臺南市立新市國民中學 112 學年度第一學期八年級健康與體育領域(合科)學習課程計畫(普通班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	第1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.1.2.2.3.4.5.6.7.8.9.10.1.2.2.2.3.4.5.0.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2	也各為技役應蔵養顏,力與誘現 運動生,運求妄須巧性人,相能,各的、、力與誘現 動作及並動、球目,與的來關合了種危衛發並。毒毒個 計要安在的正的的以與身面的宜解情機生生為 品情人 畫領全練樂反相傳及程體對法邀愛感,以原已 個,示 的。注習趣手關接守程與律約需議並及因已 個,示 設 意及,挑知球門、認線性規,要題學健,的 人並反 計 事比提球識技員認線性規,要題學健,飲 生展毒	別範以意。習录以食 理現理 。 頁賽件動與万相動或,及過 保的及安 、毒念 。中並作技,關作性以學學 護關預全 心品之 同強並原能術為為確情來 己。方行 、絕力 合能分,由在進題訊結持 。 法把 社技。 作與實並反活行。來來。 。 等,	原原 康養 標。。和察立,以以 一面人 一面人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個	策略。 之衝擊。 作力。 略,以改善動作技能。 技能。 概念。

2,7,7,		1.01 3/10 4/					_
			體育與健康的知能與原	態度,展現自我運動與保健	潛能,探索人性、自我價值	值與生命意義,	並積極實踐,不
	輕言力	放棄 。					
	健體-	-J-A2 具備	理解體育與健康情境的	的全貌,並做獨立思考與分	析的知能,進而運用適當的	的策略,處理與	解決體育與健康
	的問題	題。					
	健體-	-J-A3 具備.	善用體育與健康的資源	京,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。
該學習[階段 健體-	-J-B1 具備 [,]	情意表達的能力,能以	人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。
領域核心		-J-B2 具備	善用體育與健康相關的	的科技、資訊及媒體,以增	進學習的素養,並察學、	思辨人與科技、	資訊、媒體的互
9 (- (9)	動關何			7		C // 1 - 2 () 1 1 2	X 216 3/1/12 11 -
		•	室羊的丰用的能力, 了	`解運動與健康在美學上的	特 哲 韵 善 玥 方 式 , 以 趟 淮 从	汗山的幽宫州	的羊点融脸。
							· · · · ·
		, ,,		段的道德思辨與實踐能力及:	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	度,並在體育活動和健康			, ,
	健體-	-J-C3 具備:	敏察和接納多元文化的	为涵養,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	0
				課程架構脈絡			
业组业和	昭二的江利 加	9 级 数 数	超羽口播	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名	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1單元歌詠	:青 3	1. 了解身體接觸、	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【性別平等教
8/28-	春合奏曲		身體界線與自主權	體健康的影響因素。	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
9/01	第 1 章飛揚青	青春	的意義,了解並能	la-IV-3 評估內在與外	Db-IV-3 多元的性別特		性 J1 接納自我
	擁抱愛		夠體悟性騷擾與性	在的行為對健康造成的	質、角色與不同性傾向		與尊重他人的
			別歧視事件對受害	衝擊與風險。	的尊重態度。		性傾向、性別
			者身心造成的傷害	3b-IV-2 熟悉各種人際	Db-IV-4 爱的意涵與情		特質與性別認
			性。	溝通互動技能。	感發展、維持、結束的		同。
			2. 因應不同的事件	4a-IV-1 運用適切的健	原則與因應方法。		性 J4 認識身體

止性騷擾與性別歧凝定健康行動策略。

視事件的策略。學

會善用生活技能,

提出合適且能維護

身體自主權的行動

方案。

情境,學習擬定防 康資訊、產品與服務, Db-IV-5 身體自主權維

護的立場表達與行動,

以及交友約會安全策

Db-IV-6 青少年性行為

之法律規範與明智抉

略。

擇。

自主權相關議

題,維護自己

與尊重他人的

性 J5 辨識性騷

擾、性侵害與

性霸凌的樣

身體自主權。

= 9/04- 9/08	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	3	3. 他權障處題 1. 情媒朋透察開的尋權別 解射、影接更精力。	管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生	護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策 略。 Db-IV-6 青少年性行為	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	態解【人上體重異人中視動護【育性別偏達,決人J5有和並。J6的,來弱性】J刻見與用題教了不文欣 正各採懷。平 去與情通育。育社的,其 社種取與 等 除性感,源 會群尊差 會歧行保 教 性別表具
			不感 2. 面己人一題 3. 源的學的略人實識,有進子 說完,有進子 說完,有此學 就體能體習 就說方絕與 是 就就方絕與 以表式他 因 以表 的 會 別 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	活情境,善用各種生活 技能,解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資 訊來支持自己健康促進	擇。		信與他人平等 互動的能力。

			4. 認識感情發展的				
			進程與維持的方				
			法,並評估自身內				
			在與外在的行為對				
			個人、環境與社會				
			健康造成的衝擊與				
			風險。				
			5. 了解被拒絕或分				
			手時,應具備的態				
			度與觀點,並透過				
			合適的資源或管道				
			尋求協助、紓緩情				
			緒。				
			6. 了解青少年性行				
			為的法律規範,使				
			用正確的資訊來思				
			考和抉擇,並支持				
			青少年拒絕性行為				
			的立場。				
三	第1單元歌詠青	3	【第3章青春變奏	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-5 身體自主權維	1. 口頭評量	【性別平等教
9/11-	春合奏曲		曲】	在的行為對健康造成的	護的立場表達與行動,	2. 紙筆評量	育】
9/15	第2單元健康飲		1. 能辨識危險情人	衝擊與風險。	以及交友約會安全策		性 J5 辨識性騷
	食生活家		的特質,學習避免	1b-IV-3 因應生活情境	略。		擾、性侵害與
	第 3 章青春變奏		發生分手暴力的策	的健康需求,尋求解決	Db-IV-7 健康性價值觀		性霸凌的樣
	曲		略。	的健康技能和生活技	的建立,色情的辨識與		態,運用資源
	第 1 章飲食源頭		2. 了解約會性侵可	能。	媒體色情訊息的批判能		解決問題。
	探索趣		能發生在網友或熟	2a-IV-2 自主思考健康	力。		【家庭教育】
			識者之間,學生能	問題所造成的威脅感與	Ea-IV-1 飲食的源頭管		家 J6 覺察與實
			學習不同交友狀態	嚴重性。	理與健康的外食。		踐青少年在家
			中應留意的事項,	2a-IV-3 深切體會健康	Eb-IV-2 健康消費行動		庭中的角色责
			避免約會性侵害的	行動的自覺利益與障	方案與相關法規、組		任。
			發生。	礙。	織。		

第2章安全衛生 飲食樂 飲食樂 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 促進的生活型態。 於健康可能產生的 一類的自覺利益與障 一類的自覺利益與障 一方案與相關法規、組 一方案與相關法規、組					İ	İ	ı	
一四 第 2 單元健康飲				3. 了解網路自拍可	3b-IV-2 熟悉各種人際			
照、不傳播、不留 存私密照的決定。 【第1章飲食源頭探 索趣】 4.能了解不同飲食 的來源及選擇的注意事項,同時評估 日常生活物數,並反省修正。 如 第2單元健康飲 9/18- 9/18- 9/18- 9/22 第1章飲食源頭探 案題] 【第1章飲食源頭探 第2章安全衛生 飲食樂 第2章安全衛生 飲食樂 如 第2單元健康飲 第1章飲食源頭探 第2章安全衛生 飲食樂 如 第2單元健康飲 第1章飲食源頭探 第2章安全衛生 飲食樂 如 第2單元健康飲 第1章飲食源頭探 第2章安全衛生 飲食樂 如 第2單元健康飲 第1章飲食源頭探 素起				能產生的後果,進	溝通互動技能。			
存私密照的决定。 【第1章教食源頭探索垫】 4.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項,同時計估日常生活中,影響自身飲食選擇行動對於健康可能產生的物質學或風險,並閱當自己在選擇符合健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 「第1章教食源頭探療生的實質的學生的飲食性素質的學生的飲食者與不可能產生的物質學或風險。」 「第1章教食源頭探療性素質的學生的飲食者與國險。」 「第1章教食源頭探療學」」,就分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的物質與國險。 第1章教食源頭探療學與國險。 第2章安全衛生飲食樂 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教食源頭探療學與國險。」 「第1章教育學學與國險。」 「第1。學科學與國險。」 「第1。學科學與國險。」 「第1。學科學與國險。」 「第1。學科學與國險。」 「第1。學科學與國際學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學				而做出不拍攝私密	3b-IV-4 因應不同的生			
【第1章飲食源頭探索變】 4.能了解不同飲食的水源及選擇的主要因素。 5.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衡擊或風險,並務會自己在選擇於會健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。				照、不傳播、不留	活情境,善用各種生活			
索趣】 4.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項,同時評估日常生活中,影響自身飲食選擇的動物飲食選擇的動物飲食選擇的動物數量自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的機會自己在選擇符合健康需求的的飲食過程行動對於健康可能產生的情報。 9/18- 食生活家 9/22 第1章飲食源頭探索變第2章安全衛生飲食樂第2章安全衛生飲食樂。2b-IV-2 樂於實踐健康的於食。2点-IV-2 健康消費行動,於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產性。 1. 口頭評量 2. 紅葉評量 2. 紅葉評量 2. 紅葉評量 2. 紅葉評量 6. 上面 IV-2 飲食安全評估方式、改善藥與食物中毒預防處理方法。 2b-IV-2 樂於實踐健康的於食理方法。 2b-IV-2 樂於實踐健康的 2 2b-IV-2 樂於實踐健康的 4 2 2 4 3 2 4 3 2 4 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4				存私密照的決定。	技能,解決健康問題。			
4. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項,同時評估日常生活中,影響自身飲食選擇的主要因素。 5. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的檢療或風險,近體會自己在選擇符合健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 【第1章飲食源頭探食生活家 9/22 第 1 章飲食源頭探 在的行為對健康造成的 衛擊與風險。 在的行為對健康造成的 衛擊與風險。 第 2 章安全衛生飲食雞 常 2 章安全衛生飲食雞 於健康可能產生的的飲食選擇行動對於健康可能產生的的飲食選擇行動對於健康可能產生的的飲食選擇行動對於健康可能產生的的飲食選擇行動對於健康可能產生的資學或風險,並且 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 1. 化可與評量 2. 紙筆評量 1. 化可以注意 1. 化可以注意 2. 纸等 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 2. 人工可以注意 3. 人工可以注意 4. 人工可以证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证				【第1章飲食源頭探	4a-IV-2 自我監督、增			
的來源及選擇的注意事項,同時評估 日常生活中,影響 自身飲食選擇的主要因素。 5.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的 衡擊或風險,並體 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 男/18 食生活家 9/22 第 1 章飲食源頭 探索趣 9/22 第 2 章安全衛生 飲食樂				索趣】	強個人促進健康的行			
意事項,同時評估 日常生活中,影響 自身飲食選擇行動對 於健康可能產生的 衝擊或風險,並體 會自己在選擇符合 健康需求的飲食時,所面臨的助力 及阻力。 3 【第1章飲食源頭探 宗地】 9/18- 9/22 第1章飲食源頭探 宗地】 1.能分析自己採取 的飲食選擇行動對 探索地 的飲食選擇行動對 於健康可能產生的 的飲食選擇行動對 於健康過度。 2a-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 飲食安全評估 方式、改善養與食物 中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 飲食與食物 中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動 分養與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 健康。 2b-IV-2 樂於實踐健康 鐵。 2b-IV-2 樂於實踐健康 鐵。				4. 能了解不同飲食	動,並反省修正。			
日常生活中,影響自身飲食選擇的主要因素。 5. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的簡繁或風險,並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 四 第2單元健康飲會自己在選擇符合健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 【第1章飲食源頭探索趣 第1章飲食源頭探索趣 第2章安全衛生飲食樂 於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食過程不行動的自覺利益與降中毒預防處理方法。 Ea-IV-2 健康消費行動方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 ED-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。				的來源及選擇的注				
日常生活中,影響自身飲食選擇的主要因素。 5. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的簡繁或風險,並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 四 第2單元健康飲會自己在選擇符合健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 【第1章飲食源頭探索趣 第1章飲食源頭探索趣 第2章安全衛生飲食樂 於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食選擇行動對於健康可能產生的物飲食過程不行動的自覺利益與降中毒預防處理方法。 Ea-IV-2 健康消費行動方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 ED-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。				意事項,同時評估				
自身飲食選擇的主要因素。 5.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衡學或風險,並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 四 第2單元健康飲 3 【第1章飲食源頭探索趣】 9/18- 食生活家 9/22 第1章飲食源頭探索趣」 1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康造成的發選擇行動對於健康可能產生的的飲食選擇行動對於健康可能產生的行動的自覺利益與障策 2章安全衛生飲食樂 數是工化之 數學與風險。 2a-IV-2 飲食安全評估方式、改善義略與食物中毒預防處理方法。 ED-IV-2 健康消費行動 方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 ED-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織 2b-IV-2 樂於實踐健康 6 健康需求的飲食 促進的生活型態。 纖。				日常生活中,影響				
要因素。								
的飲食選擇行動對於健康可能產生的 衝擊或風險,並體 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 時,所面臨的助力 及阻力。 【第1章飲食源頭探 9/18- 9/22 第1章飲食源頭探 家趣】 1.能分析自己採取 的飲食選擇行動對於健康一類的飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 行動的自覺利益與障 中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動 方案與相關法規、組 纖。				要因素。				
的飲食選擇行動對於健康可能產生的 衝擊或風險,並體 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 時,所面臨的助力 及阻力。 【第1章飲食源頭探 9/18- 9/22 第1章飲食源頭探 家趣】 1.能分析自己採取 的飲食選擇行動對於健康一類的飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 物飲食選擇行動對於健康可能產生的 行動的自覺利益與障 中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動 方案與相關法規、組 纖。				5. 能分析自己採取				
於健康可能產生的 衝擊或風險,並體 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 時所面臨的助力 及阻力。 「第1章飲食源頭探 寮/22 「第1章飲食源頭探 家趣」 「能分析自己採取 的飲食選擇行動對 常2章安全衛生 飲食樂 「數數或風險,並體 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 健康需求的飲食				的飲食選擇行動對				
健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 四 第2單元健康飲 3 【第1章飲食源頭探				衝擊或風險,並體				
健康需求的飲食時,所面臨的助力及阻力。 四 第2單元健康飲 3 【第1章飲食源頭探				會自己在選擇符合				
及阻力。 四 第 2 單元健康飲								
四 第 2 單元健康飲 含生活家				時,所面臨的助力				
全生活家 京 京 京 京 京 京 京 京 京				及阻力。				
全生活家 京 京 京 京 京 京 京 京 京	四	第2單元健康飲	3	【第1章飲食源頭探	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-1 飲食的源頭管	1. 口頭評量	【家庭教育】
9/22 第 1 章飲食源頭探索趣 的飲食選擇行動對 2a-IV-3 深切體會健康 方式、改善策略與食物 放健康可能產生的 飲食樂 6 2b-IV-2 樂於實踐健康 方案與相關法規、組 健康需求的飲食 促進的生活型態。	9/18-	食生活家		索趣】	在的行為對健康造成的			
探索趣 第 2 章安全衛生 於健康可能產生的 於健康可能產生的 行動的自覺利益與障 中毒預防處理方法。 (飲食樂 質自己在選擇符合 健康需求的飲食 促進的生活型態。 (2a-IV-3 深切體會健康 方式、改善策略與食物 中毒預防處理方法。 (Eb-IV-2 健康消費行動 方案與相關法規、組 健康需求的飲食 促進的生活型態。 織。	9/22	第 1 章飲食源頭		1. 能分析自己採取	衝擊與風險。	Ea-IV-2 飲食安全評估	,	
第2章安全衛生 飲食樂 飲食樂 會自己在選擇符合 健康需求的飲食 促進的生活型態。 一种毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動 方案與相關法規、組 織。				· ·		方式、改善策略與食物		庭中的角色責
會自己在選擇符合 2b-IV-2 樂於實踐健康 方案與相關法規、組 健康需求的飲食 促進的生活型態。 織。		第 2 章安全衛生		· ·		中毒預防處理方法。		任。
會自己在選擇符合 2b-IV-2 樂於實踐健康 方案與相關法規、組 健康需求的飲食 促進的生活型態。 織。								
健康需求的飲食 促進的生活型態。 織。					2b-IV-2 樂於實踐健康			
				· ·				
					3b-IV-4 因應不同的生			
及阻力。 活情境,善用各種生活				及阻力。				
技能,解決健康問題。					技能,解決健康問題。			

							,
			2. 能檢視自身狀	4a-IV-2 自我監督、增			
			態,調整並修正外	強個人促進健康的行			
			食的選擇方式,並	動,並反省修正。			
			有信心持續執行。	4a-IV-3 持續地執行促			
			【第2章安全衛生飲	進健康及減少健康風險			
			食樂】	的行動。			
			3. 能了解安全衛生				
			的飲食原則及其重				
			要性,並知曉不符				
			合安全衛生的飲				
			食,容易引起食品				
			中毒。				
			4. 能說明食品中毒				
			的預防與處理方				
			法, 並因應不同的				
			情況,覺察自身在				
			執行上的阻力及思				
			考可行的解決策				
			略。				
五	第2單元健康飲	3	【第2章安全衛生飲	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-2 飲食安全評估	1. 口頭評量	【家庭教育】
9/25-	食生活家		食樂】	在的行為對健康造成的	方式、改善策略與食物	2. 紙筆評量	家 J6 覺察與實
9/29	第 2 章安全衛生		1. 能說明食品中毒	衝擊與風險。	中毒預防處理方法。		踐青少年在家
	飲食樂		的預防與處理方	1b-IV-3 因應生活情境	Eb-IV-2 健康消費行動		庭中的角色責
	第 3 章食品安全		法, 並因應不同的	的健康需求,尋求解決	方案與相關法規、組		任。
	行動派		情況,覺察自身在	的健康技能和生活技	織。		
			執行上的阻力及思	能。	Eb-IV-3 健康消費問題		
			考可行的解决策	2b-IV-2 樂於實踐健康	的解決策略與社會關		
			略。	促進的生活型態。	懷。		
			2. 能分析自己現有	3b-IV-4 因應不同的生			
			飲食方式應該改善	活情境,善用各種生活			
			的方向,並樂於嘗	技能,解決健康問題。			
			試於生活中落實安				

i e	1			I			,
			全衛生的飲食原	4a-IV-3 持續地執行促			
			則,以預防食品中	進健康及減少健康風險			
			毒發生。	的行動。			
			【第3章食品安全行	4b-IV-1 主動並公開表			
			動派】	明個人對促進健康的觀			
			3. 能透過分析社會	點與立場。			
			食品安全事件的背				
			景,體認落實健康				
			消費原則的重要				
			性,並能主動公開				
			表明自己促進健				
			康、預防食品安全				
			事件發生的觀點與				
			立場。				
			4. 能了解倡議生活				
			技能的步驟,並願				
			意因應日常生活中				
			的不同情況,調整				
			並維護健康安全的				
			飲食生活。				
六	第3單元無毒青	3	1. 能了解毒品危害	1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【品德教育】
10/02-	春健康行		條例之相關規範與	在的行為對健康造成的	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	品 J2 重視群體
10/06	第 1 章致命的迷		內容,並且關注國	衝擊與風險。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質		規範與榮譽。
	幻世界		內外目前常見毒品	2a-IV-2 自主思考健康	的自主行動與支持性規		【法治教育】
			之現況與趨勢,建	問題所造成的威脅感與	範、戒治資源。		法 J3 認識法律
			立個人分辨毒害的	嚴重性。			之意義與制
			能力。	3b-IV-2 熟悉各種人際			定。
			2. 能認識藥物濫用	溝通互動技能。			
			定義與毒品對個人	4b-IV-2 使用精確的資			
			生理、心理、社會	訊來支持自己健康促進			
			等健康層面所造成	的立場。			
			之衝擊,並建立拒				

七 10/09- 10/13	第3單元無毒青 第2章成為毒害 第一次評量週】	3	絕度 3. 的毒養力 4. 的人能 1. 的破導 2. 計危健 3. 約健定 4. 红毒。能誘品個。能資宣力能變解手能,機康能時康式能及去 生情絕的 開,反 解趨見。悉免為活面了執絕設區之 活境技的 課並毒 新勢的 悉毒自型對珍行技定人 上中巧拒 程展理 興,毒 反品已態毒視自能具類生 常展,毒 所現念 毒並品 毒危建。品自我。體以態 見現培能 學個之 品且誘 妙害立 邀已肯 可如	和生活技能的實施程序 概念。 2a-IV-2 自主思考健康 問題所造成的威脅感 題性。 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	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		【有】 生涯規劃 数 之 建立 的 解 数 於 願
入	第4單元體能挑	3	行的目標,幫助自己達成反毒人生目標。 【第1章大力水手	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
10/16-	戦趣	J	── 肌力與肌耐		略與活動方法。	2. 口語問答	育】
10/20	第 1 章大力水手		カ】	1d-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-2 體適能運動處	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	——肌力與肌耐		1. 了解增進肌肉適	技能原理。	方基礎設計原則。	4. 學習單	的能力與興
	カ		能的益處。				趣。

	第 2 章躍如脫兔		2. 了解肌肉適能訓	1d-IV-2 反思自己的運	Cb-IV-2 各項運動設施		涯 J4 了解自己
	跳		練基本原則。	動技能。	的安全使用規定。		的人格特質與
			3. 學會下肢、上肢	2d-IV-3 鑑賞本土與世	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		價值觀。
			及胸、腹肌群的動	界運動的文化價值。	的基本技巧。		涯 J6 建立對於
			作訓練及注意事	3c-IV-1 表現局部或全			未來生涯的願
			項。	身性的身體控制能力,			景。
			4. 學會肌力與肌耐	發展專項運動技能。			
			力運動計畫的設	3d-IV-1 運用運動技術			
			計。	的學習策略。			
			5. 養成積極參與的	3d-IV-2 運用運動比賽			
			態度,並注意運動	中的各種策略。			
			時的安全。	3d-IV-3 應用思考與分			
			【第2章躍如脫兔	析能力,解決運動情境			
			跳】	的問題。			
			6. 了解跳遠及跳高	4c-IV-2 分析並評估個			
			的動作要領。	人的體適能與運動技			
			7. 學會跳遠及跳高	能,修正個人的運動計			
			的動作技巧。	畫。			
			8. 養成練習時集中	4c-Ⅳ-3 規劃提升體適			
			注意力並注意周遭	能與運動技能的運動計			
			環境安全的習慣。	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。			
九	第4單元體能挑	3	1. 學會跳遠及跳高	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
10/23-	戰趣		的動作技巧。	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
10/27	第 2 章躍如脫兔		2. 養成積極參與的	1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	——跳		態度。	技能原理。	的安全使用規定。	4. 學習單	的能力與興
			3. 培養尊重他人及	1d-IV-2 反思自己的運	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		趣。
			團隊合作的精神。	動技能。	的基本技巧。		

			1	ı	1	ı	,
				2d-IV-3 鑑賞本土與世			涯 J4 了解自己
				界運動的文化價值。			的人格特質與
				3c-IV-1 表現局部或全			價值觀。
				身性的身體控制能力,			涯 J6 建立對於
				發展專項運動技能。			未來生涯的願
				3d-IV-1 運用運動技術			景。
				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。			
				<u>=</u> 4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
				³⁷ 4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
+	第4單元體能挑	3	1. 了解臺灣山林開	·	Bc-IV-1	1 理 労 舶 寂	【環境教育】
10/30-	第 4 年 7 <u>短</u> 脏	J	D. T. 开室污山你俩 放政策。	D		1. 	環 J12 認識不
11/03	第 3 章翻山越嶺		2. 知道登山活動的	1		3. 技能實作	塚 J12 総 職 小 同類型災害可
11/03	第 3 早翻山越領──山野活動		2. 知道登山冶動的 特性及安全注意事			3. 投肥貝作 4. 學習單	
	——山打冶助		特性及女生注息事 項。		(新台應用。) 	4. 字百平	能伴隨的危
			1 ''	技能原理。			險,學習適當
			3. 認識登山活動的	,			預防與避難行
			分類。	觀、勇於挑戰的學習態			為。
			4. 學會山野活動的				
			裝備準備原則。	3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			

-		•-/					_
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-2 分析並評估個			
				人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動計			
				畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
+-	第4單元體能挑	3	【第3章翻山越嶺	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【環境教育】
11/06-	戦趣		——山野活動】	基礎原理和規則。	的處理與風險。	2. 口語問答	環 J12 認識不
11/10	第5單元團體攻		1. 知道山難發生的	1c-IV-3 了解身體發展	Cd-IV-1 户外休閒運動	3. 技能實作	同類型災害可
	防戰		原因並了解預防方	與動作發展的關係。	綜合應用。	4. 學習單	能伴隨的危
	第 3 章翻山越嶺		法。	1c-IV-2 評估運動風	Ha-IV-1 網/牆性球類運		險,學習適當
	——山野活動		2. 學會發生緊急事	險,維護安全的運動情	動動作組合及團隊戰		預防與避難行
	第 1 章排列組合		故時的處理與通報	境。	術。		為。
	排球		方法。	1d-IV-1 了解各項運動			【人權教育】
			3. 能擬定並實踐登	技能原理。			人 J3 探索各種
			山計畫。	2c-IV-3 表現自信樂			利益可能發生
			【第1章排列組合	觀、勇於挑戰的學習態			的衝突,並了
			排球】	度。			解如何運用民
			4. 了解並介紹世界	2d-IV-3 鑑賞本土與世			主審議方式及
			知名舉球員與排球	界運動的文化價值。			正當的程序,
			運動中舉球員的角	3c-IV-1 表現局部或全			以形成公共規
			色與任務。	身性的身體控制能力,			則,落實平等
			5. 學會排球托球與	發展專項運動技能。			自由之保障。
			跑動托球的技巧。	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。			

3(3 () He	村主(明金月日重(村田本河川)	/					
				4c-IV-2 分析並評估個			
				人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動計			
				畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
十二	第5單元團體攻	3	【第1章排列組合	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【人權教育】
11/13-	防戰		排球】	基礎原理和規則。	的安全使用規定。	2. 口語問答	人 J3 探索各種
11/17	第 1 章排列組合		1. 在練習、比賽	1c-IV-3 了解身體發展	Ha-IV-1 網/牆性球類運	3. 技能實作	利益可能發生
	排球		中,能與同學合作		動動作組合及團隊戰	4. 學習單	的衝突,並了
	第2章彈跳之間		共同完成目標。	1d-IV-1 了解各項運動	術。		解如何運用民
			2. 在活動中能準確				主審議方式及
			的將球托至目標,	1d-IV-2 反思自己的運			正當的程序,
			觀察並欣賞同學的	動技能。			以形成公共規
			優缺點。	2c-IV-2 表現利他合群			則,落實平等
			【第2章彈跳之間				自由之保障。
			 桌球】	通與和諧互動。			
			3. 能了解桌球運動				
			之相關知識與基本				
			技術原理,藉由各				
			項練習與反思,學				
			習正確動作技能,	發展專項運動技能。			
			於練習與競賽中展				
			現。	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。			
	1	l .		=			1

		\ <u>'</u>	T		T	l	1
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
十三	第5單元團體攻	3	【第2章彈跳之間	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【性別平等教
11/20-	防戰			基礎原理和規則。	的安全使用規定。	2. 口語問答	育】
11/24	第 2 章彈跳之間		1. 進行練習或競賽	1d-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	3. 技能實作	性 J11 去除性
			時,遵守規範,注	技能原理。	動動作組合及團隊戰	4. 學習單	別刻板與性別
	第 3 章羽眾不同		意運動安全,並尊	1d-IV-2 反思自己的運	術。		偏見的情感表
	——羽球		重個別差異,採用	動技能。			達與溝通,具
			溝通與合作的模	2c-IV-2 表現利他合群			備與他人平等
			式,培養團隊意	的態度,與他人理性溝			互動的能力。
			識。	通與和諧互動。			
			2. 透過持續學習,	2c-IV-3 表現自信樂			
			感受桌球運動的樂	觀、勇於挑戰的學習態			
			趣,同時技能與體	度。			
			適能皆獲得提升與	3c-IV-1 表現局部或全			
			增強,進而養成規	身性的身體控制能力,			
			律的運動習慣。	發展專項運動技能。			
			【第3章羽眾不同	3d-IV-1 運用運動技術			
			——羽球】	的學習策略。			
			3. 能了解羽球正手	3d-IV-2 運用運動比賽			
			切球、正/反手挑	中的各種策略。			
			球之動作要領與運	4d-IV-1 發展適合個人			
			用時機,並能透過	之專項運動技能。			
			練習與反思增進動	4c-IV-2 分析並評估個			
			作技能。	人的體適能與運動技			
			4. 能做到正確且流	能,修正個人的運動計			
			暢之正手切球、正	畫。			
			/反手挑球動作,	4d-IV-2 執行個人運動			
			並充分實踐運用,	計畫,實際參與身體活			
			進而有效提升身體	動。			

			+ 11		I		
			適能,養成規律運				
			動習慣。				
十四	第5單元團體攻	3	【第3章羽眾不同	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【人權教育】
11/27-	防戰		——羽球】	基礎原理和規則。	的處理與風險。	2. 口語問答	人 J3 探索各種
12/01	第 3 章羽眾不同		1. 能了解個別差	1c-IV-2 評估運動風	Ha-IV-1 網/牆性球類運	3. 技能實作	利益可能發生
	——羽球		異,養成尊重他人	險,維護安全的運動情	動動作組合及團隊戰	4. 學習單	的衝突,並了
	第 4 章合作無間		之態度,透過合作	境。	術。		解如何運用民
	籃球		學習解決學習歷程	1d-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球		主審議方式及
	【第二次評量週】		所面臨之問題,並	技能原理。	類運動動作組合及團隊		正當的程序,
			發揮團隊精神,促	1d-IV-2 反思自己的運	戰術。		以形成公共規
			進人際互動關係。	動技能。			則,落實平等
			【第4章合作無間	2c-IV-1 展現運動禮			自由之保障。
			籃球】	節,具備運動的道德思			【生涯規劃教
			2. 能了解籃球各種	辨和實踐能力。			育】
			傳接球的相關知識	2c-IV-2 表現利他合群			涯 J3 覺察自己
			與技能原理,並能	的態度,與他人理性溝			的能力與興
			反思和發展學習策	通與和諧互動。			趣。
			略,以改善動作技	2c-IV-3 表現自信樂			涯 J13 培養生
			能。	觀、勇於挑戰的學習態			涯規劃及執行
			3. 能做出胸前、地	度。			的能力。
			板和頂上等傳接球	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			的動作技能,並學	的技巧,體驗生活的美			
			習運用策略於活動	感。			
			或籃球比賽中。	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-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
十五	第5單元團體攻	3	1. 能遵守籃球規		Bc-IV-1 簡易運動傷害	1 課労難察	【人權教育】
12/04-	防戰	0	則,以培養守法、		的處理與風險。	2. 口語問答	人 J3 探索各種
$\frac{12}{04}$ $\frac{12}{08}$	第 4 章合作無間		尊重他人和團隊合			-	利益可能發生
12/00	→ 監球		等 里 他 八 和 图 像 占 作 之 精 神 , 並 養 成	· ·	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	的衝突,並了
	監球					4. 字白平	•
			積極參與的態度,	境。	戰術。		解如何運用民
			參與體育活動。 2.44.24.25.45.45.45.45.45.45.45.45.45.45.45.45.45	1d-IV-1 了解各項運動			主審議方式及
			2. 能具備審美與表				正當的程序,
			現的能力,欣賞籃				以形成公共規
			球比賽中的傳接球				則,落實平等
			技巧。	2c-IV-1 展現運動禮			自由之保障。
				節,具備運動的道德思			【生涯規劃教
				辨和實踐能力。			育】

C5-1 視域字音床性(調整局)		
	2c-IV-2 表現利他合群	涯 J3 覺察自己
	的態度,與他人理性溝	的能力與興
	通與和諧互動。	趣。
	2c-IV-3 表 現 自 信 樂	涯 J13 培養生
	觀、勇於挑戰的學習態	涯規劃及執行
	度。	的能力。
	2d-IV-2 展現運動欣賞	
	的技巧,體驗生活的美	
	■	
	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。	
		l l

-	1	1		T		İ	
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
十六	第5單元團體攻	3	1. 能了解棒壘球運	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球	1. 課堂觀察	【性別平等教
12/11-	防戰		動項目的動作技巧	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	育】
12/15	第 5 章攻占堡壘		發展,與其相關之	1c-IV-2 評估運動風	戰術。	3. 技能實作	性 J11 去除性
	——棒壘球		知識與技能原理,	險,維護安全的運動情		4. 學習單	別刻板與性別
			並能反思和發展學	境。			偏見的情感表
			習策略,以改善動	1d-IV-1 了解各項運動			達與溝通,具
			作技能。	技能原理。			備與他人平等
			2. 能做出肩上傳	1d-IV-2 反思自己的運			互動的能力。
			球、接球與跑壘等	動技能。			
			動作技巧,並學習	2c-IV-1 展現運動禮			
			運用於其他運動項	節,具備運動的道德思			
			目或平日生活中,	辨和實踐能力。			
			保護個人人身安	2c-IV-2 表現利他合群			
			全。	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-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-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
十七	第5單元團體攻	3	【第5章攻占堡壘	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【性別平等教
12/18-	防戰		——棒壘球】	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
12/22	第5章攻占堡壘		1. 藉由各式肩上傳	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	性 J11 去除性
	——棒壘球		球、接球與跑壘等	險,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	別刻板與性別
	第 6 章頂上功夫		動作技巧,表現個	境。	戦術。		偏見的情感表
	——足球		人局部或全身性的	1d-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球		達與溝通,具
			身體控制能力,展	技能原理。	類運動動作組合及團隊		備與他人平等
			現個人的運動潛	1d-IV-2 反思自己的運	戰術。		互動的能力。
			能。	動技能。			【生涯規劃教
			2. 能具備欣賞與表	1d-IV-3 應用運動比賽			育】
			現的能力,培養良	的各項策略。			涯 J3 覺察自己
			好人際關係與團隊	2c-IV-1 展現運動禮			的能力與興
			合作精神,並精進	節,具備運動的道德思			趣。
			個人學習與挑戰個	辨和實踐能力。			
			人極限。	2c-IV-2 表現利他合群			
			【第6章頂上功夫	的態度,與他人理性溝			
			足球】	通與和諧互動。			
			3. 了解定位向前頭	2c-IV-3 表現自信樂			
			頂球、守門員防守	· ·			
			與進攻的動作要	度。			
			領。	2d-IV-3 鑑賞本土與世			
			4. 學會向前頭頂				
			球、守門員防守與				
			進攻的動作技能。	身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				V // O:// //C//			

					İ	ì	,
				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-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
十八	第5單元團體攻	3	【第6章頂上功夫	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
12/25-	防戰		——足球】	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
12/29	第6單元現技好		1. 了解與運用比賽	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	身手		戰術。	險 ,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	的能力與興
	第 6 章頂上功夫		2. 養成積極參與的	境。	戰術。		趣。
	——足球		態度,並隨時注意	1c-IV-3 了解身體發展	Ia-IV-2 器械體操動作		【安全教育】
	第 1 章超越障礙		安全。	與動作發展的關係。	組合。		安 J9 遵守環境
	體操		3. 培養尊重他人、	1d-IV-1 了解各項運動			設施設備的安
			守法及團隊合作的	技能原理。			全守則。
			精神。	1d-IV-2 反思自己的運			
			【第1章超越障礙	動技能。			
			體操】	1d-IV-3 應用運動比賽			
				的各項策略。			

4. 享受完成物作的 樂趣與核樂, 能夠 治畅的完成動作。 5. 了解總額運動的 物性與過程、認識 動作名稱及進行方 冷。 6. 學會是跳/蛙跳、 投馬青度分腿/鲜跳、 地馬馬型之動作技 形所, 與釋主 方。 2c-IV-2 表現利他合幹 的應及辦互動。 2c-IV-3 表現自信樂 歲、男於挑戰的學習應 大巧。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式 式。 2d-IV-2 展現運動欣賞 的技巧,體驗生活的美 或。 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 人經動潛能。 3d IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個 人的發進能與運動技能 第d IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個 人的發進能與運動技能 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。 4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。 4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。 4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。 4c-IV-1 下移各項運動 物上的問題並改計 基地原理和規則。 1. 課電觀察 學全教育】		, ,						
流畅的完成動作。 5. 了解跳箱逐動的 特性與過程。認識動作名稱及進行方法。 6. 學會免跳一蛙跳 拍腳、跳橫上臺、跳馬背及分腿一併 腿勝躍之動作 在				4. 享受完成動作的	2c-IV-1 展現運動禮			
2c-IV-2 表現利他合對 2c-IV-2 表現利他合對 特性與過程,認識 36				樂趣與快樂,能夠	節,具備運動的道德思			
特性與過程,認識動作名稱及進行方法。 6.學會免職/姓職 拍腳、跳撐上臺、				流暢的完成動作。	辨和實踐能力。			
動作名稱及進行方法。 6. 學會死跳/娃歐				5. 了解跳箱運動的	2c-IV-2 表現利他合群			
法。 6. 學會免跳/蛙跳 拍腳,跳擇上臺、				特性與過程,認識	的態度,與他人理性溝			
6. 學會兔跳/蛙跳 拍腳、跳撐上臺、 跳馬背及分腿/併 腿騰躍之動作技 巧。 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-2 變用運動技 化二IV-2 沒析並評估個 人的體能與運動技 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。 4C-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計畫。 4C-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計畫。 4C-IV-1 潛途促進策 1. 課堂觀察				動作名稱及進行方	通與和諧互動。			
度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 3d-IV-2 愛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,修正個人的體適能與運動技能,修正個人的體適能與運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動計畫。 4c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】				法。	2c-IV-3 表現自信樂			
跳馬背及分腿/併 腿勝躍之動作技 写。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 3d-IV-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,修正個人的體動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-1 別格項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】				6. 學會兔跳/蛙跳	觀、勇於挑戰的學習態			
腰騰躍之動作技 巧。 提騰躍之動作技 成。 2d-IV-2 展現運動欣賞 的技巧,體驗生活的美 成。 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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。 4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。 4c-IV-1 別種適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】				拍腳、跳撐上臺、	度。			
式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 3d-IV-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逾能與運動技能,修正個人的體逾能與運動技能,修正個人的體動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動計畫。				跳馬背及分腿/併	2d-IV-1 了解運動在美			
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-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。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】				腿騰躍之動作技	學上的特質與表現方			
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-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,營正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4r-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4r-IV-1 別名項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1. 課堂觀察 【安全教育】				巧。	式。			
成。 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-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,終正個人的體適能與運動技能,後正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					2d-IV-2 展現運動欣賞			
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-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。 1. 發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1. 課堂觀察 【安全教育】					的技巧,體驗生活的美			
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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					感。			
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-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。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					3c-IV-1 表現局部或全			
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-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。 1. 發現自己動作技 Ic-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1. 課堂觀察 【安全教育】					身性的身體控制能力,			
和展演的技巧,展現個 人運動潛能。 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。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					發展專項運動技能。			
人運動潛能。 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。 十九 第6單元現技好 3 1. 發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1. 課堂觀察 【安全教育】					3c-IV-2 發展動作創作			
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。 +九 第6單元現技好 3 1. 發現自己動作技 Ic-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1. 課堂觀察 【安全教育】					和展演的技巧,展現個			
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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					人運動潛能。			
4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 +九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 Ic-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					3d-IV-2 運用運動比賽			
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。 +九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					中的各種策略。			
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。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					4c-IV-2 分析並評估個			
畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					人的體適能與運動技			
十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					能,修正個人的運動計			
能與運動技能的運動計 畫。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					畫。			
書。 書。 十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					4c-IV-3 規劃提升體適			
十九 第6單元現技好 3 1.發現自己動作技 1c-IV-1 了解各項運動 Ab-IV-1 體適能促進策 1.課堂觀察 【安全教育】					能與運動技能的運動計			
					畫。			
身手 術上的問題並設計 基礎原理和規則。 略與活動方法。 2. 口語問答	十九	第6單元現技好	3	1. 發現自己動作技	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【安全教育】
		身手		術上的問題並設計	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	

1/01-	第 1 章超越障礙	合理的解決方法,	1c-IV-2 評估運動風	Ia-IV-2	器械體操動作	3. 技能實作	安 J9 遵守環境
1/05	體操	且能夠把自己的想	險,維護安全的運動情	組合。		4. 學習單	設施設備的安
		法轉達給他人。	境。				全守則。
		2. 積極參與體操運	1c-IV-3 了解身體發展				
		動,能夠支持夥伴	與動作發展的關係。				
		的學習並認同每個	1d-IV-1 了解各項運動				
		人不同的課題與挑	技能原理。				
		戦。	1d-IV-2 反思自己的運				
		3. 能夠隨時注意安	動技能。				
		全並培養尊重他人	2c-IV-1 展現運動禮				
		及團隊合作的精	節,具備運動的道德思				
		神。	辨和實踐能力。				
			2c-IV-2 表現利他合群				
			的態度,與他人理性溝				
			通與和諧互動。				
			2c-Ⅳ-3 表現自信樂				
			觀、勇於挑戰的學習態				
			度。				
			2d-IV-1 了解運動在美				
			學上的特質與表現方				
			式。				
			2d-IV-2 展現運動欣賞				
			的技巧,體驗生活的美				
			感。				
			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。				

77 7 H P		•/					-
				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。			
廿	第6單元現技好	3	1. 能了解扯鈴運動	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【安全教育】
1/08-	身手		技術之相關知識與	險,維護安全的運動情	的處理與風險。	2. 口語問答	安 J1 理解安全
1/12	第 2 章活靈活現		技能原理,並能反	境。	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	教育的意義。
	扯鈴		思和發展策略,以	1d-IV-2 反思自己的運	的安全使用規定。	4. 學習單	
			改善動作技能。	動技能。	Ic-IV-1 民俗運動進階		
			2. 能做到扯鈴繞	2c-IV-2 表現利他合群	與綜合動作。		
			手、繞手反勾及扭	的態度,與他人理性溝	Ic-IV-2 民俗運動個人		
			轉乾坤之運動技	通與和諧互動。	或團隊展演。		
			能,並學習充分運	2c-IV-3 表現自信樂			
			用策略於活動中,	觀、勇於挑戰的學習態			
			解決運動相關問	度。			
			題,發揮團隊合作	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			以學習。	的技巧,體驗生活的美			
			3. 能養成遵理守法	感。			
			的態度與實踐運用	3c-IV-1 表現局部或全			
			民主溝通及法律程	身性的身體控制能力,			
			序來進行活動之人	發展專項運動技能。			
			權、法治觀念,與	3c-IV-2 發展動作創作			
			培養運動員「勝不	和展演的技巧,展現個			
			驕、敗不餒」之運				
			動家精神。	3d-IV-1 運用運動技術			
				的學習策略。			

	个生(明定月1里(初10个例))	~ /					
			4. 能養成固定運動	4c-Ⅳ-2 分析並評估個			
			的習慣,有計畫提	人的體適能與運動技			
			升體適能與運動技	能,修正個人的運動計			
			能。	畫。			
			5. 能學習如何欣賞	4d-IV-1 發展適合個人			
			扯鈴動作並提供回	之專項運動技能。			
			饋給同學,進而增	4d-IV-2 執行個人運動			
			進彼此學習效能。	計畫,實際參與身體活			
				動。			
廿一	複習全冊	3	【健康】	la-IV-1 理解生理、心	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 課堂觀察	【性別平等教
1/15-	【第三次評量週】		1. 青少年階段是發	理與社會各層面健康的	我評估與因應策略。	2. 口語問答	育】
1/19	【課程結束】		展親密關係的關鍵	概念。	Aa-IV-2 人生各階段的	3. 技能實作	性 J1 接納自我
			時期,學習如何經	la-IV-2 分析個人與群	身心發展任務與個別差	4. 學習單	與尊重他人的
			營一段關係,建立	體健康的影響因素。	異。		性傾向、性別
			合宜的態度,是未	1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-3 老化與死亡的		特質與性別認
			來發展健康親密關	在的行為對健康造成的	意義與自我調適。		同。
			係的重要基石。第	衝擊與風險。	Ab-IV-1 體適能促進策		性 J3 檢視家
			一單元第一章以身	la-IV-4 理解促進健康	略與活動方法。		庭、學校、職
			體自主權開始,引	生活的策略、資源與規	Ab-IV-2 體適能運動處		場中基於性別
			導學生思考合宜的	範。	方基礎設計原則。		刻板印象產生
			身體界線;第二章	1b-IV-1 分析健康技能	Ba-IV-1 居家、學校、		的偏見與歧
			從好感、交往、分	和生活技能對健康維護	社區環境潛在危機的評		視。
			手與親密界線等面	的重要性。	估方法。		性 J4 認識身體
			向,透過問題討論	1b-IV-2 認識健康技能	Ba-IV-2 居家、學校及		自主權相關議
			與思考、以及生活	和生活技能的實施程序	社區安全的防護守則與		題,維護自己
			技能的學習,以因	概念。	相關法令。		與尊重他人的
			應未來可能面對的		Ba-IV-3 緊急情境處理		身體自主權。
			感情議題。第三章	的健康需求,尋求解決	與止血、包紮、CPR、復		性 J5 辨識性騷
			則是提出情感中可		甦姿勢急救技術。		擾、性侵害與
			能潛藏的危機,教		Ba-IV-4 社區環境安全		性霸凌的樣
			導學生辨識各種可	1b-IV-4 提出健康自主	的行動策略。		態,運用資源
			能的危險,並尋求	管理的行動策略。			解決問題。

0.04.1 HELLIT (4.4TT) E. (1) LELIU (4.00.0)				
	自保的方式,最後	2a-IV-1 關注健康議題	Bb-IV-1 正確購買與使	性 J7 解析各種
	以避免成為他人危	本土、國際現況與趨	用藥品的行動策略。	媒體所傳遞的
	險情人做結。	勢。	Bb-IV-2 家庭、同儕、	性别迷思、偏
	2. 第二單元希望讓	2a-IV-2 自主思考健康	文化、媒體、廣告等傳	見與歧視。
	學生有能力為自己	問題所造成的威脅感與	達的藥品選購資訊。	性 J11 去除性
	選購安全的飲食,	嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳	別刻板與性別
	同時也將探討現在	2a-IV-3 深切體會健康	榔、藥物的成分與成癮	偏見的情感表
	社會流行的食品,	行動的自覺利益與障	性,以及對個人身心健	達與溝通,具
	並學習如何聰明的	礙。	康與家庭、社會的影	備與他人平等
	消費。同時將擴大	2b-IV-1 堅守健康的生	響。	互動的能力。
	「人與食物」的視	活規範、態度與價值	Bb-IV-4 面對成癮物質	【人權教育】
	野,增加從生態的	觀。	的拒絕技巧與自我控	人 J2 關懷國內
	觀點,討論人們如	2b-IV-2 樂於實踐健康	制。	人權議題,提
	何成為健康飲食消	促進的生活型態。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質	出一個符合正
	費者。	2b-IV-3 充分地肯定自	的自主行動與支持性規	義的社會藍
	3. 許多青少年因誘	我健康行動的信心與效	範、戒治資源。	圖,並進行社
	惑和毒品包裝的偽	能感。	Bc-IV-1 簡易運動傷害	會改進與行
	裝,不小心接觸毒	3a-IV-1 精熟地操作健		動。
	品造成終身遺憾。	康技能。	Ca-IV-1 健康社區的相	人 J3 探索各種
	所以第三單元將引	3a-IV-2 因應不同的生	關問題改善策略與資	利益可能發生
	導學生認識毒品的	活情境進行調適並修	源。	的衝突,並了
	真相,學習面對毒	正,持續表現健康技	Ca-IV-2 全球環境問題	解如何運用民
	品的誘惑時,該如	能。	造成的健康衝擊與影	主審議方式及
	何自我肯定做出正	3b-IV-1 熟悉各種自我	響。	正當的程序,
	確決定,並採取拒	調適技能。	Ca-IV-3 環保永續為基	以形成公共規
	絕與保護的行動措	3b-IV-2 熟悉各種人際	礎的綠色生活型態。	則,落實平等
	施,幫助學生從中	溝通互動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施	自由之保障。
	了解很多事情可以	3b-IV-3 熟悉大部份的	的安全使用規定。	人 J5 了解社會
	嘗試,但危害身心	決策與批判技能。	Cd-IV-1 户外休閒運動	上有不同的群
	健康的誘惑,禁不	3b-IV-4 因應不同的生	綜合應用。	體和文化,尊
	起一次的試探,大	活情境,善用各種生活		重並欣賞其差
	家應該為自己鋪設	技能,解決健康問題。		異。

C3-1 領域學智謀怪(調整)計畫(新謀綱版)				
	一條自信,以及安	4a-IV-1 運用適切的健	Da-IV-1 衛生保健習慣	人 J6 正視社會
	全的成長之路,以	康資訊、產品與服務,	的實踐方式與管理策	中的各種歧
	迎向青春無悔的幸	擬定健康行動策略。	略。	視,並採取行
	福人生。	4a-IV-2 自我監督、增	Da-IV-2 身體各系統、	動來關懷與保
	【體育】	強個人促進健康的行	器官的構造與功能。	護弱勢。
	1. 了解增進肌肉適	動,並反省修正。	Da-IV-3 視力、口腔保	【家庭教育】
	能的益處。	4a-IV-3 持續地執行促	健策略與相關疾病。	家 J6 覺察與實
	2. 了解肌肉適能訓	進健康及減少健康風險	Da-IV-4 健康姿勢、規	踐青少年在家
	練基本原則。	的行動。	律運動、充分睡眠的維	庭中的角色责
	3. 學會下肢、上肢	4b-IV-1 主動並公開表	持與實踐策略。	任。
	及胸、腹肌群的動	明個人對促進健康的觀	Db-IV-1 生殖器官的構	【品德教育】
	作訓練及注意事	點與立場。	造、功能與保健及懷孕	品 J1 溝通合作
	項。	4b-IV-2 使用精確的資	生理、優生保健。	與和諧人際關
	4. 學會肌力與肌耐	訊來支持自己健康促進	Db-IV-2 青春期身心變	係。
	力運動計畫的設	的立場。	化的調適與性衝動健康	品 J2 重視群體
	計。	4b-IV-3 公開進行健康	因應的策略。	規範與榮譽。
	5. 了解跳遠及跳高	倡導,展現對他人促進	Db-IV-3 多元的性别特	【法治教育】
	的動作要領。	健康的信念或行為的影	質、角色與不同性傾向	法 J3 認識法律
	6. 學會跳遠及跳高	響力。	的尊重態度。	之意義與制
	的動作技巧。	1c-IV-1 了解各項運動	Db-IV-4 愛的意涵與情	定。
	7. 了解攀岩活動的	基礎原理和規則。	感發展、維持、結束的	【生涯規劃教
	設備器材及活動注	1c-IV-2 評估運動風	原則與因應方法。	育】
	意事項。	險,維護安全的運動情	Db-IV-5 身體自主權維	涯 J3 覺察自己
	8. 學會基礎攀岩活	境。	護的立場表達與行動,	的能力與興
	動技能。	1c-IV-3 了解身體發展	以及交友約會安全策	趣。
	9. 知道登山活動的	與動作發展的關係。	略。	涯 J6 建立對於
	特性及安全注意事	1c-IV-4 了解身體發	Db-IV-6 青少年性行為	未來生涯的願
	項。	展、運動和營養的關	之法律規範與明智抉	景。
	10. 了解並介紹世界	係。	擇。	【環境教育】
	知名舉球員與排球	ld-IV-1 了解各項運動	Db-IV-7 健康性價值觀	環 J12 認識不
	運動中舉球員角色	技能原理。	的建立,色情的辨識與	同類型災害可
	之工作。			能伴隨的危

11. 學會排球高手托	1d-IV-2 反思自己的運	媒體色情訊息的批判能		險,學習適當
球與移動托球學習	動技能。	力。	ļ	預防與避難行
方式。	1d-IV-3 應用運動比賽	Db-IV-8 愛滋病及其它	ļ	為。
12. 在「超級神托」	的各項策略。	性病的預防方法與關	ļ	【安全教育】
中,能準確將球托	2c-IV-1 展現運動禮	懷。	ļ	安 J1 理解安全
進籃框中,並觀察	節,具備運動的道德思	Ea-IV-1 飲食的源頭管	ļ	教育的意義。
並欣賞同學的優缺	辨和實踐能力。	理與健康的外食。	ļ	安 J9 遵守環境
點。	2c-IV-2 表現利他合群	Ea-IV-2 飲食安全評估	ļ	設施設備的安
13. 能了解桌球運動	的態度,與他人理性溝	方式、改善策略與食物	ļ	全守則。
之相關知識與基本	通與和諧互動。	中毒預防處理方法。	ļ	
技術原理,藉由各	2c-Ⅳ-3 表現自信樂	Ea-IV-3 從生態、媒體	ļ	
項練習與反思,學	觀、勇於挑戰的學習態	與保健觀點看飲食趨	l	
習正確動作技能,	度。	勢。	ļ	
於練習與競賽中展	2d-IV-1 了解運動在美	Ea-IV-4 正向的身體意	l	
現。	學上的特質與表現方	象與體重控制計畫。	ļ	
14. 透過持續學習,	式。	Eb-IV-1 媒體與廣告中	ļ	
感受桌球運動的樂	2d-IV-2 展現運動欣賞	健康消費資訊的辨識策	ļ	
趣,同時技能與體	的技巧,體驗生活的美	略。	ļ	
適能皆獲得提升與		Eb-IV-2 健康消費行動	ļ	
增強,進而養成規	2d-IV-3 鑑賞本土與世	方案與相關法規、組	ļ	
律的運動習慣。	界運動的文化價值。	織。	l	
15. 能了解羽球正手	3c-IV-1 表現局部或全	Eb-IV-3 健康消費問題	ļ	
切球、正/反手挑	身性的身體控制能力,	的解決策略與社會關	ļ	
球之動作要領與運	發展專項運動技能。	懷。	l	
用時機,並能透過	3c-IV-2 發展動作創作	Fa-IV-1 自我認同與自	l	
練習與反思增進動	和展演的技巧,展現個	我實現。	ļ	
作技能。	人運動潛能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協	ļ	
16. 能做到正確且流	3d-IV-1 運用運動技術	調與解決技巧。	l	
暢之正手切球、正	的學習策略。	Fa-IV-3 有利人際關係	l	
/反手挑球動作,	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽	的因素與有效的溝通技	ļ	
並充分實踐運用,	中的各種策略。	巧。	ļ	
進而有效提升身體				

適能,養成規律運	3d-IV-3 應用思考與分	Fa-IV-4 情緒與壓力因	
動習慣。	析能力,解決運動情境	應與調適的方案。	
17. 能了解籃球各種	的問題。	Fa-IV-5 心理健康的促	
傳接球的相關知識	4c-IV-1 分析並善用運	進方法與異常行為的預	
與技能原理,並能	動相關之科技、資訊、	防方法。	
反思和發展學習策	媒體、產品與服務。	Fb-IV-1 全人健康概念	
略,以改善動作技	4c-IV-2 分析並評估個	與健康生活型態。	
能。	人的體適能與運動技	Fb-IV-2 健康狀態影響	
18. 能做出胸前、地	能,修正個人的運動計	因素分析與不同性別者	
板和頂上等傳接球	畫。	平均餘命健康指標的改	
的動作技能,並學	4c-IV-3 規劃提升體適	善策略。	
習運用策略於活動	能與運動技能的運動計	Fb-IV-3 保護性的健康	
或籃球比賽中。	畫。	行為。	
19. 能了解棒壘球運	4d-IV-1 發展適合個人	Fb-IV-4 新興傳染病與	
動項目的動作技巧	之專項運動技能。	慢性病的防治策略。	
發展,與其之相關	4d-IV-2 執行個人運動	Fb-IV-5 全民健保與醫	
知識與技能原理,	計畫,實際參與身體活	療制度、醫療服務與資	
並能反思和發展學	動。	源。	
習策略,以改善動	4d-IV-3 執行提升體適	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	
作技能。	能的身體活動。	的基本技巧。	
20. 能做出肩上傳		Ha-IV-1 網/牆性球類運	
球、接球與跑壘等		動動作組合及團隊戰	
動作技巧,並學習		術。	
運用於其他運動項		Hb-IV-1 陣地攻守性球	
目或平日生活中,		類運動動作組合及團隊	
保護個人人身安		戰術。	
全。		Hd-IV-1 守備/跑分性球	
21. 藉由各式肩上傳		類運動動作組合及團隊	
球、接球與跑壘等		戰術。	
動作技巧,表現個		Ia-IV-2 器械體操動作	
人局部或全身性的		組合。	
身體控制能力,展			

	_
現個人的運動潛	Ic-IV-1 民俗運動進階
能。	與綜合動作。
22. 了解定位向前頭	Ic-IV-2 民俗運動個人
頂球、守門員防守	或團隊展演。
與 進 攻 的 動 作 要	
領。	
23. 學會向前頭頂	
球、守門員防守與	
進攻的動作技能。	
24. 了解跳箱運動的	
特性與過程,認識	
動作名稱及進行方	
法。	
25. 學會兔跳/蛙跳	
拍腳、跳撐上臺、	
跳馬背及分腿/併	
腿騰躍之動作技	
巧。	
26. 能了解扯鈴運動	
技術之相關知識與	
技能原理,並能反	
思和發展策略,以	
改善動作技能。	
以台别	

- ◎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。

臺南市立新市國民中學 112 學年度第二學期八年級健康與體育領域(合科)學習課程計畫(普通班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	第1.2.3.4.5.6.7.8.認學建了認運 無會所述 是情食食如分藥生課 育力遠山球習羽籃棒球箱解 所述 医外周 的以中、的飲的定見, 即此 是不知 是不知 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个 是一个	他略為技段應藏養類,力與誘現 運動性,運球接項巧性人,相能,各的、、,力與誘現 動作及並動、球目,與的來關合了種危衛發為 品情人 書領全練樂反相傳及程體對法邀愛感,以原已 個,示 的。注習趣手關接守程界與律約需議並及因已 個,示 設 意及,挑知球門,線性規,要題學健,的 人並反 計 事比提球識技員認	別览以意。 習東以食 理現理 。 頁賽斗的與万钼動或,及過 保的及安 、毒念 。中並作技,關作性以學學 護關預全 心品之 同強並原能術為為確情來 己。方行 、絕力 自強並原能術稱議資感維 。 法把 社技。	原原 康養 標。。和察立,以 原層個 標。。和察立,以 所的 原屬人 原子 人名 医皮囊试及 所的 人名 人名 医皮囊试验 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名 人名	策略。 企衝擊。 走力。 略,以改善動作技能。 技能。 概念。

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業健體-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,應與領域核心素養 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於								解決體育與健康 能力。 生活中。 資訊、媒體的互 與美感體驗。
					, , ,	生活中培育相互合作及與人 育與健康議題,並尊重與欣		• •
		及胆 J U	J 六 佣:	双尔尔女对 夕 儿 又 儿 比	課程架構脈絡	月六 段原 城心 / 业号里兴小	貝芬明的左共	-
教學期程	程 單元與活動名稱 節數 學習目標	學習目標	學習重點		表現任務	融入議題		
	ble d with	· · · · · · ·		1 - 4- 4- 11 11 1-	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
0/10		元歌詠青 "	3	1. 了解身體接觸、	1a-IV-2 分析個人與群	. , ,	1. 口頭評量	【性別平等教
2/12- 2/16	春合奏	曲 飛揚青春		身體界線與自主權的意義,了解並能	體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外	我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特	2. 紙筆評量	育】 性 J1 接納自我
4/10		小儿物月甘		的 息我, 了 解业 能 夠 體 悟 性 騷 擾 與 性	1a-1V-3 計估內在與外 在的行為對健康造成的	DD-IV-3 多元的性別符 質、角色與不同性傾向		與尊重他人的
	からし 久			別歧視事件對受害	在的打為到 庭 尿 追 成 的 一	的尊重態度。		性傾向、性別
				者身心造成的傷害	3b-IV-2 熟悉各種人際	Db-IV-4 愛的意涵與情		特質與性別認
				性。	溝通互動技能。	感發展、維持、結束的		同。
				2. 因應不同的事件	4a-IV-1 運用適切的健	原則與因應方法。		性 J4 認識身體
				情境,學習擬定防	康資訊、產品與服務,	Db-IV-5 身體自主權維		自主權相關議
				止性騷擾與性別歧	擬定健康行動策略。	護的立場表達與行動,		題,維護自己
				視事件的策略。學		以及交友約會安全策		與尊重他人的
				會善用生活技能,		略。		身體自主權。
				提出合適且能維護		Db-IV-6 青少年性行為		性 J5 辨識性騷
				身體自主權的行動 方案。		之法律規範與明智抉 擇。		慢、性侵害與性 霸凌的樣

	第1單元歌詠青	3	3. 公開維護自自與自己與自己與自己與自己與自己與自己與自己與自己與自己與自己與自己,以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以				態解【人上體重異人中視動護 ,決人J5有和並。J6的,來弱性 用題教解同化賞 視香採懷。 平 資。 】社的,其 社種取與 等 資。 學
2/19-2/23	春合奏曲 第 2 章青春愛的 練習曲		情媒朋透察感2.面己人一題3.源的學的略的體友過,真認向才,輩。認,合習原。期、影接更實識,有進子 識辨宜拒則可人,現夠樣所認體體而學 好識方絕與能、並實體的會。含愛愛愛的 的好並追應受問體的會。含愛愛愛的 的好並追應到遭會觀情 的自別是課 來感且求策到遭會觀情	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的處理性。 3b-IV-4 因應不同生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進	護的立場表達與行動, 以及交友約會安全 的b-IV-6 青少年性行為 之法律規範與明智 提	2. 紙筆評量	育】 111 4 4 4 5 6 6 7 11 4 11 4 4 4 5 6 6 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9

			4. 認識感情發展的				
			進程與維持的方				
			法,並評估自身內				
			在與外在的行為對				
			個人、環境與社會				
			健康造成的衝擊與				
			風險。				
			5. 了解被拒絕或分				
			手時,應具備的態				
			度與觀點,並透過				
			合適的資源或管道				
			尋求協助、紓緩情				
			緒。				
			6. 了解青少年性行				
			為的法律規範,使				
			用正確的資訊來思				
			考和抉擇,並支持				
			青少年拒絕性行為				
			的立場。				
Ξ	第1單元歌詠青	3	【第3章青春變奏	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-5 身體自主權維	1. 口頭評量	【性別平等教
2/26-	春合奏曲		曲】	在的行為對健康造成的	護的立場表達與行動,	2. 紙筆評量	育】
3/01	第2單元健康飲		1. 能辨識危險情人	衝擊與風險。	以及交友約會安全策		性 J5 辨識性騷
	食生活家		的特質,學習避免	1b-IV-3 因應生活情境	略。		擾、性侵害與
	第 3 章青春變奏		發生分手暴力的策	的健康需求,尋求解決	Db-IV-7 健康性價值觀		性霸凌的樣
	曲		略。	的健康技能和生活技	的建立,色情的辨識與		態,運用資源
	第 1 章飲食源頭		2. 了解約會性侵可	能。	媒體色情訊息的批判能		解決問題。
	探索趣		能發生在網友或熟	2a-IV-2 自主思考健康	カ。		【家庭教育】
			識者之間,學生能	問題所造成的威脅感與	Ea-IV-1 飲食的源頭管		家 J6 覺察與實
			學習不同交友狀態	嚴重性。	理與健康的外食。		踐青少年在家
			中應留意的事項,	2a-IV-3 深切體會健康	Eb-IV-2 健康消費行動		庭中的角色责
			避免約會性侵害的	行動的自覺利益與障	方案與相關法規、組		任。
			發生。	礙。	織。		

r	T			T			
			3. 了解網路自拍可	3b-IV-2 熟悉各種人際			
			能產生的後果,進	溝通互動技能。			
			而做出不拍攝私密	3b-IV-4 因應不同的生			
			照、不傳播、不留	活情境,善用各種生活			
			存私密照的決定。	技能,解決健康問題。			
			【第1章飲食源頭探	4a-IV-2 自我監督、增			
			索趣】	強個人促進健康的行			
			4. 能了解不同飲食	動,並反省修正。			
			的來源及選擇的注				
			意事項,同時評估				
			日常生活中,影響				
			自身飲食選擇的主				
			要因素。				
			5. 能分析自己採取				
			的飲食選擇行動對				
			於健康可能產生的				
			衝擊或風險,並體				
			會自己在選擇符合				
			健康需求的飲食				
			時,所面臨的助力				
			及阻力。				
四	第2單元健康飲	3	【第1章飲食源頭探	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-1 飲食的源頭管	1. 口頭評量	【家庭教育】
3/04-	食生活家		索趣】	在的行為對健康造成的	理與健康的外食。	2. 紙筆評量	家 J6 覺察與實
3/08	第 1 章飲食源頭		1. 能分析自己採取	衝擊與風險。	Ea-IV-2 飲食安全評估		踐青少年在家
	探索趣		的飲食選擇行動對	2a-IV-3 深切體會健康	方式、改善策略與食物		庭中的角色責
	第 2 章安全衛生		於健康可能產生的	行動的自覺利益與障	中毒預防處理方法。		任。
	飲食樂		衝擊或風險,並體	礙。	Eb-IV-2 健康消費行動		
			會自己在選擇符合	2b-IV-2 樂於實踐健康	方案與相關法規、組		
			健康需求的飲食	促進的生活型態。	織。		
			時,所面臨的助力	3b-IV-4 因應不同的生			
			及阻力。	活情境,善用各種生活			
				技能,解決健康問題。			

	·		1	1	1	1	
			2. 能檢視自身狀	4a-IV-2 自我監督、增			
			態,調整並修正外	強個人促進健康的行			
			食的選擇方式,並	動,並反省修正。			
			有信心持續執行。	4a-IV-3 持續地執行促			
			【第2章安全衛生飲	進健康及減少健康風險			
			食樂】	的行動。			
			3. 能了解安全衛生				
			的飲食原則及其重				
			要性,並知曉不符				
			合安全衛生的飲				
			食,容易引起食品				
			中毒。				
			4. 能說明食品中毒				
			的預防與處理方				
			法, 並因應不同的				
			情況,覺察自身在				
			執行上的阻力及思				
			考可行的解决策				
			略。				
五	第2單元健康飲	3	【第2章安全衛生飲	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-2 飲食安全評估	1. 口頭評量	【家庭教育】
3/11-	食生活家		食樂】	在的行為對健康造成的	方式、改善策略與食物	2. 紙筆評量	家 J6 覺察與實
3/15	第 2 章安全衛生		1. 能說明食品中毒	衝擊與風險。	中毒預防處理方法。		踐青少年在家
	飲食樂		的預防與處理方	1b-IV-3 因應生活情境	Eb-IV-2 健康消費行動		庭中的角色責
	第 3 章食品安全		法, 並因應不同的	的健康需求,尋求解決	方案與相關法規、組		任。
	行動派		情況,覺察自身在	的健康技能和生活技	織。		
			執行上的阻力及思	能。	Eb-IV-3 健康消費問題		
			考可行的解决策	2b-IV-2 樂於實踐健康	的解決策略與社會關		
			略。	促進的生活型態。	懷。		
			2. 能分析自己現有	3b-IV-4 因應不同的生			
			飲食方式應該改善	活情境,善用各種生活			
			的方向,並樂於嘗	技能,解決健康問題。			
			試於生活中落實安				

	1			I		1	
			全衛生的飲食原	4a-IV-3 持續地執行促			
			則,以預防食品中	進健康及減少健康風險			
			毒發生。	的行動。			
			【第3章食品安全行	4b-IV-1 主動並公開表			
			動派】	明個人對促進健康的觀			
			3. 能透過分析社會	點與立場。			
			食品安全事件的背				
			景,體認落實健康				
			消費原則的重要				
			性,並能主動公開				
			表明自己促進健				
			康、預防食品安全				
			事件發生的觀點與				
			立場。				
			4. 能了解倡議生活				
			技能的步驟,並願				
			意因應日常生活中				
			的不同情況,調整				
			並維護健康安全的				
			飲食生活。				
六	第3單元無毒青	3	1. 能了解毒品危害	1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【品德教育】
3/18-	春健康行		條例之相關規範與	在的行為對健康造成的	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	品 J2 重視群體
3/22	第 1 章致命的迷		內容,並且關注國	衝擊與風險。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質		規範與榮譽。
	幻世界		內外目前常見毒品	2a-IV-2 自主思考健康	的自主行動與支持性規		【法治教育】
			之現況與趨勢,建	問題所造成的威脅感與	範、戒治資源。		法 J3 認識法律
			立個人分辨毒害的	嚴重性。			之意義與制
			能力。	3b-IV-2 熟悉各種人際			定。
			2. 能認識藥物濫用	溝通互動技能。			
			定義與毒品對個人	4b-IV-2 使用精確的資			
			生理、心理、社會	訊來支持自己健康促進			
			等健康層面所造成	的立場。			
			之衝擊,並建立拒				

	ı						
			絕毒品之人生態				
			度。				
			3. 能於生活上常見				
			的誘毒情境中展現				
			毒品拒絕技巧,培				
			養個人的拒毒能				
			力。				
			4. 能運用課程所學				
			的資訊,並展現個				
			人宣示反毒理念之				
			能力。				
セ	第3單元無毒青	3	1. 能了解新興毒品	1b-IV-2 認識健康技能	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 口頭評量	【生涯規劃教
3/25-	春健康行		的變化趨勢,並且	和生活技能的實施程序	榔、藥物的成分與成癮	2. 紙筆評量	育】
3/29	第 2 章成為毒害		破解常見的毒品誘	概念。	性,以及對個人身心健		涯 J6 建立對於
	絕緣體		導手法。	2a-IV-2 自主思考健康	康與家庭、社會的影		未來生涯的願
	【第一次評量週】		2. 能熟悉反毒妙	問題所造成的威脅感與	響。		景。
			計,避免毒品危害	嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質		
			危機,為自己建立	4b-IV-3 公開進行健康	的拒絕技巧與自我控		
			健康生活型態。	倡導,展現對他人促進	制。		
			3. 能在面對毒品邀	健康的信念或行為的影			
			約時為了珍視自己	響力。			
			健康,執行自我肯				
			定式拒絕技能。				
			4. 能夠設定具體可				
			行的目標,幫助自				
			己達成反毒人生目				
			標。				
八	第4單元體能挑	3	【第1章大力水手	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
4/01-	戰趣		—— 肌力與肌耐	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
4/05	第 1 章大力水手		カ】	1d-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-2 體適能運動處	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	——肌力與肌耐		1. 了解增進肌肉適	技能原理。	方基礎設計原則。	4. 學習單	的能力與興
	カ		能的益處。				趣。

	第2章躍如脫兔		2. 了解肌肉適能訓	1d-IV-2 反思自己的運	Cb-IV-2 各項運動設施		涯 J4 了解自己
	跳		練基本原則。	動技能。	的安全使用規定。		的人格特質與
			3. 學會下肢、上肢	2d-IV-3 鑑賞本土與世	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		價值觀。
			及胸、腹肌群的動	界運動的文化價值。	的基本技巧。		涯 J6 建立對於
			作訓練及注意事	3c-IV-1 表現局部或全			未來生涯的願
			項。	身性的身體控制能力,			景。
			4. 學會肌力與肌耐	發展專項運動技能。			
			力運動計畫的設	3d-IV-1 運用運動技術			
			計。	的學習策略。			
			5. 養成積極參與的	3d-IV-2 運用運動比賽			
			態度,並注意運動	中的各種策略。			
			時的安全。	3d-IV-3 應用思考與分			
			【第2章躍如脫兔	析能力,解決運動情境			
			——跳】	的問題。			
			6. 了解跳遠及跳高	4c-IV-2 分析並評估個			
			的動作要領。	人的體適能與運動技			
			7. 學會跳遠及跳高	能,修正個人的運動計			
			的動作技巧。	畫。			
			8. 養成練習時集中	4c-IV-3 規劃提升體適			
			注意力並注意周遭	能與運動技能的運動計			
			環境安全的習慣。	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。			
九	第4單元體能挑	3	1. 學會跳遠及跳高	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
4/08-	戰趣		的動作技巧。	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
4/12	第 2 章躍如脫兔		2. 養成積極參與的	1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	——跳		態度。	技能原理。	的安全使用規定。	4. 學習單	的能力與興
			3. 培養尊重他人及	1d-IV-2 反思自己的運	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		趣。
			團隊合作的精神。	動技能。	的基本技巧。		

			İ		1	ı	,
				2d-IV-3 鑑賞本土與世			涯 J4 了解自己
				界運動的文化價值。			的人格特質與
				3c-IV-1 表現局部或全			價值觀。
				身性的身體控制能力,			涯 J6 建立對於
				發展專項運動技能。			未來生涯的願
				3d-IV-1 運用運動技術			景。
				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。			
				<u>=</u> 4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				· 動。			
				³⁰ 4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
+	第4單元體能挑	3	1. 了解臺灣山林開	·	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1 细丛鲌安	【環境教育】
4/15-	第 4 平 7 短 胞	J	1.	· ·			環 J12 認識不
	, -			險,維護安全的運動情		2. 口語問答	
4/19	第3章翻山越嶺		2. 知道登山活動的			3. 技能實作	同類型災害可
	——山野活動		特性及安全注意事		綜合應用。	4. 學習單	能伴隨的危
			項。	技能原理。			险 ,學習適當
			3. 認識登山活動的	,			預防與避難行
			分類。	觀、勇於挑戰的學習態			為。
			4. 學會山野活動的				
			裝備準備原則。	3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			

-		.,					-
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-2 分析並評估個			
				人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動計			
				畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
+-	第4單元體能挑	3	【第3章翻山越嶺	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【環境教育】
4/22-	戦趣		——山野活動】	基礎原理和規則。	的處理與風險。	2. 口語問答	環 J12 認識不
4/26	第5單元團體攻		1. 知道山難發生的	1c-IV-3 了解身體發展	Cd-IV-1 户外休閒運動	3. 技能實作	同類型災害可
	防戰		原因並了解預防方	與動作發展的關係。	綜合應用。	4. 學習單	能伴隨的危
	第 3 章翻山越嶺		法。	1c-IV-2 評估運動風	Ha-IV-1 網/牆性球類運		險,學習適當
	——山野活動		2. 學會發生緊急事	險,維護安全的運動情	動動作組合及團隊戰		預防與避難行
	第 1 章排列組合		故時的處理與通報	境。	術。		為。
	排球		方法。	1d-IV-1 了解各項運動			【人權教育】
			3. 能擬定並實踐登	技能原理。			人 J3 探索各種
			山計畫。	2c-IV-3 表現自信樂			利益可能發生
			【第1章排列組合	觀、勇於挑戰的學習態			的衝突,並了
			排球】	度。			解如何運用民
			4. 了解並介紹世界	2d-IV-3 鑑賞本土與世			主審議方式及
			知名舉球員與排球	界運動的文化價值。			正當的程序,
			運動中舉球員的角	3c-IV-1 表現局部或全			以形成公共規
			色與任務。	身性的身體控制能力,			則,落實平等
			5. 學會排球托球與	發展專項運動技能。			自由之保障。
			跑動托球的技巧。	3d-IV-1 運用運動技術			·
				的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			

				4c-IV-2 分析並評估個			
				人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動計			
				畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
十二	第5單元團體攻	3	【第1章排列組合	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【人權教育】
4/29-	防戰		排球】	基礎原理和規則。	的安全使用規定。	2. 口語問答	人 J3 探索各種
5/03	第 1 章排列組合		1. 在練習、比賽	1c-IV-3 了解身體發展	Ha-IV-1 網/牆性球類運	3. 技能實作	利益可能發生
	排球		中,能與同學合作	與動作發展的關係。	動動作組合及團隊戰	4. 學習單	的衝突,並了
	第2章彈跳之間		共同完成目標。	1d-IV-1 了解各項運動	術。		解如何運用民
			2. 在活動中能準確				主審議方式及
			的將球托至目標,	1d-IV-2 反思自己的運			正當的程序,
			觀察並欣賞同學的	動技能。			以形成公共規
			優缺點。	2c-IV-2 表現利他合群			則,落實平等
			【第2章彈跳之間				自由之保障。
				通與和諧互動。			
			3. 能了解桌球運動				
			之相關知識與基本				
			技術原理,藉由各				
			項練習與反思,學				
			習正確動作技能,	發展專項運動技能。			
			於練習與競賽中展	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			現。	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。			
				当			

T-	1	1	ı	T .	1		
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
十三	第5單元團體攻	3	【第2章彈跳之間	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【性別平等教
5/06-	防戰			基礎原理和規則。	的安全使用規定。	2. 口語問答	育】
5/10	第2章彈跳之間		1. 進行練習或競賽	1d-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	3. 技能實作	性 J11 去除性
			時,遵守規範,注	技能原理。	動動作組合及團隊戰	4. 學習單	別刻板與性別
	第 3 章羽眾不同		意運動安全,並尊	1d-IV-2 反思自己的運	術。		偏見的情感表
	——羽球		重個別差異,採用	動技能。			達與溝通,具
			溝通與合作的模	2c-IV-2 表現利他合群			備與他人平等
			式,培養團隊意	的態度,與他人理性溝			互動的能力。
			識。	通與和諧互動。			
			2. 透過持續學習,	2c-IV-3 表現自信樂			
			感受桌球運動的樂	觀、勇於挑戰的學習態			
			趣,同時技能與體	度。			
			適能皆獲得提升與	3c-IV-1 表現局部或全			
			增強,進而養成規	身性的身體控制能力,			
			律的運動習慣。	發展專項運動技能。			
			【第3章羽眾不同	3d-IV-1 運用運動技術			
			——羽球】	的學習策略。			
			3. 能了解羽球正手	3d-IV-2 運用運動比賽			
			切球、正/反手挑	中的各種策略。			
			球之動作要領與運	4d-IV-1 發展適合個人			
			用時機,並能透過	之專項運動技能。			
			練習與反思增進動	4c-IV-2 分析並評估個			
			作技能。	人的體適能與運動技			
			4. 能做到正確且流	能,修正個人的運動計			
			暢之正手切球、正	畫。			
			/反手挑球動作,	4d-IV-2 執行個人運動			
			並充分實踐運用,	計畫,實際參與身體活			
			進而有效提升身體	動。			

	K任(讷金后) 重(利 休卿ル 	()		I	I	1	1
			適能,養成規律運				
			動習慣。				
十四	第5單元團體攻	3	【第3章羽眾不同	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【人權教育】
5/13-	防戰		——羽球】	基礎原理和規則。	的處理與風險。	2. 口語問答	人 J3 探索各種
5/17	第3章羽眾不同		1. 能了解個別差	1c-IV-2 評估運動風	Ha-IV-1 網/牆性球類運	3. 技能實作	利益可能發生
	——羽球		異,養成尊重他人	險,維護安全的運動情	動動作組合及團隊戰	4. 學習單	的衝突,並了
	第 4 章合作無間		之態度,透過合作	境。	術。		解如何運用民
	籃球		學習解決學習歷程	1d-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球		主審議方式及
	【第二次評量週】		所面臨之問題,並	技能原理。	類運動動作組合及團隊		正當的程序,
			發揮團隊精神,促	1d-IV-2 反思自己的運	戰術。		以形成公共規
			進人際互動關係。	動技能。			則,落實平等
			【第4章合作無間	2c-IV-1 展現運動禮			自由之保障。
			籃球】	節,具備運動的道德思			【生涯規劃教
			2. 能了解籃球各種	辨和實踐能力。			育】
			傳接球的相關知識	2c-IV-2 表現利他合群			涯 J3 覺察自己
			與技能原理,並能	的態度,與他人理性溝			的能力與興
			反思和發展學習策	通與和諧互動。			趣。
			略,以改善動作技	2c-IV-3 表現自信樂			涯 J13 培養生
			能。	觀、勇於挑戰的學習態			涯規劃及執行
			3. 能做出胸前、地	度。			的能力。
			板和頂上等傳接球	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			的動作技能,並學	的技巧,體驗生活的美			
			習運用策略於活動	感。			
			或籃球比賽中。	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-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
十五	第5單元團體攻	3	1. 能遵守籃球規	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【人權教育】
5/20-	防戰		則,以培養守法、	基礎原理和規則。	的處理與風險。	2. 口語問答	人 J3 探索各種
5/24	第 4 章合作無間		尊重他人和團隊合	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	利益可能發生
	籃球		作之精神,並養成	險,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	的衝突,並了
			積極參與的態度,	境。	戰術。		解如何運用民
			參與體育活動。	1d-IV-1 了解各項運動			主審議方式及
			2. 能具備審美與表	技能原理。			正當的程序,
			現的能力,欣賞籃	1d-IV-2 反思自己的運			以形成公共規
			球比賽中的傳接球	動技能。			則,落實平等
			技巧。	2c-IV-1 展現運動禮			自由之保障。
				節,具備運動的道德思			【生涯規劃教
				辨和實踐能力。			育】

C5-1 視域字音床性(調整局)		
	2c-IV-2 表現利他合群	涯 J3 覺察自己
	的態度,與他人理性溝	的能力與興
	通與和諧互動。	趣。
	2c-IV-3 表 現 自 信 樂	涯 J13 培養生
	觀、勇於挑戰的學習態	涯規劃及執行
	度。	的能力。
	2d-IV-2 展現運動欣賞	
	的技巧,體驗生活的美	
	■	
	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。			
十六	第5單元團體攻	3	1. 能了解棒壘球運	·	Hd-IV-1 守備/跑分性球	1 課告顧竅	【性別平等教
5/27-	防戦		動項目的動作技巧		類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	育】
5/31	第 5 章攻占堡壘		發展,與其相關之			3. 技能實作	A
37 01			知識與技能原理,	,	+270	4. 學習單	別刻板與性別
	件主水		並能反思和發展學	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1.747	// // // // // // // // // // // // //
			型	· =			達與溝通,具
			作技能。	技能原理。			備與他人平等
			2. 能做出肩上傳				互動的能力。
			球、接球與跑壘等				三 新印刷刀
			· 城 、				
			運用於其他運動項				
			目或平日生活中,				
			保護個人人身安				
			全。	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-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。			

	(宝)(两)(五)(两)(两)(两)(两)(两)(两)(两)(两)(两)(两)(两)(两)(两)	.,					9
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
++	第5單元團體攻	3	【第5章攻占堡壘	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【性別平等教
6/03-	防戰		——棒壘球】	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
6/07	第 5 章攻占堡壘		1. 藉由各式肩上傳	1c-IV-2 評估運動風	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	性 J11 去除性
	——棒壘球		球、接球與跑壘等	險,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	別刻板與性別
	第 6 章頂上功夫		動作技巧,表現個	境。	戰術。		偏見的情感表
	——足球		人局部或全身性的	1d-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球		達與溝通,具
			身體控制能力,展	技能原理。	類運動動作組合及團隊		備與他人平等
			現個人的運動潛	1d-IV-2 反思自己的運	戰術。		互動的能力。
			能。	動技能。			【生涯規劃教
			2. 能具備欣賞與表	1d-IV-3 應用運動比賽			育】
			現的能力,培養良	的各項策略。			涯 J3 覺察自己
			好人際關係與團隊	2c-IV-1 展現運動禮			的能力與興
			合作精神,並精進	節,具備運動的道德思			趣。
			個人學習與挑戰個	辨和實踐能力。			
			人極限。	2c-IV-2 表現利他合群			
			【第6章頂上功夫	的態度,與他人理性溝			
			——足球】	通與和諧互動。			
			3. 了解定位向前頭	2c-IV-3 表現自信樂			
			頂球、守門員防守	觀、勇於挑戰的學習態			
			與進攻的動作要	度。			
			領。	2d-IV-3 鑑賞本土與世			
			4. 學會向前頭頂				
			球、守門員防守與				
			進攻的動作技能。	身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				17.75 4 /1 C-14 1/2/10		1	1

					İ	ì	,
				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-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
十八	第5單元團體攻	3	【第6章頂上功夫	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
6/10-	防戰		——足球】	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
6/14	第6單元現技好		1. 了解與運用比賽	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己
	身手		戰術。	險 ,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	的能力與興
	第 6 章頂上功夫		2. 養成積極參與的	境。	戰術。		趣。
	——足球		態度,並隨時注意	1c-IV-3 了解身體發展	Ia-IV-2 器械體操動作		【安全教育】
	第 1 章超越障礙		安全。	與動作發展的關係。	組合。		安 J9 遵守環境
	體操		3. 培養尊重他人、	1d-IV-1 了解各項運動			設施設備的安
			守法及團隊合作的	技能原理。			全守則。
			精神。	1d-IV-2 反思自己的運			
			【第1章超越障礙	動技能。			
			體操】	1d-IV-3 應用運動比賽			
				的各項策略。			

			ī.		i	•	
			4. 享受完成動作的	2c-IV-1 展現運動禮			
			樂趣與快樂,能夠	節,具備運動的道德思			
			流暢的完成動作。	辨和實踐能力。			
			5. 了解跳箱運動的	2c-IV-2 表現利他合群			
			特性與過程,認識	的態度,與他人理性溝			
			動作名稱及進行方	通與和諧互動。			
			法。	2c-IV-3 表現自信樂			
			6. 學會兔跳/蛙跳	觀、勇於挑戰的學習態			
			拍腳、跳撐上臺、	度。			
			跳馬背及分腿/併	2d-IV-1 了解運動在美			
			腿騰躍之動作技	學上的特質與表現方			
			巧。	式。			
				2d-IV-2 展現運動欣賞			
				的技巧,體驗生活的美			
				感。			
				3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				3c-IV-2 發展動作創作			
				和展演的技巧,展現個			
				人運動潛能。			
				3d-IV-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。			
十九	第6單元現技好	3	1. 發現自己動作技	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【安全教育】
	身手		術上的問題並設計		略與活動方法。	2. 口語問答	
						. , –	

6/17-	第 1 章超越障礙	合理的解決方法,	1c-IV-2 評估運動風	Ia-IV-2	器械體操動作	3. 技能實作	安 J9 遵守環境
6/21	體操	且能夠把自己的想	險,維護安全的運動情	組合。		4. 學習單	設施設備的安
		法轉達給他人。	境。				全守則。
		2. 積極參與體操運	1c-IV-3 了解身體發展				
		動,能夠支持夥伴	與動作發展的關係。				
		的學習並認同每個	1d-IV-1 了解各項運動				
		人不同的課題與挑	技能原理。				
		戦。	1d-IV-2 反思自己的運				
		3. 能夠隨時注意安	動技能。				
		全並培養尊重他人	2c-IV-1 展現運動禮				
		及團隊合作的精	節,具備運動的道德思				
		神。	辨和實踐能力。				
			2c-IV-2 表現利他合群				
			的態度,與他人理性溝				
			通與和諧互動。				
			2c-IV-3 表現自信樂				
			觀、勇於挑戰的學習態				
			度。				
			2d-IV-1 了解運動在美				
			學上的特質與表現方				
			式。				
			2d-IV-2 展現運動欣賞				
			的技巧,體驗生活的美				
			感。				
			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。				

-	不生(叫走)口 鱼(羽口不剂)炒	•/					
				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。			
廿	複習全冊	3	【健康】	la-IV-1 理解生理、心	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 課堂觀察	【性別平等教
6/24-	【第三次評量週】		1. 青少年階段是發	理與社會各層面健康的	我評估與因應策略。	2. 口語問答	育】
6/28	【課程結束】		展親密關係的關鍵	概念。	Aa-IV-2 人生各階段的	3. 技能實作	性 J1 接納自我
			時期,學習如何經	1a-IV-2 分析個人與群	身心發展任務與個別差	4. 學習單	與尊重他人的
			營一段關係,建立	體健康的影響因素。	異。		性傾向、性別
			合宜的態度,是未	1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-3 老化與死亡的		特質與性別認
			來發展健康親密關	在的行為對健康造成的	意義與自我調適。		同。
			係的重要基石。第	衝擊與風險。	Ab-IV-1 體適能促進策		性 J3 檢視家
			一單元第一章以身	1a-IV-4 理解促進健康	略與活動方法。		庭、學校、職
			體自主權開始,引	生活的策略、資源與規	Ab-IV-2 體適能運動處		場中基於性別
			導學生思考合宜的	範。	方基礎設計原則。		刻板印象產生
			身體界線;第二章	1b-IV-1 分析健康技能	Ba-IV-1 居家、學校、		的偏見與歧
			從好感、交往、分	和生活技能對健康維護	社區環境潛在危機的評		視。
			手與親密界線等面	的重要性。	估方法。		性 J4 認識身體
			向,透過問題討論	1b-IV-2 認識健康技能	Ba-IV-2 居家、學校及		自主權相關議
			與思考、以及生活	和生活技能的實施程序	社區安全的防護守則與		題,維護自己
			技能的學習,以因	概念。	相關法令。		與尊重他人的
			應未來可能面對的	1b-IV-3 因應生活情境	Ba-IV-3 緊急情境處理		身體自主權。
			感情議題。第三章	的健康需求,尋求解決	與止血、包紮、CPR、復		性 J5 辨識性騷
			則是提出情感中可		甦姿勢急救技術。		擾、性侵害與
			能潛藏的危機,教	能。	Ba-IV-4 社區環境安全		性霸凌的樣
			導學生辨識各種可		的行動策略。		

能的危險,並尋求
自保的方式,最後
以避免成為他人危
險情人做結。
2. 第二單元希望讓
學生有能力為自己
選購安全的飲食,
同時也將探討現在
社會流行的食品,
並學習如何聰明的
消費。同時將擴大
「人與食物」的視
野,增加從生態的
觀點,討論人們如
何成為健康飲食消
費者。
3. 許多青少年因誘
惑和毒品包裝的偽
裝,不小心接觸毒
品造成終身遺憾。
所以第三單元將引
導學生認識毒品的
真相,學習面對毒
品的誘惑時,該如
何自我肯定做出正
確決定,並採取拒
絕與保護的行動措
施,幫助學生從中
了解很多事情可以
嘗試,但危害身心
健康的誘惑,禁不
起一次的試探,大

1b-IV-4 提出健康自主 | Bb-IV-1 正確購買與使 管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題 | Bb-IV-2 家庭、同儕、

本土、國際現況與趨

2a-IV-2 自主思考健康 問題所造成的威脅感與 嚴重性。

2a-IV-3 深切體會健康 行動的自覺利益與障 礙。

2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。

2b-IV-2 樂於實踐健康 的自主行動與支持性規 促進的生活型態。

誘 | 2b-IV-3 充分地肯定自 | Bc-IV-1 簡易運動傷害 我健康行動的信心與效 的處理與風險。 能感。

3a-IV-1 精熟地操作健 康技能。

3a-Ⅳ-2 因應不同的生 Ca-Ⅳ-2 全球環境問題 活情境進行調適並修 正,持續表現健康技 響。 能。

3b-IV-1 熟悉各種自我 | 礎的綠色生活型態。 調適技能。

3b-IV-2 熟悉各種人際 | 的安全使用規定。 溝通互動技能。

3b-IV-3 熟悉大部份的 | 綜合應用。 決策與批判技能。

用藥品的行動策略。

文化、媒體、廣告等傳 達的藥品選購資訊。

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

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 範、戒治資源。

Ca-IV-1 健康社區的相 關問題改善策略與資 源。

造成的健康衝擊與影

Ca-IV-3 環保永續為基

Cb-IV-2 各項運動設施

Cd-IV-1 户外休閒運動

熊,運用資源 解決問題。

性 J7 解析各種 媒體所傳遞的 性别迷思、偏 見與歧視。

性 J11 去除性 別刻板與性別 偏見的情感表 達與溝通,具 備與他人平等 互動的能力。

【人權教育】

人 J2 關懷國內 人權議題,提 出一個符合正 義的社會藍 圆,並進行社 會改進與行 動。

人 J3 探索各種 利益可能發生 的衝突,並了 解如何運用民 主審議方式及 正當的程序, 以形成公共規 則,落實平等 自由之保障。 人 J5 了解社會 上有不同的群

體和文化,尊

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)				
	家應該為自己鋪設	3b-IV-4 因應不同的生	Da-IV-1 衛生保健習慣	重並欣賞其差
	一條自信,以及安	活情境,善用各種生活	的實踐方式與管理策	異。
	全的成長之路,以	技能,解決健康問題。	略。	人 J6 正視社會
	迎向青春無悔的幸	4a-IV-1 運用適切的健	Da-IV-2 身體各系統、	中的各種歧
	福人生。	康資訊、產品與服務,	器官的構造與功能。	視,並採取行
	【體育】	擬定健康行動策略。	Da-IV-3 視力、口腔保	動來關懷與保
	1. 了解增進肌肉適	4a-Ⅳ-2 自我監督、增	健策略與相關疾病。	護弱勢。
	能的益處。	強個人促進健康的行	Da-IV-4 健康姿勢、規	【家庭教育】
	2. 了解肌肉適能訓	動,並反省修正。	律運動、充分睡眠的維	家 J6 覺察與實
	練基本原則。	4a-IV-3 持續地執行促	持與實踐策略。	踐青少年在家
	3. 學會下肢、上肢	進健康及減少健康風險	Db-IV-1 生殖器官的構	庭中的角色责
	及胸、腹肌群的動	的行動。	造、功能與保健及懷孕	任。
	作訓練及注意事	4b-IV-1 主動並公開表	生理、優生保健。	【品德教育】
	項。	明個人對促進健康的觀	Db-IV-2 青春期身心變	品 J1 溝通合作
	4. 學會肌力與肌耐	點與立場。	化的調適與性衝動健康	與和諧人際關
	力運動計畫的設	4b-IV-2 使用精確的資	因應的策略。	徐 。
	計。	訊來支持自己健康促進	Db-IV-3 多元的性別特	品 J2 重視群體
	5. 了解跳遠及跳高	的立場。	質、角色與不同性傾向	規範與榮譽。
	的動作要領。	4b-IV-3 公開進行健康	的尊重態度。	【法治教育】
	6. 學會跳遠及跳高	倡導,展現對他人促進	Db-IV-4 愛的意涵與情	法 J3 認識法律
	的動作技巧。	健康的信念或行為的影	感發展、維持、結束的	之意義與制
	7. 了解攀岩活動的	響力。	原則與因應方法。	定。
	設備器材及活動注	1c-IV-1 了解各項運動	Db-IV-5 身體自主權維	【生涯規劃教
	意事項。	基礎原理和規則。	護的立場表達與行動,	育】
	8. 學會基礎攀岩活	1c-IV-2 評估運動風	以及交友約會安全策	涯 J3 覺察自己
	動技能。	險,維護安全的運動情	略。	的能力與興
	9. 知道登山活動的	境。	Db-IV-6 青少年性行為	趣。
	特性及安全注意事	1c-IV-3 了解身體發展	之法律規範與明智抉	涯 J6 建立對於
	項。	與動作發展的關係。	擇。	未來生涯的願
	10. 了解並介紹世界	1c-IV-4 了解身體發	Db-IV-7 健康性價值觀	景。
	知名舉球員與排球	展、運動和營養的關	的建立,色情的辨識與	【環境教育】
		係。		

運動中舉球員角色	1d-IV-1 了解各項運動	媒體色情訊息的批判能	 環 J12 認識不
之工作。	技能原理。	力。	同類型災害可
11. 學會排球高手托	1d-IV-2 反思自己的運	Db-IV-8 愛滋病及其它	能伴隨的危
球與移動托球學習	動技能。	性病的預防方法與關	險,學習適當
方式。	1d-IV-3 應用運動比賽	懷。	預防與避難行
12.在「超級神托」	的各項策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管	為。
中,能準確將球托	2c-IV-1 展現運動禮	理與健康的外食。	【安全教育】
進籃框中,並觀察	節,具備運動的道德思	Ea-IV-2 飲食安全評估	安 J1 理解安全
並欣賞同學的優缺	辨和實踐能力。	方式、改善策略與食物	教育的意義。
點。	2c-IV-2 表現利他合群	中毒預防處理方法。	安 J9 遵守環境
13. 能了解桌球運動	的態度,與他人理性溝	Ea-IV-3 從生態、媒體	設施設備的安
之相關知識與基本	通與和諧互動。	與保健觀點看飲食趨	全守則。
技術原理,藉由各	2c-IV-3 表現自信樂	勢。	
項練習與反思,學	觀、勇於挑戰的學習態	Ea-IV-4 正向的身體意	
習正確動作技能,	度。	象與體重控制計畫。	
於練習與競賽中展	2d-IV-1 了解運動在美	Eb-IV-1 媒體與廣告中	
現。	學上的特質與表現方	健康消費資訊的辨識策	
14. 透過持續學習,	式。	略。	
感受桌球運動的樂	2d-IV-2 展現運動欣賞	Eb-IV-2 健康消費行動	
趣,同時技能與體	的技巧,體驗生活的美	方案與相關法規、組	
適能皆獲得提升與	感。	織。	
增強,進而養成規	2d-IV-3 鑑賞本土與世	Eb-IV-3 健康消費問題	
律的運動習慣。	界運動的文化價值。	的解決策略與社會關	
15. 能了解羽球正手	3c-IV-1 表現局部或全		
切球、正/反手挑	身性的身體控制能力,	Fa-IV-1 自我認同與自	
球之動作要領與運	發展專項運動技能。	我實現。	
用時機,並能透過	3c-IV-2 發展動作創作	Fa-IV-2 家庭衝突的協	
練習與反思增進動	和展演的技巧,展現個	調與解決技巧。	
作技能。	人運動潛能。	Fa-IV-3 有利人際關係	
16. 能做到正確且流	3d-IV-1 運用運動技術	的因素與有效的溝通技	
暢之正手切球、正	的學習策略。	巧。	
/反手挑球動作,			

	_			
		3d-IV-2 運用運動比賽	Fa-IV-4 情緒與壓力因	
進	而有效提升身體	中的各種策略。	應與調適的方案。	
道	能,養成規律運	3d-IV-3 應用思考與分	Fa-IV-5 心理健康的促	
動	習慣。	析能力,解決運動情境	進方法與異常行為的預	
17.	. 能了解籃球各種	的問題。	防方法。	
	接球的相關知識	4c-IV-1 分析並善用運	Fb-IV-1 全人健康概念	
與.	技能原理,並能	動相關之科技、資訊、	與健康生活型態。	
反	思和發展學習策	媒體、產品與服務。	Fb-IV-2 健康狀態影響	
略	,以改善動作技	4c-IV-2 分析並評估個	因素分析與不同性別者	
能	0	人的體適能與運動技	平均餘命健康指標的改	
18.	. 能做出胸前、地	能,修正個人的運動計	善策略。	
┃	和頂上等傳接球	畫。	Fb-IV-3 保護性的健康	
	動作技能,並學	4c-IV-3 規劃提升體適	行為。	
到	運用策略於活動	能與運動技能的運動計	Fb-IV-4 新興傳染病與	
	籃球比賽中。	畫。	慢性病的防治策略。	
19.	. 能了解棒壘球運	4d-IV-1 發展適合個人	Fb-IV-5 全民健保與醫	
動。	項目的動作技巧	之專項運動技能。	療制度、醫療服務與資	
發	展,與其之相關	4d-IV-2 執行個人運動	源。	
知	識與技能原理,	計畫,實際參與身體活	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	
並	能反思和發展學	動。	的基本技巧。	
羽	策略,以改善動	4d-Ⅳ-3 執行提升體適	Ha-IV-1 網/牆性球類運	
作:	技能。	能的身體活動。	動動作組合及團隊戰	
20.	. 能做出肩上傳		術。	
球	、接球與跑壘等		Hb-IV-1 陣地攻守性球	
動	作技巧,並學習		類運動動作組合及團隊	
運	用於其他運動項		戰術。	
目	或平日生活中,		Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球	
保	護個人人身安		類運動動作組合及團隊	
全	0		戰術。	
21.	. 藉由各式肩上傳		Ia-IV-2 器械體操動作	
球	、接球與跑壘等		組合。	
動。	作技巧,表現個			

人局部或全身性的	Ic-IV-1 民俗運動進階	
身體控制能力,展	與綜合動作。	
現個人的運動潛	Ic-IV-2 民俗運動個人	
能。	或團隊展演。	
22. 了解定位向前頭		
頂球、守門員防守		
與進攻的動作要		
領。		
23. 學會向前頭頂		
球、守門員防守與		
進攻的動作技能。		
24. 了解跳箱運動的		
特性與過程,認識		
動作名稱及進行方		
法。		
25. 學會兔跳/蛙跳		
拍腳、跳撐上臺、		
跳馬背及分腿/併		
腿騰躍之動作技		
巧。		
26. 能了解扯鈴運動		
技術之相關知識與		
技能原理,並能反		
思和發展策略,以		
改善動作技能。		
NO MITINE		

- ◎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。