臺南市私立新營區南光中學附設國中部 113 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)

教材版本	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	分林版		「施年級 級/組別)	七年級	教	學節數	每週(3)節,	上學期共(63)節
課程目標		_	及保持良好生活形 外食與食安問題,			成長,進而了	解自己、	肯定自己;最後學	習如何挑選、購買
	除進一步認識 出多元興趣與	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		並持續練習	籃球、排球、羽球	及棒球等運動	,同時學	·習具挑戰性的徑賽	與街舞,藉此培養
		、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,並做發	蜀立思考與分析的知	口能,進而運力	用適當的	策略,處理與解決骨	豐育與健康的問題。
	健體-J-A3 具	、備善用	體育與健康的資源	,以擬定運動	動與保健計畫,有多	效執行並發揮	主動學習	與創新求變的能力	0
該學習階段	健體-J-B1 催	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	0
領域核心素養	健體-J-B2 具	備善用	體育與健康相關的	1科技、資訊/	及媒體,以增進學習	目的素養,並	察覺、思邦	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	康在美學上的特質與	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	参與公益	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	本土與國際體育與個	建康議題,並	.尊重與欣	賞其間的差異。	
				誤	程架構脈絡				
が簡単で	單元與活動	節	朗 羽 巾 L		學習重點			評量方式	融入議題
教學期程	名稱	數	學習目標	學	:習表現	學習內容		(表現任務)	實質內涵
第一週	第一篇健康滿	1 1.	理解並覺察身	1a-IV-1 理	解生理、心理與社	Da-IV-4 健	1. 問答	: 是否認真回應教	【生命教育】
8/30	點	贈	豐、心理與社會各	會各層面健	康的概念。	康姿勢、規	師的問題	題。	生 J2 探討完整的
	第一章健康舒 適角	層	面的健康。	1a-IV-2 分	析個人與群體健	律運動、充	2. 觀察	:是否認真地參與	人的各個面向,包
	~7		因應生活情境	康的影響因	素。	分睡眠的維	,		括身體與心理、理
]健康需求,尋求		識健康技能和生		, , ,	:根據課文提問寫	性與感性、自由與
			F 決健康問題。		施程序概念。	略。		的意見與看法。	命定、境遇與嚮
			自我監督促進		應生活情境的健				往,理解人的主體
		健	建康的行動並反	康需求, 尋求	《解決的健康技能	人健康概念			能動性,培養適切

			省修正。	和生活技能。	與健康生活		的自我觀。
			4. 能了解健康包	1b-IV-4 提出健康自主管理	型態。		生 J7 面對並超越
			含身體、心理與社	的行動策略。	Fb-IV-2 健		人生的各種挫折
			會三大層面,且三	2a-IV-1 關注健康議題本	康狀態影響		與苦難,探討促進
			大層面會互相影	土、國際現況與趨勢。	因素分析與		全人健康與幸福
			響。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進			的方法。
			5. 理解並覺察生		平均餘命健		
			理、心理與社會各	3a-IV-2 因應不同的生活情			
			層面的健康。	境進行調適並修正,持續表現			
				健康技能。	_ ,		
				3b-IV-4 因應不同的生活情			
				境,善用各種生活技能,解決			
				健康問題。			
				4a-IV-2 自我監督、增強個人			
				促進健康的行動,並反省修			
				正。			
				4a-IV-3 持續地執行促進健			
				康及減少健康風險的行動。			
第一週	第四篇運動好	2	1. 了解體適能的	4c-IV-1 分析並善用運動相	Ab-IV-2 體	1. 問答:能正確說出體適	【生涯規劃教育】
8/30	健康		定義。	關之科技、資訊、媒體、產品	適能運動處	能的定義。	涯 J3 覺察自己的
	第一章體適能		2. 分析體是能對	與服務。	方基礎設計	2. 問答:能理解體適能的	能力與興趣。
			生活的影響。	4c-IV-2 分析並評估個人的	原則。	重要性。	
			3. 了解體適能的	體適能與運動技能,修正個人			
			分類和要素。	的運動計畫。			
			4. 分辨健康體適	4c-IV-3 規劃提升體適能與			
			能與技能體適能	運動技能的運動計畫。			
			的差異。	4d-IV-2 執行個人運動計			
				畫,實際參與身體活動。			
第二週	第一篇健康滿	1	1. 分析影響健康			1. 觀察:是否能認真聆	
9/2~9/6	點 第一章健康舒		的因素。	會各層面健康的概念。	康姿勢、規		生 J2 探討完整的
	第一早健康舒 適角			1a-IV-2 分析個人與群體健		2. 實作:是否能認真討論	
	~,1		動、睡眠不足等造	康的影響因素。	分睡眠的維	各項問題,並將討論結果	括身體與心理、理

或的威脅感與顯 查性。 3. 因應生活情說 3. 因應生活情說 的健康需求,專求解決的健康技能和生 治療療験 不足的氣喘。 4. 理解並會營 標本,專求解決的健康技能和 不足的氣喘。 4. 理解並會營 層面健康概念。 5. 因應生活情說 的性康素求,專求解決的健康技能與 在 理 小型與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境 的性康素求,專求解決健康假造。 6. 自我監督促進 使康健康促進 的行動主活情 境 持國經濟學 之 2 IV I 關注健康自主營理 的行動表略。 20-IV-2 與於實健康促進 有 2 IV-2 與於實健康促進 由生物統令健康 排應分析之 與健康問題。 6. 自我監督促進 健康提應。 3b-IV-2 國應不同的生活情 境 接同题。 2b-IV-2 国應不同的生活情 境 接同题。 4 IV-2 自我監督、增強個人 促進健康的行動,並及 省 後 医 IV-2 自我監督、增強個人 促進健康的行動,並及 省 2 IV-2 自我監督、增強國人 促進健康的行動,並及 省 2 IV-2 自我監督、增強國人 促進健康的行動,並及 省 2 IV-2 自我監督、增強國人 促進健康的行動。 2 II、能正確實作體 境 長間 2 IV-2 自我監督、增強國人 促進健康的行動。 2 II、能正確實作體 基本之以 性療服態 2 IV-2 自我監督、增強國人 企業股份 性療技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情 境 集團感。 3b-IV-4 因應不同的生活情 境 集團感。 3b-IV-4 因應不同的生活情 境 集團感。 2 II、經歷與 2 II、經歷與 2 IV-2 自我監督、增強國人 企業政政 4 Ad-IV-2 性 2 自我監督、增强国 2 II、 2 IV-3 持續地執行促進健 基本及減少健康原的行動。 2 II 增端测验 1 II、 IN 答:能正確認出體適 能的類別和要素。 2 II 增過能测验 1 II、 IN 答:能正確認出體適 能的類別和要素。 2 II 增過能测验 1 II、 IN 不能利用 網 2 IV-2 對 建與性療 1 II、 IN 不能利用 網 2 IV-2 對 建與性療 1 II、 IN 不能利用 網 2 IV-2 對 2 II、 2 IV-3 II III II I								
3. 围應生活情境的健康素、專來解決的健康接應和生活情境的健康疾、專來解決運動與睡眠不足的策略。 4. 理解並緊覺生理、心理與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境的健康疾患。 6. 自我監督促進機康的行動,並及企健康的行動,並及企健康的行動,並及健康的行動,並及健康的行動,並及企健康的行動,並及企健康的行動,並反省情境、所用各種生活技能。 30. IV 2 開於電腦的生活情境的健康不同的生活情境的健康不同的生活情境的健康不同,等不可以使用關連。 6. 自我監督促進健康的行動,並反省情境、專用各種生活技能,解決健康問題。 40. IV-2 自我監督、健康放應,等用各種生活技能,解決健康問題。 40. IV-2 自我監督、增度原则。 40. IV-2 自我監督、增度原则。 40. IV-2 自我監督、增度原则。 40. IV-2 自我監督、增度原则。 40. IV-3 持續地域,不同性學療療。 2. 了解體過能對解決 實施學主義 自然與對於 實施能夠到方法。 2. 了解體過能對 實施數別方。 2. 了解體過能對 實施數別方法。 2. 了解體過能對 實施數別方。 與服務。 4. 能設計應過數。 4. 能設計應過數性,與學數技能的運動計畫。 4. 能設計應過數技能的運動計畫。 4. 能設計應過數				成的威脅感與嚴	1b-IV-2 認識健康技能和生	持與實踐策	填	性與感性、自由與
# 一型 第二週 第四篇運動好 9/2-9/6 第一章體通能 2 1. 能工 座 實 作態 1 1 1 1 4 4 提出 使				重性。	活技能的實施程序概念。	略。	寫在作答框內。	命定、境遇與嚮
第二週 第二週 第四篇 要數 解 不足的策略。 4. 理解並察營生 型、心理與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境。 22-11-11 關注健康議題本 上、國際現況與趨勢。 5. 因應生活情境。 20-11-22 與應職家, 專求解決健康問題。 6. 自我監督促進健康的行動,並反省修正。 33-11-12 因應不同的生活情境,善用各種生活技能。 33-11-12 因應不同的生活情境,善用各種生活技能。 34-11-12 自我監督、增強組入促進健康的行動,並反省修正。 44-11-12 自我監督、增強地執行促進健康的行動,並及省修正。 2. 可能過能經濟大學、企業不可能過能運動大學、資訊、媒體、產品與服務的行動。 2. 可能過能經濟大學、企工的一個人理過於與少健康風險的行動。 2. 可能過能經濟大學、企工的一個人理學、及減少健康風險的行動。 2. 可能過能經濟大學、企工的一個人理學、及與少健康風險的行動。 2. 可能過能經濟大學、企工的一個人理學、企工的一個人學、企工的一個人理學、企工的一個人理學、企工的一個人工作的一個人理學、企工的一個人理學、企工的一個人理學、企工的一個人工作的一個人理學、企工的一個人工作,一個人工作的一個人工作,一個工作,一個人工作,一個人工作,一個人工作,一個人工作,一個人工作,一個人工作				3. 因應生活情境	1b-IV-3 因應生活情境的健	Fb-IV-1 全	3. 問答:是否能認真回應	往,理解人的主體
第二週 第四篇運動好 2 1. 能正確實作體 位康 2 1. 化 2 的 4 1. 以 3 持續地執行促進住康問題。 4. 理解並察營生 理、心理與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境 2 2 1. 化 2 的 4 2. 以 2 9 2 1. 能正確實作體 2 6. 自我監督促進 (健康問題。 4 2. 1. 2 1 4 2 2 4 2 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5				的健康需求,尋求	康需求, 尋求解決的健康技能	人健康概念	教師的問題。	能動性,培養適切
第二週 第二週 第四篇運動好 2 2 1. 能正確實作體 通能檢測方法。 2 2 1. 能正確實作體 通能檢測方法。 2 2 2 1. 以2 類於實驗 2 2 2 1. 能正確實作體 通能檢測方法。 2 2 2 1. 能正確實作體 通能檢測方法。 2 2 2 2 1. 能正確實作體 通能檢測方法。 2 2 2 2 2 2 2 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4				解決運動與睡眠	和生活技能。	與健康生活	4. 觀察:是否認真參與討	的自我觀。
第二週 第一章體逸能 2 2 1. 能正確實作體				不足的策略。	1b-IV-4 提出健康自主管理	型態。	論。	生 J7 面對並超越
				4. 理解並察覺生	的行動策略。	Fb-IV-2 健	5. 實作:是否能檢視自己	人生的各種挫折
第二週 9/2-9/6 第一章 整連能 2b-IV-2 樂於實踐健康促進 不同性別者 平均餘命健 康扶健康問題。 3a-IV-2 因應不同的生活情 境 排標的改 善策略。 3b-IV-4 因應不同的生活情 境 集 所 2 日 1. 問答:能正確說出體 2 日 2 日 2 日 2 日 3 日 3 日 3 日 3 日 4 日 3 日 3 日 4 日 3 日 4 日 4				理、心理與社會各	2a-IV-1 關注健康議題本	康狀態影響	的健康狀態進行分析並	與苦難,探討促進
第二週 9/2-9/6 第一章體適能 如				層面健康概念。	土、國際現況與趨勢。	因素分析與	提出改善方法。	全人健康與幸福
第二週 9/2-9/6 第四篇運動好 2 1. 能正確實作體 適能檢測方法。 2. 了解體適能運動的 2. 了解體適能運動所 3. 企工V-2 分析並評估個人的 2. 不可能 2. 了解體適能運動所 4. 企工V-2 分析並評估個人的 2. 化一型 2. 分析並評估個人的 2. 化一型 3. 能評估個人體 4. 能設計體適能 (企生的運動計畫。 4. 能設計體適能 (企生的運動計畫。 4. 化设计型 4. 化一型 4. 化设计器 4. 化工 4. 化设计器 4. 化设计器 4. 化设计器 4. 化工 4. 化设计器 4. 化工 4. 化工 4. 化设计器 4. 化工 4. 化工 4. 化设计器 4. 化设计器 4. 化设计器 4. 化设计器 4. 化设计器 4. 化工				5. 因應生活情境	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	不同性別者		的方法。
第二週 9/2-9/6 第四篇運動好				的健康需求,尋求	的生活型態。	平均餘命健		
第二週 第四篇運動好 (健康的行動,並反)				解決健康問題。	3a-IV-2 因應不同的生活情	康指標的改		
第二週 第四篇運動好 2 1. 能正確實作體				6. 自我監督促進	境進行調適並修正,持續表現	善策略。		
第二週 第四篇運動好 (健康)				健康的行動,並反	健康技能。			
第二週 9/2~9/6 第四篇運動好				省修正。	3b-IV-4 因應不同的生活情			
第二週 9/2~9/6 第四篇運動好 2 1. 能正確實作體					境,善用各種生活技能,解決			
第二週 9/2-9/6 第四篇運動好 (健康)					健康問題。			
第二週 9/2-9/6 第四篇運動好 2 1. 能正確實作體					4a-IV-2 自我監督、增強個人			
第二週 9/2~9/6 第四篇運動好 健康 第一章體適能 2 1. 能正確實作體 協能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計 原則。 2. 了解體適能運動處方基礎設計 原則。 3. 能評估個人體 適能檢測結果。 4. 能設計體適能 (促進的運動計畫。 4d—IV—2 執 行個人運動計					促進健康的行動,並反省修			
第二週 9/2~9/6 第四篇運動好 使康 第一章體適能 2 1. 能正確實作體 適能檢測方法。 2. 了解體 適能 運動處方基礎設計 原則。 3. 能評估個人體 適能檢測結果。 4. 能設計體適能 (化生化-1V-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫。					正。			
第二週 第四篇運動好健康 第一章體適能 2 1. 能正確實作體 適能檢測方法。 2. 了解體 適能運動機 2 2 2 2 2 2 3 2 3 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3					4a-IV-3 持續地執行促進健			
9/2-9/6 健康 第一章體適能					康及減少健康風險的行動。			
第一章體適能 2. 了解體適能運與服務。 如此被例为法學與服務。 如此一次與服務。 如此一次,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,			2	1. 能正確實作體	4c-IV-1 分析並善用運動相	Ab-IV-2 體	1. 問答:能正確說出體適	【生涯規劃教育】
五. 了解體過能理 與服務。 動處方基礎設計 4c-IV-2 分析並評估個人的 原則。 別 體適能與運動技能,修正個人 別 能評估個人體 的運動計畫。 名. 能設計體適能 運動技能的運動計畫。 但進的運動計畫。	9/2~9/6	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		適能檢測方法。	關之科技、資訊、媒體、產品	適能運動處	能的類別和要素。	涯 J3 覺察自己的
原則。 3. 能評估個人體		第一早體 週能		2. 了解體適能運	與服務。	方基礎設計	2. 體適能測驗:能利用網	能力與興趣。
3. 能評估個人體 適能檢測結果。				動處方基礎設計	4c-IV-2 分析並評估個人的	原則。	路與體適能檢測資源,分	
適能檢測結果。 4c-IV-3 規劃提升體適能與 4. 能設計體適能 運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執 行 個 人 運 動 計				原則。	體適能與運動技能,修正個人		析與評估個人體適能表	
4. 能設計體適能 運動技能的運動計畫。 促進的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計				3. 能評估個人體	的運動計畫。		現。	
促進的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計				適能檢測結果。	4c-IV-3 規劃提升體適能與			
				4. 能設計體適能	運動技能的運動計畫。			
畫,實際參與身體活動。				促進的運動計畫。	4d-IV-2 執行個人運動計			
					畫,實際參與身體活動。			

	7						
第三週	第一篇健康滿	1	1. 能看懂自己的	1a-IV-1 理解生理、心理與社	-	1. 問答:是否能認真回應	【生命教育】
9/9~9/13	點		健康檢查報告,並	會各層面健康的概念。	體各系統、	教師的問題。	生 J5 覺察生活中
	第二章身體的 奧妙		依結果改善	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	器官的構造	2. 觀察:是否認真參與討	的各種迷思,在生
	X X)		自己的生活型態	的生活型態。	與功能。	論。	活作息、健康促
			或尋求專業醫療	4a-IV-1 運用適切的健康資	Da-IV-4 健	3. 實作:是否能分析自己	進、飲食運動、休
			人員協助。	訊、產品與服務,擬定健康行	康姿勢、規	的健檢報告並改善自己	閒娛樂、人我關係
			2. 能知道政府補	動策略。	律運動、充	的生	等課題上進行價
			助基礎健康檢查	4a-IV-3 持續地執行促進健	分睡眠的維	活型態、尋求專業醫療人	值思辨,尋求解決
			的資訊。	康及減少健康風險的行動。	持與實踐策	員協助。	之道。
			3. 能主動關心家	4b-IV-3 公開進行健康倡	略。		
			人是否定期進行	導,展現對他人促進健康的信			
			健康檢查。	念或行為的影響力。			
第三週	第四篇運動好	2	1. 能執行體適能	4c-IV-1 分析並善用運動相	Ab-IV-2 醴	1. 實作:能評估自己的體	【生涯規劃教育】
9/9~9/13	健康		運動處方。	關之科技、資訊、媒體、產品	適能運動處	適能檢測結果。	涯 J3 覺察自己的
	第一章體適能		2. 能分析運動計	與服務。	方基礎設計	2. 實作:能正確的設計體	能力與興趣。
			畫執行成效。	4c-IV-2 分析並評估個人的	原則。	適能運動處方。	
				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。			
第四週	第一篇健康滿	1	1. 自主思考不良	1a-IV-1 理解生理、心理與社	Da-IV-2 身	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
9/16~9/20	點		姿勢及駝背所造	會各層面健康的概念。	體各系統、	聽。	生 J5 覺察生活中
	第二章身體的 奧妙		成的人體構造與	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	器官的構造	2. 實作:是否確實觀察同	的各種迷思,在生
	* **/		器官的威脅感與	的生活型態。	與功能。	學的坐姿和站姿,並努力	活作息、健康促
			嚴重性。	4a-IV-1 運用適切的健康資	Da-IV-4 健	維	進、飲食運動、休
			2. 認識系統運作	訊、產品與服務,擬定健康行	康姿勢、規	持自己做到正確的姿勢。	閒娛樂、人我關係
			進行減少健康風	動策略。	律運動、充		等課題上進行價
			險的行動。	4a-IV-3 持續地執行促進健	分睡眠的維		值思辨,尋求解決
				康及減少健康風險的行動。	持與實踐策		之道。

				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。	略。		
第四週 9/16~9/20	第四篇 運動好 健康 第二章 運動安	2	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相 關之科技、資訊、媒體、產品 與服務。	Ba-IV-1 學環機法V-1 少數全。 Ebo-IV-1 傳與 Cb-IV-1 數全。 Ex 潛評 簡害風 各施用	動時受傷的原因,並統計 其發生率。	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第五週 9/23~9/27	第一篇健康滿 點 第二章身體的 與妙	1	1. 姿成器 嚴認 是 是 是 與 與 作 風 與 與 作 風 無 與 與 作 風 無 與 與 與 作 風 無 與 與 與 作 風 無 如 。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進 的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Da-IV-2 體器與TV-4 系的能子4 東運睡與。 Da-IV-4 、的踐	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 討論:是否認真參與討論並分享討論結果。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中 是 B 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第五週 9/23~9/27	第四篇運動好 健康 第二章運動安 全	2	1. 明白運動傷害 發生的原因。 2. 了解正確的運 動安全觀念。	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相 關之科技、資訊、媒體、產品	Ba-IV-1 居 家、學校、 社區環境潛 在危機的評		【安全教育】 安J1 理解安全教 育的意義。 安J6 了解運動設

			3. 學習各項運動 使用的護具,以及 護具的用途。	與服務。	估方法。 Bc-IV-1 簡 易運動傷害 的處理與風 險。	事項。	施安全的維護。
					Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。		
第六週 9/30~10/4	第二章身體的與數	1	1.基資2.人健3.康站4.姿成器嚴知礎訊能是康能訊。自勢的官重道健。主否檢知息 主及人的性质 關期 查可 考背構脅 高光 不所造感助的 家行 健網 良造與與助的	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡	Da-IV-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	教師的問題。 2. 觀察:是否認真參與討論。 3. 實作:是否能找出查詢健康訊息的可靠網站。 4. 實作:是否能分析自己的一日生活的健康行	【生命教育】 生命 覺迷、 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第六週 9/30~10/4	第四篇運動好 健康 第二章運動安 全	2	思生日 明白運動傷害 是明白原因。 是明的原因的原題的 是明白運動。 是觀的 是一種。 是一種。 是一種。 是一種。 是一種。 是一種。 是一種。 是一種。	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相 關之科技、資訊、媒體、產品 與服務。	Ba-IV-1 居 家、社區人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	討論並踴躍發言。 2. 問答:能說出在夏日從 事運動時,需注意哪些運 動安全事項。 3. 觀察:是否能熱烈參與 討論並踴躍發言。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			對對於運動的影		Cb-IV-2 各	安全事項。	
			響。		項運動設施		
			5. 利用科技產		的安全使用		
			品,熟知空氣品		規定。		
			質,放心運動。				
第七週	第二篇健康照	1	1. 能覺察自己的	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-1 衛	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
10/7~10/11	護		視力健康情形。	行為對健康造成的衝擊與風	生保健習慣	聽。	生 J5 覺察生活中
	第一寵 eye 百		2. 讓學生認識眼	險 。	的實踐方式	2. 發表:是否能說出眼睛	的各種迷思,在生
	分百 (第一次 段考)		球構造及常見視	2a-IV-2 自主思考健康問題	與管理策	各部位的構造與作用。	活作息、健康促
	(1)		力問題。	所造成的威脅感與嚴重性。	略。		進、飲食運動、休
			3. 能有效進行視	3a-IV-2 因應不同的生活情	Da-IV-3 視		閒娛樂、人我關係
			力保健,養成護眼	境進行調適並修正,持續表現	力、口腔保		等課題上進行價
			好習慣。	健康技能。	健策略與相		值思辨,尋求解決
				3b-IV-4 因應不同的生活情	*		之道。
				境,善用各種生活技能,解決	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		【閱讀素養教育】
				健康問題。			閱 J3 理解學科知
							識內的重要詞彙
							的意涵,並懂得如
							何運用該詞彙與
							他人進行溝通。
第七週	第五篇健康動	2	1. 從生活情境體	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣	1. 觀察:學生能體認出籃	【性別平等教育】
10/7~10/11	起來		會籃球運動不只	原理和規則。	地攻守性球	球作為一團隊運動的精	性 J4 認識身體自
	第一章籃球		需要個人動作的	1d-IV-1 了解各項運動技能	類運動動作	神何在。	主權相關議題,維
	(第一次段		優異,更重要是團	原理。	組合及團隊	2. 觀察:學生能熟悉籃球	護自己與尊重他
			隊的合作。	1d-IV-3 應用運動比賽的各	戰術。	場的規格與場中各界線	人的身體自主權。
			2. 場地與基本規	項策略。		所表示的意義。	【人權教育】
			則、看懂裁判手	3c-IV-1 表現局部或全身性		3. 觀察:能了解場上規則	人 J5 了解社會上
			勢。	的身體控制能力,發展專項運		與裁判手勢。	有不同的群體和
			3. 籃球基本戰術	動技能。		4. 觀察:能否做出正確的	文化,尊重並欣賞
			與運動實踐。	3d-IV-2 運用運動比賽中的		持球動作。	其差異。
			4. 了解持球三威	各種策略。		5. 觀察:三威脅姿勢與下	【生涯規劃教育】
			脅作的使用。			一動作(跳投、傳球、切	涯 J3 覺察自己的

					T		
			5. 熟練持球動作			入)的連結使用。	能力與興趣。
			與基本球感練習。				
第八週	第二篇健康照	1	1. 能覺察自己的	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-1 衛	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
10/14~10/18	護		視力健康情形。	行為對健康造成的衝擊與風	生保健習慣	聽。	生 J5 覺察生活中
	第一章寵 eye 百分百		2. 能認識眼球構	險。	的實踐方式	2. 發表:是否能說出眼睛	的各種迷思,在生
	цлц		造及常見視力問	2a-IV-2 自主思考健康問題	與管理策	各部位的構造與作用。	活作息、健康促
			題。	所造成的威脅感與嚴重性。	略。	3. 觀察:是否確實檢視自	進、飲食運動、休
			3. 能有效進行視	3a-IV-2 因應不同的生活情	Da-IV-3 視	己的用眼習慣。	閒娛樂、人我關係
			力保健,養成護眼	境進行調適並修正,持續表現	力、口腔保	4. 實作:是否確實檢核自	等課題上進行價
			好習慣。	健康技能。	健策略與相	己的護眼習慣。	值思辨,尋求解決
				3b-IV-4 因應不同的生活情	關疾病。	5. 觀察:是否能從自己的	之道。
				境,善用各種生活技能,解決		生活方式找出視力不良	【閱讀素養教育】
				健康問題。		的原	閱 J3 理解學科知
						因, 並寫下維持並減緩	識內的重要詞彙
						視力惡化做出的改變。	的意涵,並懂得如
							何運用該詞彙與
							他人進行溝通。
第八週	第五篇健康動	2	1. 認識各種傳球	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣	1. 觀察:是否能認真參與	【性別平等教育】
10/14~10/18	起來		技能與方法,並在	原理和規則。	地攻守性球	活動。	性 J4 認識身體自
	第一章籃球		適當時機,運用適	1d-IV-1 了解各項運動技能	類運動動作	2. 觀察: 傳球姿勢的矯正	主權相關議題,維
			合的傳球動作。	原理。	組合及團隊	以及傳球落點對於接球	護自己與尊重他
			2. 能夠學習正確	1d-IV-3 應用運動比賽的各	戰術。	者的影響。	人的身體自主權。
			且有效率的傳球	項策略。		3. 觀察:手指是否張開,	【人權教育】
			姿勢,進而能實際	3c-IV-1 表現局部或全身性		並將雙手置於胸前,重心	人 J5 了解社會上
			運用在比賽中。	的身體控制能力,發展專項運		略低,準備接球的姿勢做	有不同的群體和
			3. 不應該輕忽接	動技能。		好。	文化,尊重並欣賞
			球的重要性。	3d-IV-2 運用運動比賽中的		4. 觀察:墊步接球時,先	其差異。
			4. 墊步結合接球	各種策略。		跳再接球,而不是先接球	【生涯規劃教育】
			動作,能讓進攻更			再跳。	涯 J3 覺察自己的
			具破壞性。			5. 觀察:接完球後,面對	能力與興趣。
						籃框,成三威脅姿勢。	
						6. 技能:能做出從不同方	

第九週 10/21~10/25	第二篇健康照 第二章健康	1	1. 覺察自己牙齒 健康情形。 2. 認識牙齒 及口腔健康牙方 致力 4. 實質 好習慣。	2a-IV-2 自主思考健康問題 所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進 的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技 能。 4a-IV-3 持續地執行促進健	Da-IV-1 生的與略 Da-IV-3 健踐理 Re Da-IV-3 健疾病 健疾病	牙齒的構造。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第九週10/21~10/25	第五篇健康動 起來 第一章籃球	2	1. 傳接球基本概 念介紹。 2. 與隊友合作運 用傳接球完成進 攻。	康及減少健康風險的行動。 Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 技能:是否有效運用身 開上 開上 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	【性J4 記 解 學 教 體 別 別 記 關 與 題 是 體 教 的 人 以 人 人 人 人 人 人 人 人 方 同 , 異 是 是 之 體 教 解 的 重 之 體 教 解 的 重 之 他 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 之 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十週 10/28~11/1	第二篇健康照 護 第二章健康從 齒開始	1	1. 覺察自己牙齒 健康情形。 2. 認識牙齒構造 及口腔健康問題。	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	Da-IV-1 衛 生保健習慣 的實踐方式 與管理策	如何照護自己的牙齒。	【安全教育】 安 J1 理解安全教 育的意義。

-							
			3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒 好習慣。	所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健	略。 Da-IV-3 視 力、口腔保 健策略與相 關疾病。	3. 實作:是否能確實檢測 自己的牙齒狀況。	
第十週 10/28~11/1	第五篇健康動 起來 第一章籃球	2	1. 認識與手運球。 類別及技運球的 學備子 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	康及減少健康風險的行動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身體控制能力,發展專項能的身體控制能力,發展專項的各種影略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類重合及 戰術。	運球動作。 2. 觀察:學生運球姿勢的	【性 J4 相 已 數 有 文 其 【 性 J4 相 已 射 数 , 更 相 的 人 J5 不 化 差 生 为 , 要 數 自 會 體 欣 有 已 数 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十一週 11/4~11/8	第二篇健康照護第三章護膚保衛	1	1. 認識皮膚構造 及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒 方法。 3. 實踐照護皮膚 好習慣。	1a-IV-3 評估內在與外在的 行為對健康造成的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技 能。 4a-IV-3 持續地執行促進健 康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛 生保健習慣 的實踐方式 與 管 理 策 略。	聽。	能力與教育】 生命覺迷、 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十一週 11/4~11/8	第五篇健康動 起來 第二章排球	2	1. 認識排球低手 發球、低手傳接球 等排球基礎技術		/牆性球類	解低手擊球的動作要點。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自 主權相關議題,維

			的重要性。	原理。	合及團隊戰	擊球的要領。	護自己與尊重他
			2. 認識正確的排			3. 觀察:同學的低傳球動	改百 U
							• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
			球低手擊球的手	能。	Hb-IV-1 陣	作並比較差異。	【人權教育】
			部動作、身體軀幹	1d-IV-3 應用運動比賽的各		4. 實作:學生能做出完整	人 J5 了解社會上
			姿勢的穩定。	項策略。	類運動動作	的低手傳球動作。	有不同的群體和
			3. 能夠操作低手	2c-IV-2 表現利他合群的態			文化,尊重並欣賞
			擊球的動作,以及	度,與他人理性溝通與和諧互	戰術。		其差異。
			指出低手擊球動	動。			【生涯規劃教育】
			作的正確與否。	3d-IV-1 運用運動技術的學			涯 J3 覺察自己的
				習策略。			能力與興趣。
				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。			
第十二週	第二篇健康照	1	1. 認識皮膚構造	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-1 衛	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
11/11~11/15	護		及常見皮膚問題。	行為對健康造成的衝擊與風	生保健習慣	聽。	生 J5 覺察生活中
	第三章護膚保		2. 熟練洗臉、防晒	險。	的實踐方式	2. 觀察:是否能正確說出	的各種迷思,在生
	衛 戰		方法。	3a-IV-1 精熟地操作健康技	與管理策	青春痘的成因。	活作息、健康促
			3. 實踐照護皮膚	能。	略。	3. 觀察:是否能正確操作	進、飲食運動、休
			好習慣。	4a-IV-3 持續地執行促進健		洗臉步驟。	閒娛樂、人我關係
				康及減少健康風險的行動。		4. 觀察:是否能正確執行	等課題上進行價
						皮膚防晒步驟。	值思辨,尋求解決
							之道。
第十二週	第五篇健康動	2	1. 找到最適合自	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網	1. 說明:學生能夠隨球的	【性別平等教育】
11/11~11/15	起來		己低手發球的擊	原理和規則。	/牆性球類	方向及位置,使身體保持	性 J4 認識身體自
	第二章排球		球位置。	1d-IV-1 了解各項運動技能		移動性去擊球。	主權相關議題,維
			2. 透過溝通討	原理。	合及團隊戰	2. 引導:學生了解低手傳	護自己與尊重他
			論,與他人合作學	1d-IV-2 反思自己的運動技		球位置的重要性,控制擊	人的身體自主權。
			習,完成手感練習	能。	Hb-IV-1 陣		【人權教育】
			活動。	1d-IV-3 應用運動比賽的各	·	學生能在低手傳球時,掌	人 J5 了解社會上
			3. 學會低手發球	項策略。	類運動動作	握擊到球時的擊球面及	有不同的群體和
			的動作要領。	2c-IV-2 表現利他合群的態		時間點。	文化,尊重並欣賞
				= = 1 10 10 10		¥ 1. ¥ ** *	=

—— 领域字目录							
				度,與他人理性溝通與和諧互	戰術。		其差異。
				動。			【生涯規劃教育】
				3d-IV-1 運用運動技術的學			涯 J3 覺察自己的
				習策略。			能力與興趣。
				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。			
第十三週	第二篇健康照	1	1. 認識耳朵構造	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-1 衛	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
11/18~11/22	護		及常見耳朵相關	行為對健康造成的衝擊與風	生保健習慣	聽。	生 J5 覺察生活中
	第四章聽力保 健		疾病。	險。	的實踐方式	2. 觀察:是否能判斷健康	的各種迷思,在生
			2. 實踐照護耳朵	1b-IV-4 提出健康自主管理	與管理策	習慣。	活作息、健康促
			好習慣。	的行動策略。	略。	3. 觀察:是否能正確說出	進、飲食運動、休
				4a-IV-2 自我監督、增強個人		耳朵的構造。	閒娛樂、人我關係
				促進健康的行動,並反省修			等課題上進行價
				正。			值思辨,尋求解決
							之道。
第十三週	第五篇健康動	2	1. 在 9 人制排球比	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網	1. 發表:能說出最適合自	【性別平等教育】
11/18~11/22	起來		賽中,透過溝通討	原理和規則。	/牆性球類	己低手發球的擊球部位。	性 J4 認識身體自
	第二章排球		論擬定比賽策略。	1d-IV-1 了解各項運動技能	運動動作組	2. 觀察:是否能與他人溝	
			2. 能熟練的控制	1	合及團隊戰	通討論,合作完成手感練	護自己與尊重他
			低手發球的方向	1d-IV-2 反思自己的運動技	術。	習活動	人的身體自主權。
			及位置。	能。	Hb-IV-1 陣	3. 實作:能依動作要領做	
			3. 能判斷對方發		地攻守性球	出低手發球的動作。	人 J5 了解社會上
			球落點,並嘗試用	項策略。	類運動動作	4. 發表:了解 9 人制排球	有不同的群體和
			低手傳球的動作	2c-IV-2 表現利他合群的態		比賽規則,能說出低手發	
			接發球。	度,與他人理性溝通與和諧互	戰術。	球及接發球在比賽中有	其差異。
				動。		效的因應策略。	【生涯規劃教育】
				3d-IV-1 運用運動技術的學		5. 觀察:知道如何與他人	, , ,
				習策略。		溝通合作,從比賽中獲得	能力與興趣。
				3d-IV-2 運用運動比賽中的		勝利。	
				各種策略。		6. 實作:能在動及比賽	

					T		
				3d-IV-3 應用思考與分析能		中,熟練運用低手發球及	
				力,解決運動情境的問題。		接發球技術。	
第十四週	第二篇健康照	1	1. 認識耳朵構造	1a-IV-3 評估內在與外在的	Da-IV-1 衛	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
11/25~11/29	護		及常見耳朵相關	行為對健康造成的衝擊與風	生保健習慣	聽。	生 J5 覺察生活中
	第四章聽力保 健(第二次段		疾病。	險。	的實踐方式	2. 觀察:是否能了解耳朵	的各種迷思,在生
	考)		2. 實踐照護耳朵	1b-IV-4 提出健康自主管理	與管理策	常見問題。	活作息、健康促
	• /		好習慣。	的行動策略。	略。	3. 觀察:是否能判斷健康	進、飲食運動、休
				4a-IV-2 自我監督、增強個人		習慣。	閒娛樂、人我關係
				促進健康的行動,並反省修			等課題上進行價
				正。			值思辨,尋求解決
							之道。
第十四週	第五篇健康動	2	1. 認識羽球運動	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網	1. 觀察:是否能夠熱烈的	【性別平等教育】
11/25~11/29	氣來		的起源。	原理和規則。	/牆性球類	參與討論。	性 J4 認識身體自
	第三章羽球 (第二次段		2. 學會羽球握拍	1d-IV-1 了解各項運動技能	運動動作組	2. 實作:能夠具備正確的	主權相關議題,維
	考)		方法。	原理。	合及團隊戰	握拍動作。	護自己與尊重他
	• /		3. 認識準備發球	2c-IV-2 表現利他合群的態	術。	3. 觀察:是否能夠熱烈的	人的身體自主權。
			前的持球動作。	度,與他人理性溝通與和諧互		參與討論。	【人權教育】
			4. 學會羽球正拍	動。		4. 實作:能夠成功發出有	人 J5 了解社會上
			發高遠球。與反拍	3c-IV-1 表現局部或全身性		效球。	有不同的群體和
			發網前短球。	的身體控制能力,發展專項運		5. 實作:能夠成功發出有	文化,尊重並欣賞
			5. 認識接發球區。	動技能。		效的網前短球與平抽球。	其差異。
				4d-IV-1 發展適合個人之專		6. 問答:能具體說出發球	【生涯規劃教育】
				項運動技能。		應遵守的規則。	涯 J3 覺察自己的
							能力與興趣。
第十五週	第三篇快樂青	1	1. 自主思考青春	1a-IV-3 評估內在與外在的	Db-IV-1 生	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	【生命教育】
12/2~12/6	春行 第一章蜕變的		期的健康問題。	行為對健康造成的衝擊與風	殖器官的構	期身體的改變。	生 J2 探討完整的
	另一早奶变的 你		2. 提出青春期保	險。	造、功能與	2. 觀察:是否能認真聆	人的各個面向,包
	14,		健自主管理的行	1b-IV-4 提出健康自主管理	保健及懷孕	聽。	括身體與心理、理
			動策略。	的行動策略。	生理、優生		性與感性、自由與
			3. 樂於實踐青春	2a-IV-2 自主思考健康問題	保健。	勾選出自己進入青春期	命定、境遇與嚮
			期健康促進的生	所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-2 青		往,理解人的主體
			活型態。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	春期身心變	現的改變。	能動性,培養適切

				的生活型態。	化的調適與		的自我觀。
				3a-IV-2 因應不同的生活	性衝動健康		
				情境進行調適並修正,持續表	因應的策		
				現健康技能。	略。		
第十五週	第五篇健康動	2	1. 學會羽球基本	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網	1. 觀察:是否能夠熱烈的	【性別平等教育】
12/2~12/6	起來		步法。	原理和規則。	/牆性球類	參與討論。	性 J4 認識身體自
	第三章羽球		2. 能將基本步法	1d-IV-1 了解各項運動技能	運動動作組	2. 問答:能具體說出網前	主權相關議題,維
			實際運用。在擊球	原理。	合及團隊戰	短球的發球要領。	護自己與尊重他
			或比賽上。	2c-IV-2 表現利他合群的態	術。	3. 實作:能夠成功操作米	人的身體自主權。
			3. 熟練米字步法。	度,與他人理性溝通與和諧互		字步法作為移動技巧。	【人權教育】
			4. 米字步法運用	動。		4. 問答: 能具體說出米字	人 J5 了解社會上
			時機。	3c-IV-1 表現局部或全身性		步法的要領。	有不同的群體和
			5. 認識與學會平	的身體控制能力,發展專項運		5. 問答: 平抽球的特性為	文化,尊重並欣賞
			抽球。	動技能。		何?	其差異。
			6. 基本擊球策略	4d-IV-1 發展適合個人之專		6. 實作:能夠以平抽球結	【生涯規劃教育】
			的認識。	項運動技能。		合米字步法作為進攻技	涯 J3 覺察自己的
			7. 結合發球與平			巧。	能力與興趣。
			抽球的擊球練習。			7. 觀察:是否能夠熱烈的	
			8 認識與了解不同			參與討論。	
			擊球技巧,對羽球			8. 問答:能具體說出移位	
			飛行路線與落點			步法在比賽中的功能有	
			位置的差異性。			哪些?	
第十六週	第三篇快樂青	1	1. 自主思考青春	1a-IV-3 評估內在與外在的	Db-IV-1 生	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
12/9~12/13	春行		期的健康問題。	行為對健康造成的衝擊與風	殖器官的構	聽。	生 J2 探討完整的
	第一章蛻變的 你		2. 提出青春期保	險。	造、功能與	2. 實作:是否做到經期衛	人的各個面向,包
	W.		健自主管理的行	1b-IV-4 提出健康自主管理	保健及懷孕	生保健的項目,若沒有做	括身體與心理、理
			動策略。	的行動策略。	生理、優生	到,請分析原因並提出改	性與感性、自由與
			3. 樂於實踐青春	2a-IV-2 自主思考健康問題	保健。	善方法。	命定、境遇與嚮
			期健康促進的生	所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-2 青		往,理解人的主體
			活型態。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	春期身心變		能動性,培養適切
				的生活型態。	化的調適與		的自我觀。
				3a-IV-2 因應不同的生活	性衝動健康		

The state of the s							
				情境進行調適並修正,持續表	因應的策		
				現健康技能。	略。		
第十六週	第五篇健康動	2	1. 敘述棒球場地	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hd-IV-1 守	1. 發表:能指出棒球守備	【性別平等教育】
12/9~12/13	起來		規格及發展,藉由	原理和規則。	備/跑分性	位置。	性 J4 認識身體自
	第四章棒球		棒球手套總類的	1d-IV-1 了解各項運動技能	運動動作組	2. 實作:能正確使用手套	主權相關議題,維
			認識, 開啟對棒球	原理。	合及團隊戰	進行自我傳接球。	護自己與尊重他
			運動的認識。	3c-IV-1 表現局部或全身性	術。	3. 觀察:能將球投入球	人的身體自主權。
			2. 引導學生了解	的身體控制能力,發展專項運		檔,熟練手套接球。	【人權教育】
			各式握球法,並藉	動技能。		4. 認知:能充分了解正確	人 J5 了解社會上
			由你抛我接的活	4d-IV-1 發展適合個人之專		握球法,能透過正確的球	有不同的群體和
			動,學習更精準的	項運動技能。		路達到傳球的目的。	文化,尊重並欣賞
			握球方式。			5. 認知:能正確的將手指	其差異。
			3. 學習基本的手			握在縫線上。	【生涯規劃教育】
			套接球方式,藉由				涯 J3 覺察自己的
			互動式學習,提升				能力與興趣。
			接球技巧。				
第十七週	第三篇快樂青	1	1. 自主思考青春	1a-IV-3 評估內在與外在的	Db-IV-1 生	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
12/16~12/20	春行		期的健康問題。	行為對健康造成的衝擊與風	殖器官的構	聽。	生 J2 探討完整的
	第一章蛻變的 你		2. 提出青春期保	險。	造、功能與	2. 實作:是否能確實根據	人的各個面向,包
	1/1		健自主管理的行	1b-IV-4 提出健康自主管理	保健及懷孕	課文提問寫下自己的情	括身體與心理、理
			動策略。	的行動策略。	生理、優生	形。	性與感性、自由與
			3. 樂於實踐青春	2a-IV-2 自主思考健康問題	保健。		命定、境遇與嚮
			期健康促進的生	所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-2 青		往,理解人的主體
			活型態。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	春期身心變		能動性,培養適切
				的生活型態。	化的調適與		的自我觀。
				3a-IV-2 因應不同的生活	性衝動健康		【家庭暴力防治
				情境進行調適並修正,持續表	因應的策		教育】
				現健康技能。	略。		【性侵害防治教
							育】
第十七週	第五篇健康動	2	1. 學會正確投球	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hd-IV-1 守	1. 認知:能藉由轉身動	【性別平等教育】
12/16~12/20	起來		方式及傳接球的	原理和規則。	備/跑分性	作,將球投出。	性 J4 認識身體自
	第四章棒球		動作要領。	1d-IV-1 了解各項運動技能	運動動作組	2. 情意:了解傳球基本	主權相關議題,維

		2. 引導學生了解	原理。	合及團隊戰	功,高肘傳球動作的重要	護自己與尊重他
		棒球運動並積極	3c-IV-1 表現局部或全身性	術。	性。	人的身體自主權。
		參與全民運動。	的身體控制能力,發展專項運		3. 技能:藉由牆壁的反	【人權教育】
			動技能。		彈,作為球感練習。	人 J5 了解社會上
			4d-IV-1 發展適合個人之專		4. 認知:能正確的說出投	有不同的群體和
			項運動技能。		球的動作要領。5. 技能:	文化,尊重並欣賞
					能表現出不同種類的投	其差異。
					球動作表現。	【生涯規劃教育】
					6. 認知:能正確的說出投	涯 J3 覺察自己的
					球的動作要領。	能力與興趣。
					7. 認知:能正確的說出雙	
					殺傳球的動作要領。	
					8. 技能:能夠依動作要領	
					做出前跨傳球、後退傳球	
					的動作。	
					9. 情意:能適時呈現雙殺	
					策略時的動作表現與積	
					極的態度。	
第十八週	第三篇快樂青	1 1. 自主思考自己	2a-IV-2 自主思考健康問題	Db-IV-2 青	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
12/23~12/27	春行 第二章打造獨	的特質、自我概	所造成的威脅感與嚴重性。	春期身心變		生 J2 探討完整的
		念。	2b-IV-1 堅守健康的生活規	化的調適與		人的各個面向,包
	W—4147	2. 運用正向思維		性衝動健康	活動中的問題。	括身體與心理、理
		充分地肯定自我。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	因應的策		性與感性、自由與
		3. 樂於自我實現	的生活型態。	略。		命定、境遇與嚮
		的生活型態。	2b-IV-3 充分地肯定自我健	Fa-IV-1 自		往,理解人的主體
			康行動的信心與效能感。	我認同與自		能動性,培養適切
			3a-IV-2 因應不同的生活	我實現。		的自我觀。
			情境進行調適並修正,持續表			
			現健康技能。			_
第十八週	第六篇健康跑	2 1. 了解起跑的重	1d-IV-1 了解各項運動技能	Ab-IV-1 體		【性別平等教育】
12/23~12/27	跳碰 第一章田徑	要性,並體驗短距	原理。	適能促進策		性 J4 認識身體自
	7 平山江	離的蹲踞式起	2c-IV-2 表現利他合群的態	略與活動方	異。	主權相關議題,維

	<u> </u>		n/. L = +// · ·	· 加川 - 四川 - 田川 - 中	N.	の南ル・ルルシューーナー	はとうルギモい
1			跑、中長距離跑的	度,與他人理性溝通與和諧互		2. 實作:能作出短距離跑	護自己與尊重他
1			站立式起跑的動	動。	Ga-IV-1	的動作要領。	人的身體自主權。
1			作要領。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於		3. 實作:能作出長距離跑	【人權教育】
1			2. 體驗不同的短		擲的基本技	的動作要領。	人 J5 了解社會上
1			距離起跑、中長距	3c-IV-1 表現局部或全身性	巧。	4. 觀察:能理解擺臂的動	有不同的群體和
1			離起跑方式,並熟	的身體控制能力,發展專項運		作要領。	文化,尊重並欣賞
1			悉其動作的要領。	動技能。		5. 實作:能做出正確的擺	其差異。
1				3d-IV-3 應與思考能力與分		臂姿勢。	【生涯規劃教育】
1				析能力,解決運動情境問題。			涯 J3 覺察自己的
1				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			能力與興趣。
		 		挑戰的學習態度。			
第十九週	第三篇快樂青	1	1. 自主思考自己	2a-IV-2 自主思考健康問題	Db-IV-2 青	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
12/30~1/3	春行		的特質、自我概	所造成的威脅感與嚴重性。	春期身心變	聽。	生 J2 探討完整的
1	第二章打造獨 一無二的我		念。	2b-IV-1 堅守健康的生活規	化的調適與	2. 實作:是否能認真參與	人的各個面向,包
1	無一的我		2. 運用正向思維	範、態度與價值觀。	性衝動健康	活動。	括身體與心理、理
1			充分地肯定自我。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進	因應的策		性與感性、自由與
1			3. 樂於自我實現	的生活型態。	略。		命定、境遇與嚮
1			的生活型態。	2b-IV-3 充分地肯定自我健	Fa-IV-1 自		往,理解人的主體
1				康行動的信心與效能感。	我認同與自		能動性,培養適切
1				3a-IV-2 因應不同的生活	我實現。		的自我觀。
1				情境進行調適並修正,持續表			
1				現健康技能。			
第十九週	第六篇健康跑	2	1. 了解起跑的重	1d-IV-1 了解各項運動技能	Ab-IV-1 體	1. 實作:能做出蹲踞式起	【性別平等教育】
12/30~1/3	跳碰		要性,並體驗短距	原理。		跑的動作要領。	性 J4 認識身體自
ļ i	第一章田徑		離的蹲踞式起	2c-IV-2 表現利他合群的態		2. 實作: 在操作蹲踞式起	主權相關議題,維
l			跑、中長距離跑的	度,與他人理性溝通與和諧互	法。	跑時調整自己適合的起	護自己與尊重他
			站立式起跑的動	動。	Ga-IV-1	跑姿勢。	人的身體自主權。
l			作要領。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	跑、跳與推		【人權教育】
l i			2. 體驗不同的短	挑戰學習態度。	擲的基本技		人 J5 了解社會上
l i			距離起跑、中長距	3c-IV-1 表現局部或全身性			有不同的群體和
1			離起跑方式,並熟				文化,尊重並欣賞
l			悉其動作的要領。	動技能。			其差異。
							

				3d-IV-3 應與思考能力與分析能力,解決運動情境問題。			【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於			能力與興趣。
				挑戰的學習態度。			7,077 7,77
第二十週	第三篇快樂青	1	1. 思辨性別刻板	3a-IV-2 因應不同的生活情	Db-IV-3 多	觀察 是否能認真聆聽。	【性別平等教育】
1/6~1/10	春行		印象的內涵。	境進行調適並修正,持續表現	元的性別特		性 J1 接納自我與
	第三章打破性 別刻板印象		2 熟悉打破性別	健康技能。	質、角色與		尊重他人的性傾
	为 教权中 家		刻板印象的技能。	4a-IV-2 自我監督、增強個人	不同性傾向		向、性別特質與性
			3 公開表明尊重他	促進健康的行動,並反省修	的尊重態		別認同。
			人性别特質的立	正。	度。		性 J2 釐清身體意
			場。	4b-IV-3 持續地執行促進健			象的性别迷思。
				康及減少健康風險的行動。			性 J3 檢視家庭、
							學校、職場中基於
							性別刻板印象產
							生的偏見與歧視。
							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。
							性 J12 省思與他
							人的性別權力關
							係,促進平等與良
ht lan							好的互動。
第二十週 1/6~1/10	第六篇健康跑 跳碰	2	1. 引導學生明白	1d-IV-1 了解各項運動技能	Ab-IV-1 體		【性別平等教育】
1/0~1/10	第一章田徑		接力賽跑的意	原理。	適能促進策		性 J4 認識身體自
	7 7 11		義,並熟練傳接棒	2c-IV-2 表現利他合群的態	略與活動方	2. 觀察:學生是否能掌握	主權相關議題,維
			時的動作要領,並	度,與他人理性溝通與和諧互	法。	起跑動作的時間,及動作	護自己與尊重他
			培養學生團隊合	動。	Ga-IV-1	是否錯誤、需要修正。	人的身體自主權。
			作精神。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	跑、跳與推	3. 觀察:能正確做出短距	【人權教育】
			2. 引導學生思考	挑戰學習態度。	擲的基本技	離跑的動作要領。	人 J5 了解社會上
			接力賽跑的策	3c-IV-1 表現局部或全身性	巧。	4. 實作:能清楚 4×100 公	有不同的群體和

			略,並清楚如何選 擇適宜的傳接棒 和棒次安排的 略。	的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力,解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。		尺度短 医	文化,尊重並欣賞 其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己 能力與興趣。
第二十一週 1/13~1/17	第春第別(考) 第十年	1	1. 思辨性別。 2 熟悉打破性別。 2 熟悉打破時期 3 公開表明尊的 3 人性別 場。	3a-IV-2 因應不同的生活情 境進行調適並修正,持續表現 健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人 促進健康的行動,並反省修 正。 4b-IV-3 持續地執行促進健 康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 到特與一 多特與一 態	1. 觀察:是否能認真聆 聽。 2. 實作:是否能確實針對 活動內容做填寫。	【性尊向別性象性學性生性刻的通等性別 J J 的 J 校別的J 的 J 板情,互别 A 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的 B 的

第二十一週 1/13~1/17	第六篇健康 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章 章	2	1. 街念的作 2. 與用會創巧3. 活動能學相實的能HIP HOP 舞原合學演、判動於的質學與 1. 與明的組現展 體內	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。	由創作舞 蹈。 Ib-IV-2 各	念與街舞的文化意涵。 2. 實作:能正確表現	人的保好。 國國學 人的假題 人的學 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與
第二十二週 1/20	休業式						

- ◎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」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。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市私立新營區南光中學附設國中部 113 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)

教材版本	- 翰	林版	實施年級(班級/組別)) 七年級	教	(學節數 每週(3)	節,本學期共(60)節
課程目標	資源。體育	之賞運動 ,進					認識全民健保,並珍惜醫療企學習在水上活動時保護自
該學習階科領域核心素	乗。 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C1	具備情情集具具件人工程,其人工工程,并是一种,并是一种,并是一种,并是一种,并是一种,并是一种,并是一种,并是一种	育與健康情境的與健康的與健康的與健康的與健康的與健康的與人力。與此人,與此人,與此人,與此人,與此人,與此人,與此人,與此人,與此人,與此人,	貌,並做獨立思考與分析 以擬定運動與保健計畫 「心與人溝通互動,並理」	f的知能,進而選, 有效執行並發, 解體育與保健的 建學習的素養,並 達學與表現,並 環境意識,並 是 提供 是 提供 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	E用適當的策略,處理 揮主動學習與創新求變 基本概念,應用於日常 在察覺、思辨人與科技 ,以增進生活中的豐富 動參與公益團體活動, 合作及與人和諧互動的	生活中。 、資訊、媒體的互動關係。 写性與美感體驗。 關懷社會。 的素養。
教學期程	單元與活動 名稱	節數	學習目標	學習重黑 學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
第一週 2/5~2/8	第一篇 分 第一篇 力 第一章 拒 第一章 推 我最 行	1 1 讓 導 檳榔 f 2 讓 導 檳榔 g	B生認識菸、酒、 的成分。 B生思考菸、酒、 B健康造成的威 具嚴重性。	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-4 因應不同的	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、鸡 物的成分與成 瘾性,以及 個人身心健康 與家庭 的影響。	1. 觀察:是否能認事 聽。 2. 發表:是否能說出 對身體的影響。	真聆 【法治教育】 法 J3 認識法律之意

	体性(明定)可重						
				生活情境,善用各種生	Bb-IV-4 面對		
				活技能,解決健康問	成癮物質的拒		
				題。	絕技巧與自我		
				4b-IV-3 公開進行健	控制。		
				康倡導,展現對他人促	Bb-IV-5 拒絕		
				進健康的信念或行為	成癮物質的自		
				的影響力。	主行動與支持		
					性規範、戒治		
					資源的運用。		
第一週 2/5~2/8	第四篇 四篇 理 第 一 第 刊 野	2	1. 籍資 訊 到 開 到 題 到 題 到 題 的 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身 運動計畫的擬 定原則。	1. 問答:能評估自己對 運動功能的想法。 2. 實作:能利用資訊科 技或書籍蒐集運動功能 的相關資料。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。
	第一篇致命 的吸引力	1	1 讓學生認識菸、酒、	1a-IV-3 評估內在與	Bb-IV-3 菸、	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意
	助吸引力 第一章拒菸		檳榔的成分。	外在的行為對健康造	酒、檳榔、藥	<u> </u>	法 Jo 認識法伴之息 義與制定。
	我最行		2 讓學生思考菸、酒、	成的衝擊與風險。	物的成分與成	吸菸所付出的代價,並	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			檳榔對健康造成的威	2a-IV-2 自主思考健	瘾性,以及對	堅定拒 菸立場。	
然一 四			脅感與嚴重性。	康問題所造成的威脅	個人身心健康		
第二週2/10~2/14				感與嚴重性。	與家庭、社會		
				3b-IV-4 因應不同的	的影響。		
				生活情境,善用各種生	Bb-IV-4 面對		
				活技能,解決健康問	成癮物質的拒		
				題。	絕技巧與自我		
				4b-IV-3 公開進行健	控制。		

- 55 工 領域手目	[环住]明起] [三						
				康倡導,展現對他人促	Bb-IV-5 拒絕		
				進健康的信念或行為	成癮物質的自		
				的影響力。	主行動與支持		
					性規範、戒治		
					資源的運用。		
第二週 2/10~2/14	第四篇運動 大視界 第一章 第 親野	2	1. 了解運動對學習效 益影響的相關資訊,建 立正確的運動價值。 2. 了解運動對心理的 正面效益,提高運動參 與動機。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力,解決運動情 境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體 適能與運動技能的運 動計畫。	Bc-IV-2 終身 運動計畫的擬 定原則。	1. 問答:能說出運動對學習的正面效益和 SH150 活動的意義。 2. 實作:能分析學校 SH150 活動的做法和效 益,並提出自己的想法。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。
	第一篇致命 的吸引力	1	1 讓學生認識菸、酒、 檳榔的成分。	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意
	第一章拒菸 我最行		2 讓學生思考菸、酒、	成的衝擊與風險。	物的成分與成	2. 問答:是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪	義與制定。
	7人以1		檳榔對健康造成的威	2a-IV-2 自主思考健	· 應性,以及對	些。	
			脅感與嚴重性。	康問題所造成的威脅	個人身心健康	3. 問答:是否能說出幫	
			月 《 八 承 至 任	· 感與嚴重性。	與家庭、社會	助青少年戒菸的策略有 哪些。	
					的影響。	1 —	
给一 沺				生活情境,善用各種生	Bb-IV-4 面對		
第三週 2/17~2/21				活技能,解決健康問	成癮物質的拒		
				題。	絕技巧與自我		
				~ 4b-IV-3 公開進行健	控制。		
				康倡導,展現對他人促			
				進健康的信念或行為	成癮物質的自		
				的影響力。	主行動與支持		
				T T P C T	性規範、戒治		
					資源的運用。		
第三週	第四篇運動	2	1. 閱讀我國優秀運動	1c-IV-l 了解各項運動	Bc-IV-2 終身	1. 問答:能分析運動對	【生涯規劃教育】

2/17~2/21	大視界 第一章運動 新視野	員挑導 開報身 開類 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 是 的 是 的	基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力,解決運動情 境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體 適能與運動技能的運	運動計畫的擬定原則。	心 2. 於動 3. 讀神 4. 動與 5. 自 一 2. 於動 3. 讀神 4. 動與 實 正 願 6	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第四週 2/24~2/28	第一篇致命 1 的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1 讓學生認識菸、酒、 檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、 檳榔對健康造成的威 脅感與嚴重性。	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。	Bb-IV-3 菸、瘤 物性人家 物性人身及 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 問答:能分享酒駕相 關資訊。 2. 觀察: 用心蒐集相關 資料。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展 的意義(環境、社 會、與經濟的均衡發 展)與原則。
第四週 2/24~2/28	第四篇運動	1. 了解奧林匹克運動 會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑 賞奧運精神以及運動 員表現。	Ic-IV-1 了解各項運。 空-IV-1 了解和規則 理和規則遭 是是現實的。 是是其所,具實的。 是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是的 在是是是是是是是是是是	Cb-IV-1 精神不取個人養 適所。 Cb-IV-3 更的 Cb-IV-3 更會 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型	1. 問答:能說出奧林匹克運動會的歷史起源。 2. 實作:能蒐集有關資林匹克運動會的相關資訊。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化 道德倫理意義於日 常生活。
第五週 3/3~3/7	第一篇致命 1 的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1 讓學生認識菸、酒、 檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、 檳榔對健康造成的威 脅感與嚴重性。	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。	Bb-IV-3 菸 酒的性 病成,身足 個與 別心、 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.問答語健康的集相關的影相關於明之,所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	【環境教育】 環 J4 了解永續發展 的意義(環境、社 會、與經濟的均衡發 展)與原則。

第五週 3/3~3/7	第八月 第四篇 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第一月 第二月 第二月 第二月 第二月 第二月 第二月 第二月 第二月 第二月 第二	2	1. 了解奧林匹克運動 會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑 賞奧選精神以及運動 員表現。	Ic-IV-1 了解各項運。 如基礎原理和規動遭。 2c-IV-1 展現現動遭德 所理與動道。 2d-IV-1 所與 2d-IV-1 所與 其學上的特質 其學上的特質 其學上的特質 其學上的 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大	Cb-IV-1 運動 精神、取知人養 動營、動用 所識。Cb-IV-3 動會 Cb-IV-3 動會 所述 Cb-IV-3 動會	1.神空大震 建工工 建工工 电	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化 道德倫理意義於日 常生活。
第六週 3/10~3/14	第的第人 第一	1	1.物健課關議的毒學生生衝擊生生與學生,學生不動學是不動學是不可以與影響,與學生,與學生,與學生,與學學,與學學,與學學,與學學,與學學,與學學,與學學	1a-IV-3 評估學 語言IV-2 的行擊 自造性 為與自造性 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	持性規範、戒 治資源的運 用。	1. 觀察:是否能熱烈的參與討論。 2. 問答:是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家 強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。
第六週 3/10~3/14	第五篇球類 真好玩 第一章籃球	2	1. 中影響認大巧勝野。 無關 一	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性 講通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部部 身性的身體控制能力,發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動。	1. 認知:學生能夠 三學生能夠 是與 是與 是與 是與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

		5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。	3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力,解決運動情 感的問題。 4d-IV-1 發展適合個 人之專項運動技能。		5. 觀察:上籃動作是否 正確。	
第七週 3/17~3/21	第一篇致命第一篇 第一篇 第二章	1.物健之相。 課學生的學生才 所以與注類 與學生的學生才 所以與注類 與學生, 與是, 與是, 與是, 與是, 與是, 與是, 與是, 與是	1a-IV-3 1a-IV-3 計為與自造性系 內健險思的 2a-IV-2 所重 2a-IV-2 所重 3b-IV-4 時 與 2a-IV-3 與 2a-IV-3 與 2a-IV-3 與 2a-IV-3 與 2a-IV-3 與 2a-IV-3 與 2a-IV-4 其 與 2a-IV-5 與 2a-IV-5 與 2a-IV-5 與 2a-IV-6 與 2a-IV-7 與 2a-IV-8 與 2a-IV-9 與 2a-IV-9 與 2a-IV-9 與 2a-IV-9 與 2a-IV-9 與 2a-IV-9 與 2a-IV-9 與 2a-IV-9 是	控制。 Bb-IV-5 拒絕 成癮物質的自	1. 觀察:是否能熱烈的參與討答:是否能熱烈的。2. 問答:是不能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家 強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。
第七週 3/17~3/21	第五篇球類 2 真好章籃球	1.是修2.作3.與作4.效能5.助6. 數 監動 有而。有 傳行我 動 監動 有而。有 傳行我 動 監動 有而。有 傳行我 動 監動 有而。有 傳	Ic-IV-1 Paper Pap	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動。	1.觀察主語語學等數學學等數學學等數學學學等的學學學的學學學的學學學的學學學的學學學的學學學學學的學學學的	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

		拉林山及内以上从上	AJ IV 1 改尼拉人加			
		接球以及與隊友的互動,讓投籃技術更加進				
		步。				
第八週 3/24~3/28	第一篇 第一篇 第一篇 第一篇 第一篇 第二年 第一篇 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	1.物健課間。思述 [1.物健 [2.相] [3. 表 [4.的]] [4] [4] [5] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6	1a-IV-3	絕技巧與自我 控制。 Bb-IV-5 拒絕 成癮物質的自	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。 2. 問答:是否能說出各 種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家 強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。
第八週 3/24~3/28	第五篇球類 第五篇 第二	1. 與隊友合作共分 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	Ic-IV-1 字 Iv-1 的 是 IV-2 的 是 IV-2 的 是 IV-2 的 是 IV-2 的 是 IV-1 的 是 IV-2 的 是 IV-3 的 是 IV-3 的 是 IV-1 的 是 IV-3 的 是 IV-1 的 IV	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動。	觀察:運球切入後是否 觀察防守者位置,做出 好的傳球。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
第九週 3/31~4/4	第一篇致命 1 的吸引力	1. 讓學生了解成 癮藥 物對生理、心理、社會	1a-IV-3 評估內在與	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。

	第三章無毒人生		健康的衝擊與影響 與學生開聯 與學生規 與學生規 與學生 與	成a-IV-2 自 與国主 成。 2a-IV-2 自 與国主 成。 與国主 成。 與国主 成。 多b-IV-3 與因,解 的「決策 因,解 的「決策 因,解 分b-IV-4 境,解 分b-IV-4 境,解 全 大利不 日 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	持性規範、戒 治資源的運 用。	2. 問答:是否能說出各種成癮藥物的影響。 3. 問答:是否能說出 品的戒治方式有哪些。	
第九週 3/31~4/4	第五篇球類一章籃球類	2	1. 2. 球路 2. 球形 2. 球形 4. 情 2. 球形 4. 情 2. 球形 4. 情 2. 球形 4. 情 2. 我 4. 情 3. 本 4. 情 4. 大 4. 情 5. 人 4. 情 4. 下 6. 不 6. 不 6. 不 6. 不 6. 不 6. 不	Ic-IV-1 可见	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動。	1. 觀察:是否能運用空 手走位擺脫防守者。 2. 觀察:持球者的傳球 時機與位置是否正確。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
第十週 4/7~4/11	第二篇防疫 總動員 第一章新興 傳染病	1	1. 讓學生明白傳 染病 是如何發 生。 2. 讓學生了解常 見傳 染病對健康的威脅感 與嚴重性。	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。 2a-IV-1 關注健康議	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 觀察:是否能認真聆聽。 2. 發表:是否能認真參與討論。 3. 問答:能說出預防傳染病的方法。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死 與人生無常的現 象,探索人生的目 的、價值與意義。

			昭士上、国欧田汩岛垧			
			題本土、國際現況與趨 勢。			
			ガ ° 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			
			任			
			修正, 村領			
			ル。 4a-IV-2 自我監督、増			
			強個人促進健康的行			
			動,並反省修正。			
			動,並及有形正。 4b-IV-1 主動並公開			
			表明個人對促進健康			
			的觀點與立場。			
	第五篇球類 2	1. 透過影片欣賞,引導	lc-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/	1. 提問:同學們是否能	【生涯規劃教育】
	真好玩	學生觀看舉球員與隊	動基礎原理和規則。	牆性球類運動	指出舉球員在比賽戰術	涯 J3 覺察自己的能
	第二章排球	友間的暗號戰術,了解	1d-IV-1 了解各項運	動作組合及團	中所使用的手勢。	力與興趣。
	77-7-17-7	舉球員在比賽中的重	動技能原理。	隊戰術。	2. 觀察:是否認真參與	7577
		要性,激發學習動機及	1d-IV-3 應用運動比	13-12 19	活動。	
		參與感。	賽的各項策略。		3. 實作:能依動作要領	
		2. 學會正面高手傳球	2c-IV-2 表現利他合		做出正面高手傳球的動	
		的動作要領。	群的態度,與他人理性		作。	
第十週		讓學生在練習中,找到	溝通與和諧互動。		4. 觀察:是否認真參與	
4/7~4/11		最好的觸球及傳球時	3d-IV-1 運用運動技		高手傳球活動。	
		機。	術的學習策略。		5. 發表:能正確的說出	
		3. 了解正面、背後高手	3d-IV-2 運用運動比		高手傳球動作要領。	
		傳球的動作要領。	賽中的各種策略。		6. 實作:能依高手傳球	
		4. 讓學生自我檢視是	3d-IV-3 應用思考與		動作要領將球控制在目	
		否能將高手傳球控制	分析能力,解決運動情		標範圍。	
		在目標範圍。	境的問題。			
			4d-IV-1 發展適合個			
			人之專項運動技能。			
	第二篇防疫 1	1. 讓學生明白傳 染病	1a-IV-2 分析個人與	Fb-IV-3 保護	1. 問答:能說出預防傳	【環境教育】
	總動員	是如何發 生。	群體健康的影響因素。	性的健康行	染病的方法。	環 J1 了解生物多樣
第十一週	第一章新興	2. 讓學生了解常 見傳	1a-IV-3 評估內在與	為。	2. 觀察:能認真聆聽。	性及環境承載力的
4/14~4/18	傳染病	染病對健康的威脅感	外在的行為對健康造	Fb-IV-4 新興	3. 問答: 能說出預防傳	重要性。
		與嚴重性。		傳染病與慢性	染病的方法。	
			成的衝擊與風險。	病的防治策	4. 觀察: 能確實做到預	

			2a-IV-1 關注健康議	略。	防流感的傳染。	
			題本土、國際現況與趨	ŭ	5. 觀察:是否能熱烈的	
			勢。		參與討論。	
			2b-IV-2 樂於實踐健		6. 問答:是否能主動踴	
			康促進的生活型態。		躍發表自己的想法。	
			3a-IV-2 因應不同的			
			生活情境進行調適並			
			修正,持續表現健康技			
			能。			
			4a-IV-2 自我監督、增			
			強個人促進健康的行			
			動,並反省修正。			
			4b-IV-1 主動並公開			
			表明個人對促進健康			
		1 1 2 2 2 1 1 2 2 1	的觀點與立場。	II III 1 1 /	1 4-4	▼ 1 vm 1m 4a1 b) adm ▼
	第五篇球類 2	1. 在高手傳球跑動練	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/	1. 觀察:是否認真參與	【生涯規劃教育】
	真好玩	習中,提升學生控球能	動基礎原理和規則。	牆性球類運動	高手傳球跑動練習活	涯 J3 覺察自己的能
	第二章排球	力及心肺耐力。	ld-IV-1 了解各項運	動作組合及團	動。	力與興趣。
		2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。	動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比	隊戰術。	2. 發表:能正確的說出 六人制排球賽隊形輪轉	
		3. 學會六人制排球比	TU-1V-3 應用運動比		八八削排球貨隊形輪轉 及換位方式。	
		賽基本運作模式。	g的合項 R		3. 實作:能控制高手傳	
		4. 了解六人制排球比	群的態度,與他人理性		球技巧,並做出跑動傳	
第十一週		賽換位方式及越位規	溝通與和諧互動。		球練習。	
4/14~4/18		則。	3d-IV-1 運用運動技		4. 觀察:是否認真學習	
1, 11 1, 13		~~	術的學習策略。		六人制排球比賽規則及	
			3d-IV-2 運用運動比		運作方式。	
			賽中的各種策略。			
			3d-IV-3 應用思考與			
			分析能力,解決運動情			
			境的問題。			
			4d-IV-1 發展適合個			
		4 . 10 412	人之專項運動技能。	777 0 1 2 1 2		
なし - 1 00	第二篇防疫 1	1. 讓學生明白傳染病	1a-IV-2 分析個人與	Fb-IV-3 保護	1. 觀察: 是否能熱烈的	【環境教育】
第十二週	總動員	是如何發生。	群體健康的影響因素。	性的健康行	多與討論。	環JI 了解生物多樣
4/21~4/25	第一章新興	2. 讓學生了解常 見傳	1a-IV-3 評估內在與	為。 Eb IV 4 蛇脚	2. 問答:是否能主動踴	性及環境承載力的
(全中運)	傳染病	染病對健康的威脅感 與嚴重性。	外在的行為對健康造	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性	躍發表自己的想法。 3.實作:是否能認真參	重要性。
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		时 末	J. 貝TF・及省肥祕具参	

第十二週 4/21~4/25 (全中運)	第真第二篇玩章	2	1. 認識判決 等常 用裁判決人 制力 等會 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 。 等 。	成2a是修能4強動4b表的1c動1的1賽2群溝36術36賽3分境4人的1V-1。1V-2與關國 樂活因進續 自進省主對立了理了理應策表,諧運策運種應,。發達與 實態不調現 監康正並進。各規各 運。利他動運。運略思決 適技 医康正 遊 有	病略。 Ha-IV-1 網運及 網運及 /動團	與倡議活動。 1. 判2. 人得 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般 一般	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
第十三週 4/28~5/2	第二篇防疫 總動員 第二章 認識台灣傳	1	1. 讓學生明白傳染病 是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳 染病對健康的威脅感	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	1. 問答:能說出預防登 革熱的方法。 2. 觀察:能確實做到預 防登革熱的傳染。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣 性及環境承載力的 重要性。

	3 1. 3	4 11			0	
	染病	與嚴重性。			3. 表自計論報 表已論結結 表已論結結 表已論結結 於 表 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於 的 於	
第十三週 4/28~5/2	第五篇球類 真好玩第三章桌球	1.動生的及2.拍自3.動感拍4.不領5.動性的及2.拍自3.動感拍4.不領5.動性與運學中機。球膜型制解轉會與學性的學基習制解轉會與學樣。了找方解則練能會的平均,數運學解到式桌並手力正動擊球讓歷動式適。球從持。手作球讓歷動式適。球從持。手作球讓歷動式適。球從持。手作球運學史機、球合運球球發要的	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理規則。 1d-IV-1 了解各項運動 技能原理用所與 1d-IV-3 應用用數 第一IV-2 應用 第一IV-2 實中的各種 對 4d-IV-1 專項 人之專項 人之專項	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 及否持標觀動發等實出正 對紹最,動是 能轉動能發擊 計論對於 於,適並作否 正長轉動能發擊 就們已完 參 出正。要長作 就們已完 參 出正。要長作 就們已完 參 出正。要長作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
第十四週 5/5~5/9	第二篇防疫 第動員 第二章 認識 說病	1. 讓學生明白傳染病 是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳 染病對健康的威脅感 與嚴重性。	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	1.觀察毒 能確方 主 動 所 表 。 能 的 主 法 。 章 。 章 。 章 。 章 。 章 。 章 。 章 。 章 。 章 。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的 重要性。
第十四週 5/5~5/9	第五篇球類 2 真好玩	1. 學會反手發不旋轉 長球的動作要領。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動	1. 發表:能正確說出反 手發不旋轉長球及反手	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能

	10个注(则证/口) 重		1	1		
	第三章桌球	 學會領土 學要練達 學要練達 事務 五季 五季 五季 一年 一年	賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個 人之專項運動技能。	動作組合及團隊職術。	推實大學 在	力與興趣。
第十五週 5/12~5/16	第三篇醫療 形世 章用藥 第二个第一章 第二次 第二次 段考)	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源 與諮詢。	生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適與服務,擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 買的。IV-2 與行動。IV-2 傳體達 以一個 以一 以 與 數 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以 一 以	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。 2. 實作:是否能確實檢 視自己的用藥方式。	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源,規劃個人生活目標。
第十五週 5/12~5/16	第五篇球類 第五篇 第二年 第二年 第二年 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	1.透過人 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Id-IV-1 動 Id-IV-3 應 Id-IV-3 專 Id-IV-3 專 Id-IV-3 專 Id-IV-3 專 Id-IV-3 專 Id-IV-3 專 Id-IV-2 專 Id-IV-3 由 Id-IV-2 專 Id-IV-3 由 Id-IV-2 事 Id-IV-3 由 Id-IV	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動。	1.球和2.球習3.活4.基5.的别人, 學互 與 盤 帶 所以 解, 對相 練 帶 以 出 是 , 真 說 做。 第一次 , 重,。真 說 做。 第一次 學互 與 盤 帶 不 與 盤 帶 不 與 盤 帶 不 與 盤 帶 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來 來	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

			境的問題。			
			4d-IV-1 發展適合個			
第十六週 5/19~5/23	第三篇醫療 1 新世代第一章用藥安全	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	人之專項運動技能。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判適品對於,與批判適品對於,與企產所以,與企產所以,與企產所以,與企產所以,與企產所以,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人	Bb-IV-1 購品略。 Bb-IV-2 與實動 Bb-IV-2 療體達資 家、、的訊 交屬藥。	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。 2. 實作:是否能確實檢 視自己的用藥方式。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的 各種迷思,在生活活 息數、体開娛樂上 運動條等課題, 表 類價值思辨, 尋 決之道。
第十六週 5/19~5/23	第五篇球類 第四章足球	1. 本傳 學,透技學。 子 人 一 生 方 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Id-IV-3	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運動。	1.2.球五十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
第十七週 5/26~5/30	第三篇醫療 新世代 第一章用藥 安全	1. 了解藥品選購與使用的迷思。 2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3. 練習正確選購藥品的好決定。	1a-IV-4 理解促進健康 生活的策略、資源與規 範。 3b-IV-3 熟悉大部分 的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策 略。 Bb-IV-2 家 庭、同儕、文	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。 2. 實作:是否能確實檢 視自己的用藥方式。	【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

	77112(7427)712	1	1		T		1
				健康資訊、產品與服 務,擬定健康行動策 略。	化、媒體、廣 告等傳達的藥 品選購資訊。		行價值思辨,尋求解 決之道。
第十七週 5/26~5/30	第一章 第一章 游泳	2	1. 學習基。 學效能 學 之. 藉 。 2. 藉 。 3. 籍 。 3. 籍 。 3. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5	Ic-IV-1 对 Ic-IV-2 对 Ic-IV-2 可 Ic-IV-2 可 Ic-IV-2 可 Ic-IV-2 可 Ic-IV-2 可 Ic-IV-2 可 Id-IV-1 可 Id-IV-2 所 Id-IV-2 所 Id-IV-2 所 Id-IV-2 所 Id-IV-1 所 Id-IV-2 所 Id-IV-1 所 Id-IV	Cb-IV-2 各的 運動用 Gb-IV-2 各的定 所 是 Eb-IV-2 公 所 是 Eb-IV-2 公 是 所 是 Eb-IV-2 公 是 所 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 發基本 : 了解基本 : 了解基本 : 了解基本 : 了解基本 : 了解基本 : 了解,是 : 沒 : 沒 : 沒 : 沒 : 沒 : 沒 : 沒 : 沒	【海洋教育】 海J1 參與多元海, 為大閒與水域不生 , 線各。 《生涯規劃教育》 (基) (基) ((基) (基) (基) (((((((((((((
第十八週 6/2~6/6	第三篇醫療 新世代 第二章我愛 健保	1	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價值 觀。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與服 務,擬定健康行動策 略。	Fb-IV-5 全民 健保與醫療服務 度、醫療服務 與資源。	1.觀察:是否能熱烈的 參與討論。 2.實作:是否能了解健 保實際運作方式。	【生命教育】 生力 質察生活活生 是 J5 覺察生在生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十八週 6/2~6/6	第六篇就是 愛明 第一章游泳	2	1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手,提升換氣 效能。 3. 表現局部或全身性 的身體控制能力。 4. 游泳前進25公尺(需 換氣5次以上)。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動 1c-IV-2 評估運動 1d-IV-1 了解各項運動情 1d-IV-1 了解各項運動 1d-IV-2 反思自己的運動技能表現是制度 3c-IV-1 表現時制 1d-IV-1 表現 10 多人 10 多	Cb-IV-2 各項 運動用規 Gb-IV-2 的 所 Eb-IV-2 所 的 Eb-IV-2 所 Eb-IV-2 所 Eb-IV-3 而 Eb-IV-3 m Eb-IV-3 m Eb-IV	1.發表:了解換氣過程。 2.實作:展現換氣氣 步觀察:自我突破, 3.觀標。 4.發素:展現游泳 4.發養 4.發養 4.發達 5.實济 5.實济 4. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9. 9.	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋 休閒與水域活動, 練各種水域求生技 能 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能 力與興趣。

E				I		
			能。 4d-IV-1 發展適合個 人之專項運動技能。			
第十九週 6/9~6/13	第三篇醫療 1 新世代 第二章我愛 健保	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價值 觀。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與服 務,擬定健康行動策 略。	Fb-IV-5 全民 健保與醫療服務 度、醫療服務 與資源。	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。 2. 實作:是否能了解珍 惜醫療資源的方法。	【生命教育】 生命教育】 生 J5 覺察生活中的 學察生活生生的 是 健康健康保健 健康保健 健康保健 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康
第十九週 6/9~6/13	第二年	1. 藉由 開試 開議 開 開 開 開 開 開 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Cb-IV-2 運全Gb-IV-1 各的定是、 各的定是、 等型, 等型, 等型, 等型, 等型, 等型, 等型, 等型, 等型, 等型,	1.的2.警3.活4.範念5.動6.技不及的2.警3.活4.範念6實能觀圖不過數域數數域數數域數數域數數域數數域數數域數數域數數域數數域數數域數數域數數域數	【安全教育】 安 J9 遵守宝 遵守全 遵守全 資子 等 等 等 等 等 等 等 等 等 数 等 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数
第二十週 6/16~6/20	第三篇醫療 1 新世代 第二章我愛 健保	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價值 觀。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與服 務,擬定健康行動策 略。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 觀察:是否能熱烈的 參與討論。 2. 實作:是否能確實完 成做決定的生活技能演 練。	【生命教育】 生命教育】 生 J5 覺察生活 中的 學察生在生飲 ,在生生飲 ,在生飲 , 健康閒 以 以 所 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以
第二十週6/16~6/20	第六篇就是 2 愛運動 第三章體操	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種 類。	1d-IV-1 了解各項運 動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在	Ia-IV-1 徒手 體操動作組 合。	1. 問答:能說出體操的 起源。 2. 問答:能說出競技體	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

			9 7 知明记记记记	光朗 1 从此所由士 和	Ib-IV-1 自由	品从任业	
			3. 了解體操地板的基本技術。	美學上的特質與表現 方式。	1D-1V-1	操的種類。 3. 問答:能比較體操地	
			本投州。 4. 表現支撐、平衡、柔	7 八 °	割作	o. 问合·	
			4. 衣坑又游、干舆、采 軟、跳躍的地板技術。	3C-1V-1 表现向部或至 身性的身體控制能		4. 實作:能展演支撐、	
			5. 表現旋轉的地板技	力,發展專項運動技 能。		平衡、柔軟、跳躍的地	
			術。			板動作技巧。	
			6. 表現直膝分腿滾翻	3c-IV-2 發展動作創作		5. 發表:能分析旋轉和	
			的地板技術。	和展演的技巧,展現個		滾翻技術的動作要領。	
			6. 理解體操動作組合	人運動潛能。		6. 實作:能展演旋轉與	
			的技巧與原則。	4d-IV-1 發展適合個		分腿滾翻的地板動作技 巧。	
			7. 展現地板組合動作	人之專項運動技能。		1	
			技巧。			7. 問答: 能說出體操動	
			8. 創作與展演體操地			作組合的技巧與原則。	
			板的動作組合。			8. 實作:能展現體操地	
			9. 應用體操技術原理			板動作組合。	
			評析他人的創作展演。			9. 實作:能利用表格進行體操地板動作組合創	
						行	
						10. 展演: 能評析體操地	
						10. 展演· 能計析	
						被助作組合, 展坑鑑貝 能力。	
	 第三篇醫療	1	1. 體認全民健保與醫		Fb-IV-5 全民	1. 觀察:是否能熱烈的	【生命教育】
	另二扁酉烷 新世代	1	療制度的重要。	生活規範、態度與價值	健保與醫療制	1. 既然·及苗肥然烈的 參與討論。	生 J5 覺察生活中的
	第二章我愛		2. 能夠妥善使用醫療	生的沉軋·忍及兴俱值 觀。	度、醫療服務	2.實作:是否能確實完	各種迷思,在生活作
第二十一	宋一平找及		服務與資源。	th	與資源。	成做決定的生活技能演	息、健康促進、飲食
週	段考)		成	健康資訊、產品與服	兴 县冰		運動、休閒娛樂、人
6/23~6/27	1275)			務,擬定健康行動策			我關係等課題上進
				略。			行價值思辨,尋求解
				~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~			刊 頂 值 心 / · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	第六篇就是	2	1. 認識體操起源。	1d-IV-1 了解各項運	Ia-IV-1 徒手	1. 問答:能說出體操的	【生涯規劃教育】
	愛運動	۵	2. 認識競技體操的種	動技能原理。	體操動作組	起源。	涯 J3 覺察自己的能
	第三章體操		類。	3d-IV-1 了解運動在	合。	2. 問答:能說出競技體	力與興趣。
第二十一	第三次段		3. 了解體操地板的基	美學上的特質與表現	Ib-IV-1 自由	操的種類。	刀兵六处
週	考)		本技術。	方式。	創作舞蹈。	3. 問答:能比較體操地	
6/23~6/27			4. 表現支撐、平衡、柔	7 氏	701 1 F 7 T P P P	板的基本技術的差異。	
0, 20 0, 21			軟、跳躍的地板技術。	身性的身體控制能		4. 實作:能展演支撐、	
			5. 表現旋轉的地板技	力,發展專項運動技		平衡、柔軟、跳躍的地	
			術。	能。		板動作技巧。	
			M.A	אט		110,201 (173)	

<i>t</i> 5 - 1 -	دا علا ال	6. 表現直膝分腿滾翻的技術。6. 理解體操動作。6. 理解與原類地板 超過 動作 技巧與人人,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	和展演的技巧,展現個 人運動潛能。 4d-IV-I 發展適合個	5.發表:能分析旋轉和。 滾翻技術的無質與 6.實作:能的數演動作技 7.問為一次 7.問為一次 7.問為一次 8.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6.實施 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.
第二十二 週 6/30	休業式			

- ◎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」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。
- ◎如若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。