臺南市公(私)立麻豆區黎明中學112學年度第一學期九年級健體(分科)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(21)節。
課程目標	2. 了。	身體變合下行為 關知擊相知知進球射體重對適的自, 知識有關識識攻的門可控飲的情我以 識與氧知與與技差之能制食健緒覺便 ,技的識動技術異相成逃影產化與行 了原本動要原策並要的思響品,調預 解理動作領理略能領的思響品,調預	危,,,學適防 與,作要。,,將與高 於 與,作要。,,將與	的主建益青。為 , 今 學 哲健健類與緒 的 以自 習 運康康型應調 發 實己 策 用數管,盡適 生 踐的 略 在據理能的技 , 在運 , 比聚的夠義能 並 日動 以 賽中體了務, 提 常計 改 中	生活中。畫,進一步養成運動習慣。
該學習階段 領域核心素養	輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解 的問題。	體育與健康情境	的全貌,並做獨立思	考與分析的知能	深索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不 能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康 .行並發揮主動學習與創新求變的能力。

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

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

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

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
秋于 州在	平几兴石切石将	四 致	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
_	第1單元身體密	1	1. 藉由思考自己期	1a-IV-2 分析個人與群	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生命教
8/28-	碼面面觀		待的理想樣貌,分	體健康的影響因素。	象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	育】
9/01	第 1 章鏡中自我		析身體意象的影響	1b-IV-2 認識健康技能	Eb-IV-1 媒體與廣告中		生 J2 探討完
	大不同		因素。	和生活技能的實施程序	健康消費資訊的辨識策		整的人的各
			2. 能積極思辨媒體	概念。	略。		個面向,包
			或廣告中身體意象	3b-IV-3 熟悉大部份的			括身體與心
			的訊息,並進一步	決策與批判技能。			理、理性與
			運用批判性思考技				感性、自由
			能,澄清迷思。				與命定、境
							遇與嚮往,
							理解人的主
							體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
_	第4單元運動生	2	1. 能理解奧林匹克	2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-3 奥林匹克運動	1. 課堂觀察	【環境教
8/28-	活		相關知識與精神,	節,具備運動的道德思	會的精神。	2. 口語問答	育】
9/01	第 1 章五環運動		並能實踐在日常生	辨和實踐能力。		3. 認知評量	環 J4 了解永
	力—奥林匹克教		活當中。	2c-IV-2 表現利他合群		4. 運動行為計	續發展的意
	育		2. 能理解奧林匹克	的態度,與他人理性溝		畫實踐表	義(環境、
_			與永續發展,並能	通與和諧互動。		5. 學習活動單	社會、與經

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
双子 为在	平儿兴冶助石供	即致	子白口你	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			在日常生活當中實	2c-IV-3 表現自信樂		6. 技能實作	濟的均衡發
			踐「愛地球」的理	觀、勇於挑戰的學習態			展)與原
			想。	度。			則。
			3. 能在日常生活中				【生涯規劃
			展現奧林匹克與藝				教育】
			術文化的力與美	-,			涯 J3 覺察自
			學。	4d-IV-2 執行個人運動			己的能力與
			4. 能展現包容異己	, - , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			興趣。
			並相互尊重之態	動。			
			度,以運用民主方				
			式進行和諧溝通,				
			並能相互協助指				
			導,發揮團隊合作				
			的學習精神。				
			5. 能欣賞並實踐運				
			動中力與美的展				
			現,培養自信樂				
			觀、勇於挑戰、堅 持不放棄的學習態				
			村小放果的字首思 度。				
二	第1單元身體密	1		1a-IV-2 分析個人與群	Ea-IV-4 正向的身體意	1 口頭評量	【生命教
9/04-	碼面面觀	1	待的理想樣貌,分		象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	育】
9/08	第 1 章鏡中自我		析身體意象的影響		Eb-IV-1 媒體與廣告中	2. W(+ II ±	生 J2 探討完
	大不同		因素。	和生活技能的實施程序	健康消費資訊的辨識策		整的人的各
	· · · · ·		2. 能積極思辨媒體		略。		個面向,包
			或廣告中身體意象		-		括身體與心
			的訊息,並進一步				理、理性與
							感性、自由

				課程架構脈絡			
加朗山瓜	四二小江土,为公	<i>大</i>	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			運用批判性思考技				與命定、境
			能,澄清迷思。				遇與嚮往,
							理解人的主
							體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
=	第4單元運動生	2	1. 能理解奧林匹克	2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-3 奥林匹克運動	1. 課堂觀察	【環境教
9/04-	活		相關知識與精神,	節,具備運動的道德思	會的精神。	2. 口語問答	育】
9/08	第 1 章五環運動		並能實踐在日常生	辨和實踐能力。		3. 認知評量	環 J4 了解永
	力—奥林匹克教		活當中。	2c-IV-2 表現利他合群		4. 運動行為計	續發展的意
	育		2. 能理解奧林匹克	的態度,與他人理性溝		畫實踐表	義(環境、
			與永續發展,並能	通與和諧互動。		5. 學習活動單	社會、與經
			在日常生活當中實	2c-IV-3 表現自信樂		6. 技能實作	濟的均衡發
			踐「愛地球」的理	觀、勇於挑戰的學習態			展)與原
			想。	度。			則。
			3. 能在日常生活中	2d-IV-2 展現運動欣賞			【生涯規劃
			展現奥林匹克與藝	的技巧,體驗生活的美			教育】
			術文化的力與美	感。			涯 J3 覺察自
			學。	4d-IV-2 執行個人運動			己的能力與
			4. 能展現包容異己				興趣。
			並相互尊重之態	動。			
			度,以運用民主方				
			式進行和諧溝通,				
			並能相互協助指				
			導,發揮團隊合作				
			的學習精神。				
			5. 能欣賞並實踐運				
			動中力與美的展				

				課程架構脈絡			
机倒扣如	四二的江东 为位	大大 山	朗 司 口 L两	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			現,培養自信樂 觀、勇於挑戰、堅 持不放棄的學習態 度。				
= 9/11- 9/15	第1單元身體密碼面觀第1章鏡中自我大不同	1	1. 待所因 2. 或的運能 期分響 體象步技	體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能 和生活技能的實施程序 概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的	Ea-IV-4 正向的身體意 象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識策 略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【育生整個括理感與遇理體培自生】J2的面身、性命與解能養觀命 探人向體理、定嚮人動適。教 完各包心與由境,主,的教
= 9/11- 9/15	第4單元運動生活 第2章打造健康規律新生活—體 適能計畫擬定與 執行	2	1. 知識 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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,	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	 課堂觀察 2. 课堂問察 3. 技能實作 4. 認知動行為 畫實習活動單 6. 學習活動單 	【生涯規劃 涯 J13 培養 生涯規劃 , 行 的 力。

				課程架構脈絡			
拟钩扣如	四二的江毛为位	<i>大</i> 大 山)	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			斯式扭轉、上犬式	3d-IV-3 應用思考與分			
			及嬰兒式等動作,	析能力,解決運動情境			
			手腳並用以提升全	的問題。			
			身性之肌力、柔軟	4c-IV-2 分析並評估個			
			度與協調性之體適	人的體適能與運動技			
			能。	能,修正個人的運動計			
			3. 能具備堅持不放	畫。			
			棄、守紀律之運動	4c-IV-3 規劃提升體適			
			精神。	能與運動技能的運動計			
			4. 能相互尊重,以	畫。			
			民主方式和諧溝	4d-IV-2 執行個人運動			
			通,並相互協助指	計畫,實際參與身體活			
			導,發揮個人差異	動。			
			化的團隊合作學習	4d-IV-3 執行提升體適			
			精神。	能的身體活動。			
			5. 能欣賞並實踐運				
			動中力與美的展				
			現,培養自信樂				
			觀、勇於挑戰的學				
			習態度。				
四	第1單元身體密	1	1.分析與理解BMI、	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【生涯規劃
9/18-	碼面面觀		腰臀比、體脂肪等	體健康的影響因素。	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	教育】
9/22	第 2 章身體數字		資訊及意義,以便	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-4 正向的身體意		涯 J12 發展
	大解密		自我檢視有無過輕	在的行為對健康造成的	象與體重控制計畫。		及評估生涯
			或過重。	衝擊與風險。			決定的策
			2. 理解過重或過輕	2a-IV-2 自主思考健康			略。
			對健康造成的衝擊	問題所造成的威脅感與			
			與風險,進一步思	嚴重性。			

				課程架構脈絡			
払 鍵 Hn 和	四二 临江和 力位	然 和	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			考體重控制的重要	2a-IV-3 深切體會健康			
			性。	行動的自覺利益與障			
				礙。			
四	第4單元運動生	2	1. 透過體適能相關	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
9/18-	活		知識與技能原理,	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	教育】
9/22	第 2 章打造健康		評估自我身體能	1d-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-2 體適能運動處	3. 技能實作	涯 J13 培養
	規律新生活—體		力,反思並結合個	技能原理。	方基礎設計原則。	4. 認知評量	生涯規劃及
	適能計畫擬定與		人生活,擬定屬於	2c-IV-3 表現自信樂	Bc-Ⅳ-2 終身運動計畫	5. 運動行為計	執行的能
	執行		自己的體適能計	觀、勇於挑戰的學習態	的擬定原則。	畫實踐表	カ。
			畫,並且在日常生			6. 學習活動單	
			活中規律的執行。	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
			2. 能正確做到深	身性的身體控制能力,			
			蹲、平板撐、俄羅	發展專項運動技能。			
			斯式扭轉、上犬式	3d-IV-3 應用思考與分			
			及嬰兒式等動作,				
			手腳並用以提升全	的問題。			
			身性之肌力、柔軟	4c-IV-2 分析並評估個			
			度與協調性之體適	人的體適能與運動技			
			能。	能,修正個人的運動計			
			3. 能具備堅持不放	畫。			
			棄、守紀律之運動	4c-IV-3 規劃提升體適			
			精神。	能與運動技能的運動計			
			4. 能相互尊重,以	畫。			
			民主方式和諧溝	4d-IV-2 執行個人運動			
			通,並相互協助指	計畫,實際參與身體活			
			導,發揮個人差異				
			化的團隊合作學習	4d-IV-3 執行提升體適			
			精神。	能的身體活動。			

				課程架構脈絡			
北 與 田 印	昭二的江私夕 较	節數	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	即數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			5. 能欣賞並實踐運動中力與美的信樂 現、勇於挑戰的學 習態度。				
五 9/25- 9/29	第1單元身體密碼面觀第2章身體數字大解密	1	1. 分析 的 是	體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意 象與體重控制計畫。	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【生涯規劃 賽 J12 發展 及評估生 決定的 略。
五 9/25- 9/29	第4單元運動生活第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	2	1. 舞氧作法 2. 增蹈擊 3. 互射 4 数 3. 互射 4 数 4 数 4 数 4 数 4 数 4 数 4 数 4 数 4 数 4	Ic-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 Ic-IV-3 了解身體發展 與動作發展的關係。 Id-IV-1 了解各項運動 技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮 節,具備運動的道德思 辨和實踐能力。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【育 J1 海湖 海 高

				課程架構脈絡			
th 朗 th to	四二 加江 到 力 位	佐 事に	段 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			4. 培養積極參與的	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			態度,勇於表現自	的技巧,體驗生活的美			
			己的舞姿。	感。			
			5. 經常跳有氧舞	3c-IV-2 發展動作創作			
			蹈,強化身體,擁	和展演的技巧,展現個			
			有健康體適能。	人運動潛能。			
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-1 分析並善用運			
				動相關之科技、資訊、			
				媒體、產品與服務。			
				4c-IV-2 分析並評估個			
				人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動計畫。			
				重。 4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				可			
				^如 4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
六	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我形	•	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生涯規劃
10/02-	碼面面觀		象後,理性分析體		象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	教育】
10/06	第 3 章成為更好		重控制行動意圖。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		涯 J13 培養
	的自己		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康自主	健康消費資訊的辨識策		生涯規劃及
	【第一次評量		康資訊、調整生活	管理的行動策略。	略。		執行的能
	週】		作息、健康飲食和		Fa-IV-1 自我認同與自		カ。
			規律運動,在健康		我實現。		

	課程架構脈絡									
机朗扣加	四二的江东 为位	大大 山	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
六 10/02- 10/06	第五軍五軍五軍動生 第五軍 第五軍 第二軍 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二十二年 第二十二十二十二年 第二十二十二年 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	2	生擬策 3. 自重實態 1. 舞氧作法 2. 增蹈擊 3. 互 4. 態已 5. 蹈活定略能主控踐。 了蹈和要。學進、有培助培度的經,型體。提健制健 解,拳領 習基階氧養合養,舞常強能重 出康行康 基以擊與 運本梯的尊作積勇姿常化的控 適管動生 本及有與 用的有技重的極於。跳身疇行 自的略活 有梯的習 訊氧與。人神與現 氧,體中動 己體,型 氧有動方 ,舞拳 及。的自 舞擁	2a-IV-3 2a-IV-3 2a-IV-3 2a-IV-3 2a-IV-3 2a-IV-3 2a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV	學習內容 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	實質			
10/02-	活 第3章有氧嗨起 來—有氧舞蹈 【第一次評量	2	實態 1.舞氧作法 2.增蹈擊 3.互 4.態已 5. 了蹈和要。學進、有培助培度的經 健解,拳領 習基階氧養合養,舞常 基以擊與 選本梯的尊作積勇姿常 生 的階氧練 資有氧能他精參表 有梯的習 訊氧與。人神與現 氧	調查 4a-IV-1 與 1V-1 以 1V	方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞	2. 口語問 3. 技能實	答 [*] 作			

				課程架構脈絡			
拟的扣如	四二加江和力位	然 	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-1 分析並善用運			
				動相關之科技、資訊、			
				媒體、產品與服務。			
				4c-IV-2 分析並評估個			
				人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動計			
				畫。			
				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。			
セ	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我形	1a-Ⅳ-4 理解促進健康	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生涯規劃
10/09-	碼面面觀		象後,理性分析體	生活的策略、資源與規	象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	教育】
10/13	第 3 章成為更好		重控制行動意圖。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		涯 J13 培養
	的自己		2. 能運用適切的健	1b-IV-4 提出健康自主	健康消費資訊的辨識策		生涯規劃及
			康資訊、調整生活	管理的行動策略。	略。		執行的能
			作息、健康飲食和	2a-IV-3 深切體會健康	Fa-IV-1 自我認同與自		力。
			規律運動,在健康	行動的自覺利益與障	我實現。		
			生活型態的範疇中	礙。	Fb-IV-1 全人健康概念		
			擬定體重控制行動	2b-IV-2 樂於實踐健康	與健康生活型態。		
			策略。	促進的生活型態。			
			3. 能提出適合自己	3b-IV-1 熟悉各種自我			
			自主健康管理的體	調適技能。			
			重控制行動策略,				

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
教学期程	平 儿 兴 冶 助 石 柵	即數	字百日标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			實踐健康生活型	4a-IV-1 運用適切的健			
			態。	康資訊、產品與服務,			
				擬定健康行動策略。			
セ	第5單元神來之	2	1. 了解並學會標槍	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【品德教
10/09-	手		及鉛球的動作要	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
10/13	第 1 章一擲定江		領。	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	品 J1 溝通合
	山—投擲		2. 養成積極參與的	險,維護安全的運動情	的安全使用規定。	4. 學習活動單	作與和諧人
			態度,並集中注意	境。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	5. 互評表	際關係。
			力,隨時注意周遭	1d-IV-1 了解各項運動	的基本技巧。	6. 認知測驗卷	
			環境安全。	技能原理。			
			3. 培養尊重他人及	1d-IV-2 反思自己的運			
			團隊合作的精神。	動技能。			
				1d-IV-3 應用運動比賽			
				的各項策略。			
				2c-IV-2 表現利他合群			
				的態度,與他人理性溝			
				通與和諧互動。			
				2c-IV-3 表現自信樂			
				觀、勇於挑戰的學習態			
				度。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				3d-Ⅳ-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。			

				課程架構脈絡			
松朗机如	四二 四江 和 力 位	你 邮	翔 司 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-1 分析並善用運			
				動相關之科技、資訊、			
				媒體、產品與服務。			
				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。			
八	第1單元身體密	1	1. 能於認同自我形	1a-IV-4 理解促進健康	Ea-IV-4 正向的身體意	1. 口頭評量	【生涯規劃
10/16-	碼面面觀		象後,理性分析體	生活的策略、資源與規	象與體重控制計畫。	2. 紙筆評量	教育】
10/20	第 3 章成為更好		重控制行動意圖。	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		涯 J13 培養
	的自己			1b-IV-4 提出健康自主	健康消費資訊的辨識策		生涯規劃及
			康資訊、調整生活	· ·	略。		執行的能
			作息、健康飲食和		Fa-IV-1 自我認同與自		力。
			規律運動,在健康		我實現。		
			生活型態的範疇中		Fb-IV-1 全人健康概念		
			擬定體重控制行動	, ,, ,, ,,	與健康生活型態。		
			策略。	促進的生活型態。			
			3. 能提出適合自己	3b-IV-1 熟悉各種自我			
			自主健康管理的體	調適技能。			
			重控制行動策略,				
			實踐健康生活型				
			態。	擬定健康行動策略。			

				課程架構脈絡			
机朗扣和	四二加江和力位	然	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
八	第5單元神來之	2	1. 了解並學會標槍	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【品德教
10/16-	手		及鉛球的動作要	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
10/20	第 1 章一擲定江		領。	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	品 J1 溝通合
	山—投擲		2. 養成積極參與的	險,維護安全的運動情	的安全使用規定。	4. 學習活動單	作與和諧人
			態度,並集中注意	境。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	5. 互評表	際關係。
			力,隨時注意周遭	1d-IV-1 了解各項運動	的基本技巧。	6. 認知測驗卷	
			環境安全。	技能原理。			
			3. 培養尊重他人及	1d-IV-2 反思自己的運			
			團隊合作的精神。	動技能。			
				1d-IV-3 應用運動比賽			
				的各項策略。			
				2c-IV-2 表現利他合群			
				的態度,與他人理性溝			
				通與和諧互動。			
				2c-IV-3 表現自信樂			
				觀、勇於挑戰的學習態			
				度。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動技術			
				的學習策略。			
1				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。			

	課程架構脈絡											
机朗州加	四二的江利力位	大 山	超 田 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
				4c-IV-1 分析並善用運								
				動相關之科技、資訊、								
				媒體、產品與服務。								
				4c-IV-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。								
九	第2單元飲食消	1	1. 了解臺灣飲食趨		Ea-IV-3 從生態、媒體		【閱讀素養					
10/23-	費新趨勢		勢變動的可能因	體健康的影響因素。	與保健觀點看飲食趨	2. 紙筆評量	教育】					
10/27	第 1 章健康飲食		素。	la-IV-3 評估內在與外	勢。		閱 J7 小心求					
	趨勢		2. 分析現今臺灣外		Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響		證資訊來					
			食、傳統食補及保	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	因素分析與不同性別者		源,判讀文					
			健食品對健康的影		平均餘命健康指標的改		本知識的正					
			響,並介紹健康食	促進的生活型態。	善策略。		確性。					
			品應有之相關標									
			示,以及選購技									
	44 = 117 - 11 h	0	巧。	1 1 1 1	TT was districted by the second	d and the sha						
九	第5單元神來之	2	1. 能了解保齡球運		Hc-IV-1 標的性球類運		【家庭教					
10/23-	手		動的基礎原理與規		動動作組合及團隊戰	·	育】					
10/27	第2章滾球趣—		則,並評估自我身		術。	3. 認知評量	家 J5 了解與					
	保齡球		體能力,表現個人	•		4. 技能實作	家人溝通互					
			動作技術與應用策			5. 運動行為計	動及相互支					
			略,養成自發練習			畫實踐表	持的適切方					
			與實踐的習慣,以	辨和實踐能力。		6. 任務單	式。					
			持續精進自我身心									

				課程架構脈絡			
妙朗扣如	四二的江东 为 60	江乱力顿 然期	超到口压	學習重	表現任務	融入議題	
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			表現,展現運動潛	2c-IV-2 表現利他合群			
			能。	的態度,與他人理性溝			
			2. 能理解保齡球運	通與和諧互動。			
			動的知識、技能原	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			理與應用策略,採	的技巧,體驗生活的美			
			取整體系統性的全	感。			
			方位思考作為,應	3c-IV-1 表現局部或全			
			用適當的策略,進	身性的身體控制能力,			
			而完善的處理與解	發展專項運動技能。			
			決運動情境中的問	3d-IV-3 應用思考與分			
			題。	析能力,解決運動情境			
			3. 能了解保齡球運	的問題。			
			動的相關禮儀,並	4d-IV-2 執行個人運動			
			於活動中展現運動	計畫,實際參與身體活			
			禮節,具備運動的	動。			
			道德思辨和實踐能				
			力,以培養良好的				
			公民意識。				
			4. 能在保齡球相關				
			活動中展現自信樂				
			觀、勇於挑戰,以				
			及包容異己、相互				
			尊重的學習態度,				
			並運用民主方式進				
			行和諧溝通,相互				
			協助指導,發揮團				
			隊合作的學習精				
			神。				

				課程架構脈絡			
拟缀扣加	四二四江和力顿	休 和	段 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+ 10/30- 11/03	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食 趨勢	1	1. 勢素 2. 食健響品 7. 多數素 2. 食健學品 學 4. 多數素 2. 食健學 4. 多數素 2. 食健康 4. 多數素 2. 食健康 4. 数据	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康	•		【閱讀素養 教 J7 介訊讀 小訊讀的 深,知識的 確性。
+ 10/30- 11/03	第5單元神來之手第2章滾球趣—保齡球	2	1.動則體動略與持表能 2.動理取方用而能的,能作,實續現。能的與整位適完好避難,所成的進展 解識用系考的的保原估表與自習自現 保、策統作策處齡理自現應發慣我運 齡技略性為略理齡理我週用練,身動 球能,的,,與運規身人策習以心潛 運原採全應進解	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動 力 有理。 2c-IV-1 展現運動 禮思 2c-IV-2 展動的。 2c-IV-2 表现人力。 2c-IV-2 表现人力。 2d-IV-2 ,與動生活的與和人力。 2d-IV-2 ,體驗生活的,實驗生活的,實驗生活的,實驗生活的,實驗生活的,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。		【育家家動持式家】J5人及的。 庭解通互切如

				課程架構脈絡			
北 幽 田 印	昭二	公业	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	字首日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			決運動情境中的問	3d-IV-3 應用思考與分			
			題。	析能力,解決運動情境			
			3. 能了解保齡球運	的問題。			
			動的相關禮儀,並	4d-IV-2 執行個人運動			
			於活動中展現運動	計畫,實際參與身體活			
			禮節,具備運動的	動。			
			道德思辨和實踐能				
			力,以培養良好的				
			公民意識。				
			4. 能在保齡球相關				
			活動中展現自信樂				
			觀、勇於挑戰,以				
			及包容異己、相互				
			尊重的學習態度,				
			並運用民主方式進				
			行和諧溝通,相互				
			協助指導,發揮團				
			隊合作的學習精 神。				
+-	第2單元飲食消	1	1. 知曉如何辨識消	1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【生命教
11/06-	費新趨勢		費資訊以選購合適	在的行為對健康造成的	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
11/10	第2章「食」事		的健康產品,並力	衝擊與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		生 J5 覺察生
	求「識」		行於生活中。	la-IV-4 理解促進健康	健康消費資訊的辨識策		活中的各種
			2. 了解消費者的權		略。		迷思,在生
			益與應盡的義務,	範。	Eb-IV-3 健康消費問題		活作息、健
			成為理性、健康的		的解決策略與社會關		康促進、飲
			消費者。	決策與批判技能。	懷。		食運動、休
							閒娛樂、人

	課程架構脈絡											
弘 餟 Hn 和	四二的江利力顿	公事	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
				4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Fb-IV-2 健康狀態影響 因素分析與不同性別者 平均餘命健康指標的改 善策略。		我題值求道【教閱證源本確關上思解。閱育了資,知性係進辨 讀 小訊讀的等行,決 素 心訊讀的					
+- 11/06- 11/10	第6單元球之有道第1章疾風勁壘一棒壘球	2	1.動巧知並習作2.項習項中身3.作局能中發識能策技能動運目,安藉技部解壘,技思,。出技於日鶴。各,全棒的以能、以。跑巧其日個。武表身壘動及原發改。壘,他常人。跑現性球作相理展善的並運生的。壘個的運技關,學動。各學動活人。動人身	基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風情 與金子 的運運動 與	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	 課堂觀察 口語問察 認知經濟 以記知實作 學習活動單 	在 信 高 了 了 了 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月					

課程架構脈絡											
业组出口	出二的江和夕顿	公业	超羽口 抽	學習	重點	表現任務	融入議題				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
+= 11/13- 11/17	第五世 第五世 第五世 第 第 2 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章	1	體個4.揮具現養團 1.費的行2.益成消物與進戰能好合 曉訊康生解應理者的學進戰能好合 曉訊康生解應理者,潛員賽用同關神 何選品中費的、展能的時與時係。 識合並 的務康	3c-IV-1 表現局制度 表現局 的身運動技能。 3d-IV-1 的身運動技能。 3d-IV-3 的學習 應用 思考 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 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. 口頭評量2. 紙筆評量	【育生活迷活康食閒我題值求道【教閱生】J5中思作促運娛關上思解。閱育J7命 覺的,息進動樂係進辨 讀 小额客在、、、等行,決 素 心教 生種生健飲休人課價尋之 養 求				

				課程架構脈絡			
女 朗 Hn 和	昭二的江利力顿	公 和	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
							源,判讀文本知識的正確性。
+= 11/13- 11/17	第6單元球之有道第1章疾風勁壘—棒壘球	2	1.動巧知並習作2.項習項中身3.作局體個4.揮具現養團能中發識能策技能動運目,安藉技部控人在下備的良隊了跑展與反略能做作用或保全由巧或制的壘進戰能好合解壘,技思,。出技於 5 護。各,全能運指行術力人作棒的以能、以 跑巧其 6個 式表身力動導比應,際精壘動及原發改 壘,他常人 跑現性,潛員賽用同關神壘動及原發改 壘,他常人 跑現性,潛員賽用同關神運技關,學動 各學動活人 動人身現 指,表培與運技關,學動	基C-IV-2 的通C-IV-2 的通C-IV-2 的通C-IV-2 的通C-IV-3 的人。 Id-IV-1 建運 項 己 他理 自學 部能 对 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是 明 是	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	 課題 課題 認知 我沒 我沒 我沒 	唯【育品作際品體譽 德 通路 J1 與關 J2 規。 教 合人 群榮

				課程架構脈絡			
th 铒 Hn 和	四二 临江毛 力位	然 劃。	段 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十三	第2單元飲食消	1	1. 知曉如何辨識消	1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【生命教
11/20-	費新趨勢		費資訊以選購合適	在的行為對健康造成的	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
11/24	第2章「食」事		的健康產品,並力	衝擊與風險。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		生 J5 覺察生
	求「識」		行於生活中。	1a-IV-4 理解促進健康	健康消費資訊的辨識策		活中的各種
	【第二次評量		2. 了解消費者的權	生活的策略、資源與規	略。		迷思,在生
	週】		益與應盡的義務,	範。	Eb-IV-3 健康消費問題		活作息、健
			成為理性、健康的		的解決策略與社會關		康促進、飲
			消費者。	決策與批判技能。	懷。		食運動、休
				4a-IV-1 運用適切的健	Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響		閒娛樂、人
				康資訊、產品與服務,	因素分析與不同性別者		我關係等課
				擬定健康行動策略。	平均餘命健康指標的改		題上進行價
					善策略。		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
1 -	林鱼四一小	0	1 从的人然小一儿	1 11 1 2 20 2 2 2 2	D TII 然日四4. 发动	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	確性。
十三	第6單元球之有	2	1. 能學會籃球三對		Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【人權教
11/20-	道		三的進攻技術與策		的處理與風險。	2. 口語問答	育】
11/24	第2章門陣特攻		略,並實際應用於	· ·	Hb-IV-1 陣地攻守性球		人 J3 探索各
	籃球 		比賽或活動中。	險,維護安全的運動情 	類運動動作組合及團隊	4. 運動行為計	種利益可能
	【第二次評量		2. 能了解課本介紹		戰術。	畫實踐表	發生的衝
	週】		之進攻策略的發展			5. 學習活動單	突,並了解
			與成因。	技能原理。			如何運用民

				課程架構脈絡			
机钼机和	四二的江利力位	次 山	朗 司 口 L两	學習重	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 在活動中了解個	1d-IV-2 反思自己的運			主審議方式
			别能力的差異性,	動技能。			及正當的程
			學習積極溝通、包	1d-IV-3 應用運動比賽			序,以形成
			容和接納他人的想	的各項策略。			公共規則,
			法。	2c-IV-2 表現利他合群			落實平等自
			4. 能遵守籃球規	的態度,與他人理性溝			由之保障。
			則,以培養守法、	通與和諧互動。			
			尊重他人和團隊合	2c-IV-3 表現自信樂			
			作之精神。	觀、勇於挑戰的學習態			
			5. 養成積極參與的	度。			
			態度,並集中注意	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			力,隨時注意周遭	的技巧,體驗生活的美			
			環境安全。	感。			
			6. 能具備審美與表	3c-IV-1 表現局部或全			
			現的能力,培養賞	身性的身體控制能力,			
			析、建構和分享的	發展專項運動技能。			
			態度與能力,進而	3d-IV-1 運用運動技術			
			有效精進個人學習	的學習策略。			
			與挑戰個人極限。	3d-IV-2 運用運動比賽			
				中的各種策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			

				課程架構脈絡			
女 朗 Hn 和	四二 临江毛 力位	然 舢	段羽口攝	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十四 11/27- 12/01	第3單元快樂人生開步走第1章與情緒過招	1	1.下變 2.能影熟,個面,的所緒 一意響悉並人對善所務 一個面,的情,他能響然並人對善時,所不的 到表緒運心 同調的 人對 人對 人	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行	學習內容 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	(評重力式) 1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【育生整個括理感與遇理 質生】J2的面身、性命與解 人向體理、定嚮人 一次。 對的,與性自、往的
十四 11/27- 12/01	第6單元球之有道第2章鬥陣特攻一籃球	2	適 1.三略比 2.之與 3. 別學容法 4. 則的 解進並或了攻因活力積接 遵以會攻實活解策。動的極納 守養籃技際動課略 中差溝他 穿養蟹技際動課略 中差溝他 等養 等 球術應中本的 了異通人 籃守 人發 解性、的 球法 三與用。介發 解性、的 球法	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他理性對的態度,與他人理性溝	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球 類運動動作組合及團隊 戰術。	2. 口語問答	體培自【育人種發突如主及序公落由能養我人】33利生,何審正,共實之動適觀 探益 並運議當以規平障性切。權 索可的了用方的形則等。,的 教 各能衝解民式程成,自

				課程架構脈絡			
划缀却如	四二次十五万分	太 山	的可口馬	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			尊重他人和團隊合	2c-IV-3 表現自信樂			
			作之精神。	觀、勇於挑戰的學習態			
			5. 養成積極參與的	度。			
			態度,並集中注意	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			力,隨時注意周遭	的技巧,體驗生活的美			
			環境安全。	感。			
			6. 能具備審美與表	3c-IV-1 表現局部或全			
			現的能力,培養賞	身性的身體控制能力,			
			析、建構和分享的	發展專項運動技能。			
			態度與能力,進而	3d-IV-1 運用運動技術			
			有效精進個人學習	的學習策略。			
			與挑戰個人極限。	3d-IV-2 運用運動比賽			
				中的各種策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
十五	第3單元快樂人	1	1. 能分析不同情境	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-1 自我認同與自	1. 口頭評量	【生命教
12/04-	生開步走		下,情緒的產生與	體健康的影響因素。	我實現。	2. 紙筆評量	育】
12/08	第1章與情緒過		變化。	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-4 情緒與壓力因		生 J2 探討完
	招		2. 能意識到情緒可	問題所造成的威脅感與	應與調適的方案。		整的人的各
			能影響行為表現。	嚴重性。			個面向,包
				3b-IV-1 熟悉各種自我			括身體與心
				調適技能。			理、理性與

				課程架構脈絡			
机链扣和	四二的江利力位	<i>大</i> 大 山)	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 熟悉情緒調適技	4a-IV-2 自我監督、增			感性、自由
			能,並能運用其調	強個人促進健康的行			與命定、境
			適個人身心。	動,並反省修正。			遇與嚮往,
			4. 面對不同的情				理解人的主
			緒,能善用調適情				體能動性,
			緒的方法,以做出				培養適切的
			適宜的反應。				自我觀。
十五	第6單元球之有	2	1. 了解排球的基本	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【品德教
12/04-	道		防守技術,並實際	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	育】
12/08	第 3 章防城如意		應用於比賽或活動	1d-IV-1 了解各項運動	術。	3. 技能實作	品 J1 溝通合
	排球		中。	技能原理。		4. 認知評量	作與和諧人
			2. 能認識排球規	2c-IV-2 表現利他合群		5. 運動行為計	際關係。
			則,增加運動欣賞	的態度,與他人理性溝		畫實踐表	品 J2 重視群
			的能力。	通與和諧互動。		6. 學習活動單	體規範與榮
			3. 養成積極參與的	2c-IV-3 表現自信樂			譽。
			態度,並集中注意	觀、勇於挑戰的學習態			
			力,注意安全,避	度。			
			免運動傷害。	3c-IV-1 表現局部或全			
			4. 於比賽或活動中	身性的身體控制能力,			
			建立利他及合群的	發展專項運動技能。			
			知能與態度,培養	3d-IV-2 運用運動比賽			
			合作與互動的素	中的各種策略。			
			養。				
十六	第3單元快樂人	1	1. 分析生活中造成	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-1 自我認同與自	1. 口頭評量	【生命教
12/11-	生開步走		壓力來源的因素。	體健康的影響因素。	我實現。	2. 紙筆評量	育】
12/15	第2章與壓力同		2. 能自主思考壓力	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-4 情緒與壓力因		生 J2 探討完
	行		對健康造成的影	問題所造成的威脅感與	應與調適的方案。		整的人的各
			響。	嚴重性。			個面向,包

				課程架構脈絡			
女 餟 Hn 和	四二向江利 夕 位	公事	段 羽 口 4两	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 能運用抗壓能力	3b-IV-1 熟悉各種自我			括身體與心
			技能,自我調適紓	調適技能。			理、理性與
			解壓力。	4a-IV-2 自我監督、增			感性、自由
			4. 能根據不同的壓	強個人促進健康的行			與命定、境
			力源,調整修正個	動,並反省修正。			遇與嚮往,
			人的抗壓方法。				理解人的主
							體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
十六	第6單元球之有	2	1. 了解排球的基本	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【品德教
12/11-	道		防守技術,並實際	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	育】
12/15	第 3 章防城如意		應用於比賽或活動	1d-IV-1 了解各項運動	術。	3. 技能實作	品 J1 溝通合
	—排球		中。	技能原理。		4. 認知評量	作與和諧人
			2. 能認識排球規	2c-IV-2 表現利他合群		5. 運動行為計	際關係。
			則,增加運動欣賞	的態度,與他人理性溝		畫實踐表	品 J2 重視群
			的能力。	通與和諧互動。		6. 學習單	體規範與榮
			3. 養成積極參與的	2c-IV-3 表現自信樂			譽。
			態度,並集中注意	觀、勇於挑戰的學習態			
			力,注意安全,避	度。			
			免運動傷害。	3c-IV-1 表現局部或全			
			4. 於比賽或活動中	身性的身體控制能力,			
			建立利他及合群的	發展專項運動技能。			
			知能與態度,培養	3d-IV-2 運用運動比賽			
			合作與互動的素	中的各種策略。			
			養。				
++	第3單元快樂人	1	1. 分析生活中造成	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-1 自我認同與自	1. 口頭評量	【生命教
12/18-	生開步走		壓力來源的因素。	體健康的影響因素。	我實現。	2. 紙筆評量	育】
12/22							

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	• • • •	重點	表現任務	融入議題
V-C () // (-		., ,,,	, , ,	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	第2章與壓力同		2. 能自主思考壓力	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-4 情緒與壓力因		生 J2 探討完
	行		對健康造成的影	問題所造成的威脅感與	應與調適的方案。		整的人的各
			響。	嚴重性。			個面向,包
			3. 能運用抗壓能力	3b-IV-1 熟悉各種自我			括身體與心
			技能,自我調適紓	調適技能。			理、理性與
			解壓力。	4a-IV-2 自我監督、增			感性、自由
			4. 能根據不同的壓				與命定、境
			力源,調整修正個	動,並反省修正。			遇與嚮往,
			人的抗壓方法。				理解人的主
							體能動性,
							培養適切的
							自我觀。
++	第6單元球之有	2		1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施		【法治教
12/18-	道		現況。	基礎原理和規則。	的安全使用規定。	2. 口語問答	育】
12/22	第 4 章手到擒來		2. 能了解傳接球及	· ·			法 J1 探討平
	—手球		射門的要領與方		綜合應用。	4. 學習活動單	等。
			法。	境。			
				1d-IV-1 了解各項運動			
			動中傳接球及三步	•			
			射門的動作技能。	1d-IV-2 反思自己的運			
			4. 學習欣賞他人優				
			點及能欣賞手球運				
			動。	節,具備運動的道德思			
			5. 培養自我肯定、				
			遵守規則規範、尊				
			重他人及團隊合作				
			之精神。	通與和諧互動。			

	課程架構脈絡										
划與北京和	四二的 <i>工</i> 手力位	然	超到口 馬	學習	重點	表現任務	融入議題				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
				2c-IV-3 製度 2d-IV-1 男子 是d-IV-1 身子 是d-IV-1 的 是d-IV-1 的 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是							
十八 12/25- 12/29	第3單元快樂人 生開步走 第3章身心健康 不迷惘	1	1. 認識青少年常見 的異常行為,能說 由自主思考,能說 出異常行為造成的 衝擊。		Fa-IV-4 情緒與壓力因 應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促 進方法與異常行為的預 防方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J6 正視社會中的各種 歧視,並採				

				課程架構脈絡			
机链扣和	四二加 <i>江和为杨</i>	大 山	朗 羽 口 L····	學習	重點	表現任務	融入議題
教学期程	単兀與沽助名稱 [1]	即數	学智日標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+ \(\) 12/25- 312/29	第6單元球之有 章手到擒來 一手球	數	2.心預生3.對心4.尋 1.現2.射法3.動射4.點動5.學 透來異 對人 對醫 識。了的 會傳的習能 養 過促常 異能 常協 球 傳領 接球作賞賞 我標 強健為 行有 行助 及 接領 球及技他手 青 強健為 行有 行助 及 接領 球及技他手 肯 我健康的 為同 為。 發 球與 、三能人球 定人,發 ,理 能 展 及方 跑步。優運、	學 2a-IV-2 時 2a-IV-2 動 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	學習內容 Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。	(評量方式)	

				課程架構脈絡			
th 朗 th 和	四 二 加 江 	然 机	段 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				2c-IV-3 表现度 2d-IV-1 身外 2d-IV-1 身外 2d-IV-1 身外 3d-IV-1 身子 2d-IV-1 身子 2d-IV-1 身子 2d-IV-1 身子 2d-IV-1 身子 2d-IV-1 身子 2d-IV-1 身子 3d-IV-1 中子 2 實子 4d-IV-2 實際 4d-IV-2 實際 4d-IV-2 實際 4d-IV-2 實際 4d-IV-2 數活 4d-IV-2 實際 4d-IV-2 數活 4d-IV-2 數 4d-IV-3 其體 對子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
十九	第3單元快樂人	1	1. 認識青少年常見		· • · · · ·		【人權教
1/01-	生開步走		的異常行為,並經		應與調適的方案。	2. 紙筆評量	育】
1/05	第3章身心健康		由自主思考,能說	衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促		人 J6 正視社
	不迷惘		出異常行為造成的		進方法與異常行為的預		會中的各種
			衝擊。		防方法。		歧視,並採

				課程架構脈絡			
机朗扣和	四二加江和力位	<i>大</i> 大 山	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2. 能透過增強個人	2a-IV-2 自主思考健康			取行動來關
			心理來促進健康,	問題所造成的威脅感與			懷與保護弱
			預防異常行為的發	嚴重性。			勢。
			生。	3b-IV-2 熟悉各種人際			
			3. 針對異常行為,	溝通互動技能。			
			對他人能有同理	4a-IV-1 運用適切的健			
			心。	康資訊、產品與服務,			
			4. 針對異常行為能	擬定健康行動策略。			
			尋求醫療協助。	4a-IV-2 自我監督、增			
				強個人促進健康的行			
				動,並反省修正。			
十九	第6單元球之有	2	1. 能了解羽球正/	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【生涯規劃
1/01-	道		反手平抽球、正/	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	教育】
1/05	第 5 章羽你有約		反手網前撲球之動	1c-IV-2 評估運動風	術。	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	—羽球		作要領與運用時	險,維護安全的運動情		4. 認知評量	己的能力與
			機,並能透過練習	境。		5. 互評表	興趣。
			與反思增進動作技	1d-IV-1 了解各項運動		6. 分組討論	
			能。	技能原理。		7. 學習活動單	
			2. 能做到正確且流	1d-IV-2 反思自己的運			
			暢之正/反手平抽	動技能。			
			球、正/反手網前	2c-Ⅳ-2 表現利他合群			
			撲球動作, 並充分	的態度,與他人理性溝			
			實踐運用,進而有	通與和諧互動。			
			效提升身體 適能,	2c-IV-3 表現自信樂			
			養成規律運動習	觀、勇於挑戰的學習態			
			慣。	度。			
			3. 能了解個別差				
			異,養成尊重他人				

				課程架構脈絡			
弘 與 Hn 和	四二内江利 力 位	公 事。	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			之態度,透過合作	3c-IV-1 表現局部或全			
			學習解決學習歷程	身性的身體控制能力,			
			所面臨之問題,並	發展專項運動技能。			
			發揮團隊精神,促	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽			
			進人際互動關係。	中的各種策略。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
廿	第3單元快樂人	1	1. 認識青少年常見	1a-IV-3 評估內在與外	Fa-IV-4 情緒與壓力因	1. 口頭評量	【人權教
1/08-	生開步走		的異常行為,並經	在的行為對健康造成的	應與調適的方案。	2. 紙筆評量	育】
1/12	第 3 章身心健康		由自主思考,能說	衝擊與風險。	Fa-IV-5 心理健康的促		人 J6 正視社
	不迷惘		出異常行為造成的	2a-IV-2 自主思考健康	進方法與異常行為的預		會中的各種
			衝擊。	問題所造成的威脅感與	防方法。		歧視,並採
			2. 能透過增強個人	嚴重性。			取行動來關
			心理來促進健康,	3b-IV-2 熟悉各種人際			懷與保護弱
			預防異常行為的發	溝通互動技能。			勢。
			生。	4a-IV-1 運用適切的健			
			3. 針對異常行為,	康資訊、產品與服務,			
			對他人能有同理	擬定健康行動策略。			
			<i>™</i> ∘	4a-IV-2 自我監督、增			
			4. 針對異常行為能	強個人促進健康的行			
			尋求醫療協助。	動,並反省修正。			
廿	第6單元球之有	2	1. 能了解羽球正/	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【生涯規劃
1/08-	道		反手平抽球、正/	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	教育】
1/12	第 5 章羽你有約		反手網前撲球之動	1c-IV-2 評估運動風	術。	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	—羽球		作要領與運用時	險,維護安全的運動情		4. 認知評量	己的能力與
			機,並能透過練習	境。		5. 互評表	興趣。
			與反思增進動作技	1d-IV-1 了解各項運動		6. 分組討論	
			能。	技能原理。		7. 學習活動單	

				課程架構脈絡			
拟翅扣如	四二加江和力位	太 山	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2. 能做到正確且流	1d-IV-2 反思自己的運			
			暢之正/反手平抽	動技能。			
			球、正/反手網前	2c-IV-2 表現利他合群			
			撲球動作 ,並充分	的態度,與他人理性溝			
			實踐運用,進而有	通與和諧互動。			
			效提升身體適能,	2c-IV-3 表現自信樂			
			養成規律運動習	觀、勇於挑戰的學習態			
			慣。	度。			
			3. 能了解個別差	3c-IV-1 表現局部或全			
			異,養成尊重他人	身性的身體控制能力,			
			之態度,透過合作	發展專項運動技能。			
			學習解決學習歷程	3d-IV-2 運用運動比賽			
			所面臨之問題,並	中的各種策略。			
			發揮團隊精神,促	4d-IV-1 發展適合個人			
			進人際互動關係。	之專項運動技能。			
廿一	複習全冊	1	1. 藉由思考自己期	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【人權教
1/15-	複習全冊		待的理想樣貌,分	體健康的影響因素。	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
1/19	【第三次評量		析身體意象的影響	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-3 從生態、媒體		人 J6 正視社
	週】		因素。	在的行為對健康造成的	與保健觀點看飲食趨		會中的各種
	【課程結束】		2. 思辨媒體或廣告	衝擊與風險。	勢。		歧視,並採
			中身體意象訊息,	la-IV-4 理解促進健康	Ea-IV-4 正向的身體意		取行動來關
			澄清谜思。	生活的策略、資源與規	象與體重控制計畫。		懷與保護弱
			3. 認識BMI、腰臀	範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中		勢。
			比、體脂肪。	1b-IV-2 認識健康技能	健康消費資訊的辨識策		【生命教
			4. 理解過重或過輕	和生活技能的實施程序	略。		育】
			的健康風險。	概念。	Eb-IV-3 健康消費問題		生 J2 探討完
			5. 理性分析體重控	1b-IV-4 提出健康自主	的解決策略與社會關		整的人的各
			制行動意圖。	管理的行動策略。	懷。		個面向,包

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二的江利力位	次	超到口压	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			6. 擬定體重控制行	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-1 自我認同與自		括身體與心
			動策略。	問題所造成的威脅感與	我實現。		理、理性與
			7. 能提出適合自己	嚴重性。	Fa-IV-4 情緒與壓力因		感性、自由
			自主健康管理的體	2a-Ⅳ-3 深切體會健康	應與調適的方案。		與命定、境
			重控制行動策略並	行動的自覺利益與障	Fa-IV-5 心理健康的促		遇與嚮往,
			實踐。	礙。	進方法與異常行為的預		理解人的主
			8. 了解飲食趨勢變	2b-IV-2 樂於實踐健康	防方法。		體能動性,
			動的可能因素。	促進的生活型態。	Fb-IV-1 全人健康概念		培養適切的
			9. 外食、傳統食補	3b-IV-1 熟悉各種自我	與健康生活型態。		自我觀。
			以及保健食品對健	調適技能。	Fb-IV-2 健康狀態影響		生 J5 覺察生
			康的影響。	3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際	因素分析與不同性別者		活中的各種
			10. 辨識消費資訊以	溝通互動技能。	平均餘命健康指標的改		迷思,在生
			選購合適的健康產	3b-IV-3 熟悉大部份的	善策略。		活作息、健
			日。	決策與批判技能。			康促進、飲
			11. 消費者的權益與	4a-IV-1 運用適切的健			食運動、休
			義務。	康資訊、產品與服務,			閒娛樂、人
			12. 不同情境下情緒	擬定健康行動策略。			我關係等課
			的產生與變化。	4a-IV-2 自我監督、增			題上進行價
			13. 情緒可能影響行	強個人促進健康的行			值思辨,尋
			為表現。	動,並反省修正。			求解決之
			14. 熟悉情緒調適技				道。
			能。				【生涯規劃
			15. 面對不同的情				教育】
			緒,能調整修正個				涯 J12 發展
			人的情緒調適方				及評估生涯
			法。				決定的策
			16. 造成壓力來源的				略。
			因素。				

				課程架構脈絡			
拟组织和	四二内江利 力 位	公 和	超羽口上	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			17. 自主 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是				涯生執力【教閱證源本確 13規的 讀 小訊讀的 培劃的 素 心訊讀的
廿一 1/15- 1/19	複習全冊 復習全冊 【第三次評量 週】 【課程結束】	2	西月 1. 情奧人 2. 發 3. 文 4. 諧 6. 實 5. 中 6. 實 6	基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運	略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處 方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫 的擬定原則。 Cb-IV-2 各項運動設施	 口語問答 技能實作 認動新行表 實習習評為 至期知表 五部 基學習評知 2. 超過 3. 任務 4. 認過 5. 重數 6. 學別 7. 認 8. 证 9. 任務 	【育人種發突如主及序公落由人】33利生,何審正,共實之權 索可的了用方的形則等。教 各能衝解民式程成,自

課程架構脈絡							
机钳机机	四二加江利力位	<i>大</i> 大 山1	超到口	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			7. 奥林匹克與永續	2c-IV-1 展現運動禮	Cd-IV-1 戶外休閒運動		【法治教
			發展。	節,具備運動的道德思	綜合應用。		育】
			8. 日常生活中展現	辨和實踐能力。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		法 J1 探討平
			奥林匹克的力與美	2c-IV-2 表現利他合群	的基本技巧。		等。
			學。	的態度,與他人理性溝	Ha-IV-1 網/牆性球類運		【品德教
			9. 展現包容不同的	通與和諧互動。	動動作組合及團隊戰		育】
			力與美並相互尊	2c-IV-3 表現自信樂	術。		品 J1 溝通合
			重。	觀、勇於挑戰的學習態	Hb-IV-1 陣地攻守性球		作與和諧人
			10. 欣賞並實踐運動	度。	類運動動作組合及團隊		際關係。
			力與美。	2d-IV-1 了解運動在美	戰術。		品 J2 重視群
			11. 階梯和拳擊有氧	學上的特質與表現方	Hc-IV-1 標的性球類運		體規範與榮
			動作要領與練習。	式。	動動作組合及團隊戰		譽。
			12. 運用資訊增進階	2d-IV-2 展現運動欣賞	術。		【家庭教
			梯與拳擊有氧技	的技巧,體驗生活的美	Hd-IV-1 守備/跑分性球		育】
			能。	感。	類運動動作組合及團隊		家 J5 了解與
			13. 培養尊重他人及	3c-IV-1 表現局部或全	戰術。		家人溝通互
			互助精神。	身性的身體控制能力,	Ib-IV-1 自由創作舞		動及相互支
			14. 培養積極參與的	發展專項運動技能。	蹈。		持的適切方
			態度。	3c-IV-2 發展動作創作			式。
			15. 跳有氧舞蹈強化	和展演的技巧,展現個			【生涯規劃
			體適能。	人運動潛能。			教育】
			16. 標槍及鉛球動作	3d-IV-1 運用運動技術			涯 J3 覺察自
			要領。	的學習策略。			己的能力與
			17. 學會標槍及鉛球	3d-IV-2 運用運動比賽			興趣。
			動作技巧。	中的各種策略。			【環境教
			18. 養成練習時集中	3d-IV-3 應用思考與分			育】
			注意力並注意安	析能力,解決運動情境			環 J4 了解永
			全。	的問題。			續發展的意

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務	融入議題
				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			規則。 22. 理解保龄球知 識、策略。 23. 了解保龄球運動 禮儀。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適	子自门谷		義(環境與環境與) 與 則。
			展現自信、挑戰學 習與包容異己。 25.了解跑壘動作技 巧。	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			

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	组 羽口 肺	學習重點		表現任務	融入議題
			學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			32. 能遵守籃球規				
			則。				
			33. 養成積極參與態				
			度。				
			34. 能具備審美與表				
			現能力。				
			35. 了解排球防守。				
			36. 將排球防守運用				
			比賽。				
			37. 增加運動欣賞能				
			力。				
			38. 認識手球。				
			39. 傳接球及射門要				
			領與方法。 40. 學會傳接球、跑				
			動中傳接球及三步				
			射 甲 伊				
			41. 學習欣賞他人優				
			點。				
			42. 培養自我肯定、				
			遵守規則規範、尊				
			重他人及團隊合作				
			精神。				
			43. 羽球正/反手平				
			抽球、正/反手網				
			前撲球之動作要領				
			與運用時機。				

	課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標 —	學習重點		表現任務	融入議題	
				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
			44. 能做到正確且流					
			暢之正/反手平抽					
			球、正/反手網前					
			撲球動作。					
			45. 養成尊重他人之					
			態度。					

- ◎教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。