 2-2：菸、酒、檳榔防制情報網	1	站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述耐受性與戒斷症狀。 (2)能瞭解戒癮管道與戒癮方法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義

							與制定。
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1	1.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2.總結性評量：能做出蛙泳的划水動作且動作正確。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十週 113/04/15 ｜ 113/04/19	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔防制情報網	1	1.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 2.能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)積極參與技能演練。 2.總結性評量：能運用批判性思考來判斷電子煙是否能幫助戒菸。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】

						康好行。	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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	1	1.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽注意事項。 (2)認真參與蛙泳競速賽。 2.總結性評量：蛙泳聯合動作順暢。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十一週 113/04/22 ｜	**◎健康** 2-3：反毒真英雄	1	認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。	【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

113/04/26			面的健康危害性。	2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	2.總結性評量： (1)能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。 (2)能辨別不同種類的毒品。 (3)能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	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。
	◎體育 6-1：你來我往～桌球	1	能瞭解桌球相關知識與規則。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： 課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 2.總結性評量： (1)能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2)能順暢完成目標動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十二週 113/04/29 ｜ 113/05/03	**◎健康** 2-3：反毒真英雄	1	知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。	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	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的	1.歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽。 (2) 各組熱烈討論。	【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

				重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	2.紙筆測驗：回答課本問題練習轉念思考。	價值思辨，尋求解決之道。
	◎體育 6-1：你來我往～桌球	1	1.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2.能具備個人與團隊合作練習的知能。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2.總結性評量： (1)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2)擊球者能將球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十三週 113/05/06 ｜ 113/05/10	**◎健康** 2-3：反毒真英雄 **(第二次定期評量週)**	1	知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論與演練。 2.總結性評量：能簡述拒毒八大招要點並能運用到生活中。	【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。

				與立場。			
	◎體育 6-2：一觸即發～排球 **(第二次定期評量週)**	1	1.瞭解排球低首發球的動作要領。 2.學習低手發球。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2.總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 113/05/13 ｜ 113/05/17	**◎健康** 2-3：反毒真英雄	1	願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-Ⅳ-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能認識染毒四徵兆。 (2)能將反毒觀念正確推廣給周邊親友。 (3)能設計出反毒	【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。

						口號。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	
	◎體育 6-2：一觸即發～排球	1	1.學習肩上發球。 2.學習排球低手接發球。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量： (1)認真聆聽講解並能理解內容。 (2)依據講解內容修正錯誤動作。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十五週 113/05/20 ｜ 113/05/24	◎健康 3-1：常見傳染病	1	學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述傳染病三要素。 3.紙筆測驗：分析疾病類別。	【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。

				4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			
	◎體育 6-3：投傳而去～籃球	1	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1c-IV-1 瞭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。 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動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 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。
第十六週 113/05/27 ｜ 113/05/31	◎健康 3-1：常見傳染病	1	學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【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。
	◎體育	1	1.瞭解投籃及傳接球的動	1c-IV-1 瞭解各項運動基	Hb-IV-1 陣地攻守性球類	1.歷程性評量：認	【品德教育】

	6-3：投傳而去～籃球		作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	運動動作組合及團隊戰術。	真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let’s do it!。 3.學生自我檢核。	品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 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。
第十七週 113/06/03 ｜ 113/06/07	**◎健康** 3-1：常見傳染病	1	學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
	◎體育 6-4：揮拍自如～羽球	1	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和

				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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			全球之關聯性。
第十八週 113/06/11 ｜ 113/06/14	**◎健康** 3-2：新興傳染病	1	學生能認識新興傳染病的歷史。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解新興傳染病的歷史。 (2)能簡述新興傳染病的定義。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
	◎體育 6-4：揮拍自如	1	1.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量：認真參與練習。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元

	～羽球		遠長球、正手發短球之動作技術。 2.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
第十九週 113/06/17 ｜ 113/06/21	**◎健康** 3-2：新興傳染病	1	1.瞭解 COVID-19 對生活的影響。 2.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

				行動。			
	◎體育 6-5：防患未然～運動安全停看聽	1	1.瞭解運動安全注意事項。 2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量： (1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量： (1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。 (2)能理解運動安全的重要性。 (3)能瞭解運動傷害成因。 (4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
第二十週 113/06/24 ｜ 113/06/28	**◎健康** 3-2：新興傳染病 **(第三次定期評量週)**	1	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。	【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

				1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		(2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健康好行。	價值思辨，尋求解決之道。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
	◎體育 6-5：防患未然～運動安全停看聽 **(第三次定期評量週)**	1	1.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 2.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 3.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.歷程性評量：積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2.總結性評量： (1)能理解運動傷害的就醫指南。 (2)能說出熱傷害的種類和處理方法。 (3)能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各

個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。