臺南市公(私)立東區後甲國民中學 113 學年度第一學期<u>一</u>年級<mark>健體領域</mark>學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(66)節
課程目標	第1. 探爾爾爾爾斯 ()	自適的並康技危 檢 及度 高。與無我心度考的低持續,人 人 球球 , 化極健擊故關 , 人 原 的 的 上 原 , 原 , 原 , 原 , 原 , 原 , 原 , 原 , 原 , 原	1我。 文的威脅與嚴重性。 会。 E。		
該學習階段領域核心素養	棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 健體-J-A3 具備善用體育與健康 健體-J-B1 具備情意表達的能力 健體-J-B2 具備善用體育與健康	能與態度,展現自我情境的全貌,並做發的資源,以擬定運動,能以同理心與人類相關的科技、資訊及力,了解運動與健身	蜀立思考與分析的知知 動與保健計畫,有效 毒通互動,並理解體 及媒體,以增進學習的 是媒體學上的特質與	能,進而運用適 執行並發揮主動 育與保健的基本 的素養,並察覺 表現方式,以增	概念,應用於日常生活中。 、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 建生活中的豐富性與美感體驗。

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

	課程架構脈絡									
h/ 63 No. 60	單元與活動	<i>+t</i> h 1	胡 四 一 1 5	學習	重點	評量方式	融入議題			
教學期程	名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵			
第一週	第1單元健	1	1. 從生理、心理	1a-Ⅳ-1 理解生	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【人權教育】			
08/25~08/31	康青春向前		與社會不同的層	理、心理與社會	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	人 J5 了解社會上			
8/30(五)上學	行		面認識健康的內	各層面健康的概	策略。		有不同的群體和文			
期開學	第1章健康		涵。	念。	Da-IV-2 身體各系		化,尊重並欣賞其			
	人生開步走		2. 認識身體構造	2b-Ⅳ-2 樂於實	統、器官的構造與		差異。			
			與各系統的運作	踐健康促進的生	功能。					
			機制,並在生活	活型態。	Fa-IV-3 有利人際					
			中落實健康促進	4a-IV-2 自我監	關係的因素與有效					
			的保健行動。	督、增強個人促	的溝通技巧。					
				進健康的行動,						
	# 0 H - 1	0	1	並反省修正。	11 777 1 711 12 12 12	1 1 10 10				
	第3單元健	2	1. 了解運動前健	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-1	1. 口語問答	【性別平等教育】			
	康自主有活		康評估的意義及	動風險,維護安	進策略與活動方	2. 認知測驗卷	性 J11 去除性別刻			
	力		內容。	全的運動情境。	法。	3. 學習單	板與性別偏見的情			
	第1章活躍 人生——健		2. 學會運動前健康安全問卷的使	4c-Ⅳ-3 規劃提 升體適能與運動	Ab-IV-2 體適能運 動處方基礎設計原	4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	感表達與溝通,具 備與他人平等互動			
	八生——促 康評估與體		展安全问卷的使 用方法。	开痘週疟與連動 技能的運動計	<u></u>	0. 理動作為計量員或衣	(角與他八十等 <u>年</u> 勤) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1			
	原 計 伯 兴 恒 道 能 檢 測		7.	投肥的建期日 書。	X1 °		日7月七ノJ °			
	迎船级次		b. 子盲廷勒 朋 尼	里						
			量標準。							
			4. 了解體適能檢							
			測項目及流程安							
			排。							
			5. 學會運動處方							
			基本設計原則。							
		l		<u> </u>	ı	1				

	三(四)正/口 直	1	Ī			
第二週	第1單元健 1	1. 認識身體構造		Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【人權教育】
09/01~09/07	康青春向前	與各系統的運作	理、心理與社會	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	人 J5 了解社會上
	行	機制,並在生活	各層面健康的概	策略。		有不同的群體和文
	第1章健康	中落實健康促進	念。	Da-IV-2 身體各系		化,尊重並欣賞其
	人生開步走	的保健行動。	2b-IV-2 樂於實	統、器官的構造與		差異。
		2. 理解生長發育	踐健康促進的生	功能。		
	第3單元健	的個別差異與影	活型態。	Fa-IV-3 有利人際		
	康自主有活	響因素,接受自	4a-IV-2 自我監	關係的因素與有效		
	カ	己在成長過程中	督、增強個人促	的溝通技巧。		
	第1章活躍	的改變。	進健康的行動,			
	人生——健		並反省修正。			
	康評估與體					
	適能檢測					
	第3單元健 2	1. 了解運動前健	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-1 體適能促	1. 口語問答	【性別平等教育】
	康自主有活	康評估的意義及		進策略與活動方	2. 認知測驗卷	性 J11 去除性別刻
	カ	內容。	全的運動情境。	法。	3. 學習單	板與性別偏見的情
	第1章活躍	2. 學會運動前健	4c-IV-3 規劃提	Ab-IV-2 體適能運	4. 課堂觀察	感表達與溝通,具
	人生——健	康安全問卷的使		動處方基礎設計原	5. 運動行為計畫實踐表	備與他人平等互動
	康評估與體	用方法。	技能的運動計	則。		的能力。
	適能檢測	3. 學會運動前危				
		险因子分類的評				
		量標準。				
		4. 了解體適能檢				
		測項目及流程安				
		排。				
		5. 學會運動處方				
		基本設計原則。				
		2 1 30 1 30 7 3				

	2(明正/口 旦						-
第三週 09/08~09/14	第1單元健康青春向前第1章健康	1	1. 的響己的 2. 康中的中的理個因在改理狀運策持生生差,長。自,自,實際長異接過 身於我在踐。發與受程 的生監生健	理、心理與社會 各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於生 踐健康促進所生 活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應 第略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其 差異。
	第1年	2	1. 施2. 地注遵使3. 錄環危改能的能的意守用能的境險善了分了特事各規透方可,策解色項項。過式能並略運與,場。觀,潛能。以場用能的。記解的出	動風險,維護安。 2c-IV-2 表現 他合群的態 與他人理性 與和諧互動 4c-IV-1 分析關之 善用運動相關之	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 險。 Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環境教育】 環 J4 了解永續發 展 (環

C3-1 領域学育課任((1) (1) (1) (1)					
第四週	第1單元健 1	1. 認識眼睛、牙	1b-Ⅳ-2 認識健	Da-IV-1 衛生保健	1. 口頭評量	【性別平等教育】
09/15~09/21	康青春向前	齒、耳朵及皮膚	康技能和生活技	習慣的實踐方式與	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自
9/17(二)中秋	行	的結構與功能運	能的實施程序概	管理策略。		主權相關議題,維
節	第2章個人	作。	念。	Da-IV-2 身體各系		護自己與尊重他人
	衛生與保健	2. 思考青少年常	2a-IV-2 自主思	統、器官的構造與		的身體自主權。
		見視力、口腔、	考健康問題所造	功能。		
		聽力及皮膚問題	成的威脅感與嚴	Da-IV-3 視力、ロ		
		的威脅與嚴重	重性。	腔保健策略與相關		
		性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地	疾病。		
		的保健策略。	操作健康技能。			
		3. 能精熟潔牙及				
		護眼的健康技				
		能,實踐良好的				
		衛生保健習慣。				
	第3單元健 2	1. 能了解運動設	1c-IV-2 評估運	Bc-IV-1 簡易運動	1. 口語問答	【環境教育】
	康自主有活	施的分類。	動風險,維護安	傷害的處理與風	2. 課堂觀察	環 J4 了解永續發
	カ	2. 能了解運動場	全的運動情境。	險。	3. 運動行為計畫實踐表	展的意義(環境、
	第2章安全	地的特色與使用	2c-IV-2 表現利	Cb-IV-2 各項運動		社會、與經濟的均
	運動沒煩惱	注意事項,並能	他合群的態度,	設施的安全使用規		衡發展)與原則。
	——運動設	遵守各項場地的	與他人理性溝通	定。		環 J12 認識不同類
	施安全	使用規範。	與和諧互動。			型災害可能伴隨的
		3. 能透過觀察記	4c-IV-1 分析並			危險 ,學習適當預
		錄的方式,瞭解	善用運動相關之			防與避難行為。
		環境可能潛藏的	科技、資訊、媒			
		危險,並能提出	體、產品與服			
		改善策略。	務。			

第五週	第1單元健 1	1. 認識眼睛、牙	1b-W-2 認識健	Da-IV-1 衛生保健	1. 口頭評量	【性別平等教育】
09/22~09/28	康青春向前	齒、耳朵及皮膚	康技能和生活技	習慣的實踐方式與	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自
	行	的結構與功能運	能的實施程序概	管理策略。		主權相關議題,維
	第2章個人	作。	念。	Da-IV-2 身體各系		護自己與尊重他人
	衛生與保健	2. 思考青少年常	2a-IV-2 自主思	統、器官的構造與		的身體自主權。
		見視力、口腔、	考健康問題所造	功能。		
		聽力及皮膚問題	成的威脅感與嚴	Da-IV-3 視力、口		
		的威脅與嚴重	重性。	腔保健策略與相關		
		性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地	疾病。		
		的保健策略。	操作健康技能。			
		3. 能精熟潔牙及				
		護眼的健康技				
		能,實踐良好的				
		衛生保健習慣。				
	第4單元活 2	1. 認識公共自行	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
	力青春大放	車設置的普及化	項運動基礎原理	設施的安全使用規	2. 口語問答	人 J4 了解平等、
	送	對環境保護、節	和規則。	定。		正義的原則,並在
	第1章雙輪	能減碳及身心健	1c-IV-2 評估運	Cd-IV-1 户外休閒		生活中實踐。
	闖天下——	康的重要性。	動風險,維護安	運動綜合應用。		
	自行車	2. 了解自行車騎	全的運動情境。			
		乘位置設定方	1d-IV-1 了解各			
		式、基本姿勢要	項運動技能原			
		領及踩踏動作技	理。			
		術的訣竅。	1d-IV-2 反思自			
			己的運動技能。			
			2c-IV-1 展現運			
			動禮節,具備運			
			動的道德思辨和			
			實踐能力。			
			2d-IV-3 鑑賞本			
			土與世界運動的			

	E(10)3 1E/10 EE		I	I	I		
第六週 09/29~10/05	第十年 第十年 第十年 第十年 第十年 第十年 第十年 1年	1	1. 齒的作 2. 見聽的性的 3. 護認、結。思視力威,保能眼識耳構 考力及脅以健精的眼朵與 青、皮 剪培略熟健 中腔問嚴正 牙康 年 常、題重確 及技	康技能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與嚴重性。	Da-IV-1 衛生保健 衛生方 衛門第一IV-2 宇宙 動力。 Da-IV-3 神子 別本の 別本の 別本の 別本の 別本の 別本の 別本の 別本の 別本の 別本の	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性 J4 認識義 更
			3. 能精熟潔牙及				

2 1. 了解地步的物作要领。 2. 養成蛛習時集 中注意力進注意 周邊環境經濟 2. 養成蛛習時集 中注意力進注意 周邊環境安全的習慣。 1d IV-1 了解各 内建设 10 IV-1 了解各 内建设 10 IV-1 了解各 内建设 10 IV-1 了解各 内建设 10 IV-1 之 各 項運動 2. 技能實作 定。 Ga-IV-1 起、跳與 16 建加州企业 16 建加州企业 16 建加州企业 16 建加州企业 16 建加州企业 16 建加州企业 17 IV-1 之 表现的 京德 16 建加州企业 18 IV-1 区 1	C3-1 領域字音話怪(i)	州正川里	Т	Т				-
送 常 2 章疾走 如風 — 此		. ,	2			=		
第2章疾走如風——跑 中注意力並注意 周遭環境安全的 胃懷。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-1 遊、跳魚 在IV-1 遊、上與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 我現局部或企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 運用運動比率中的各種業略。 3d-IV-2 運用運動比率中的各種業格。 3d-IV-2 運用運動比率中的各種業格。 3d-IV-2 運用運動比率中的各種業格。 3d-IV-2 運用運動比率中的各種業格。 3d-IV-2 逐項運動技能,				, - , , ,			2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
加速環境安全的						法。	3. 認知測驗卷	能力與興趣。
理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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。 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,修正個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。		第2章疾走		中注意力並注意	1d-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	4. 學習單	· · · ·
Id-IV-2 反思自己的運動技能。 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-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,修正個人的體動能與強力技能,	}	如風——跑		周遭環境安全的	項運動技能原	設施的安全使用規	5. 技能實作	人格特質與價值
已的運動技能。本 2d-IV-3 鑑賞本				習慣。	理。	定。	6. 運動行為計畫實踐表	觀。
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 展專運動技 能。 3d-IV-1 運用運 動技術的學習策 略。 3d-IV-2 運用運 動比賽中的各種 策略。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力, 解決運動情境的 問題。 4c-IV-2 分析並 評任國人的體過 能與運動技能, 修序正個人的運動 計畫。					1d-IV-2 反思自	Ga-IV-1 跑、跳與		涯 J6 建立對於未
土與世界運動的 文化價值。 3c-IV-I 表現局 部或全身能力,發展專項運動技 能。 3d-IV-I 運用運 動技術的學習策 略。 3d-IV-2 運用運 動比賽中 第一家 3d-IV-3 應用思 考與分運動情境的 問題。 4c-IV-2 分析並 評估個人的體遊 能與運動技能與 修正個人的證動 能與運動技能與 修正個人的運動 計畫。					己的運動技能。	推擲的基本技巧。		來生涯的願景。
文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制運動數的身體控制運動數人,發展專項運動數技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與不動所情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體過能與運動技能,修作工程以上,					2d-IV-3 鑑賞本			
3c-IV-1 表現局。 部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-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,					土與世界運動的			
部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-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。					文化價值。			
體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的體動					3c-Ⅳ-1 表現局			
展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,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。					部或全身性的身			
能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,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。					體控制能力,發			
3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,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。					展專項運動技			
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。					能。			
略。 $3d-IV-2 運用運 動比賽中的各種 策略。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力, 解決運動情境的 問題。 4c-IV-2 分析並 評估個人的體適 能與運動技能, 修正個人的運動 計畫。$					3d-IV-1 運用運			
3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,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。					動技術的學習策			
動比賽中的各種 策略。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力, 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。					略。			
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。					3d-IV-2 運用運			
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。					動比賽中的各種			
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。					策略。			
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。					3d-IV-3 應用思			
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。					考與分析能力,			
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。					解決運動情境的			
評估個人的體適 能與運動技能, 修正個人的運動 計畫。								
能與運動技能, 修正個人的運動 計畫。					4c-IV-2 分析並			
修正個人的運動計畫。					評估個人的體適			
修正個人的運動計畫。					能與運動技能,			
計畫。					修正個人的運動			
					計畫。			
*** ** =					4d-IV-2 執行個			

			.				-
第七週 10/06~10/12 10/10(四)國慶 日	第十年	齒的作2.見聽的性的3.護能	認、結。 思視力威,職工構 考力及脅場眼朵與 青、皮與與青、皮與與養地	人際動4d-IV-3 電學。 4d-IV-3 能 1b-IV-2 能實 3a-IV-2 問 2a-IV-1 康 3a-IV-1 康 3a-IV-1 康 3a-IV-1 康 3a-IV-1 康 3a-IV-1 康 3a-IV-1	Da-IV-1 衛生保健 留實等理策。 Da-IV-2 身體各 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自 主權相關議題,維 該自主權。
	第4單元活力養養之子,	及 技 2. 前 注 3. 3. 4	接巧養態意 培團的動作 與時 人精	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-2 反思自 己的運動技能 2d-IV-3 鑑賞本 土與世界運動的	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	 課堂觀察 口語問答 認知測驗卷 學習單 技能實作 運動行為計畫實踐表 	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察趣 能力與興趣自己的 涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。 涯 J6 建立對於未 來生涯的願景。

 E(001E/01E		
	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-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。	
	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。	
	111 3/1	

- C5-1 領域學習課程	(明定/川里						
第八週	第1單元健	1	1. 認識眼睛、牙	1b-IV-2 認識健	Da-IV-1 衛生保健	1. 口頭評量	【性別平等教育】
第一次段考(暫	康青春向前		齒、耳朵及皮膚	康技能和生活技	習慣的實踐方式與	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自
定)	行		的結構與功能運	能的實施程序概	管理策略。		主權相關議題,維
10/13~10/19	第2章個人		作。	念。	Da-IV-2 身體各系		護自己與尊重他人
	衛生與保健		2. 思考青少年常	2a-IV-2 自主思	統、器官的構造與		的身體自主權。
			見視力、口腔、	考健康問題所造	功能。		
			聽力及皮膚問題	成的威脅感與嚴	Da-IV-3 視力、ロ		
			的威脅與嚴重	重性。	腔保健策略與相關		
			性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地	疾病。		
			的保健策略。	操作健康技能。			
			3. 能精熟潔牙及				
			護眼的健康技				
			能,實踐良好的				
			衛生保健習慣。				
	hh 1 m		4 1 1 1 1 4 1	4 4 6	Ad any death had been	d year de sk wha	V 1 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1
	第4單元活	2	1. 養成積極參與		Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	力青春大放		的態度,並隨時		進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	送		注意安全。	和規則。	法。	3. 認知測驗卷	能力與興趣。
	第2章疾走		2. 培養尊重他人		Cb-IV-2 各項運動	4. 學習單	涯 J4 了解自己的
	如風——跑		及團隊合作的精	項運動技能原	設施的安全使用規	5. 技能實作	人格特質與價值
			神。	理。	定。	6. 運動行為計畫實踐表	觀。
				1d-IV-2 反思自	Ga-IV-1 跑、跳與		涯 J6 建立對於未
				己的運動技能。	推擲的基本技巧。		來生涯的願景。
				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			

		1
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。		
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。		
	l l	

	11-1-27					_	.
第九週	第1單元健	1	1. 觀察並說出青	1b-IV-3 因應生	Db-IV-1 生殖器官	1. 口頭評量	【性別平等教育】
10/20~10/26	康青春向前		春期常見的生理	活情境的健康需	的構造、功能與保	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
	行		問題,並學習處	求,尋求解決的	健及懷孕生理、優		板與性別偏見的情
	第3章我的		理生理問題的健	健康技能和生活	生保健。		感表達與溝通, 具
	青春檔案		康技能。	技能。	Da-IV-4 健康姿		備與他人平等互動
			2. 能理解性生理	2b-Ⅳ-2 樂於實	勢、規律運動、充		的能力。
			問題對於個人的	踐健康促進的生	分睡眠的維持與實		
			意義,並落實健	活型態。	踐策略。		
			康的生活型態。	3a-Ⅳ-2 因應不	Db-IV-2 青春期身		
				同的生活情境進	心變化的調適與性		
				行調適並修正,	衝動健康因應的策		
				持續表現健康技	略。		
				能。			
				4a-Ⅳ-1 運用適			
				切的健康資訊、			
				產品與服務,擬			
				定健康行動策			
				略。			
	第4單元活	2	1. 學習如何判斷	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	力青春大放		水域安全。	項運動基礎原理	設施的安全使用規	2. 口語問答	海 J1 參與多元海
	送		2. 了解安全戲水	和規則。	定。	3. 學習單	洋休閒與水域活
	第3章優游		要點。	1c-Ⅳ-2 評估運	Cc-IV-1 水域休閒	4. 技能實作	動,熟練各種水域
	自在——游		3. 練習運用救生	動風險,維護安	運動綜合應用。		求生技能。
	泳		圈等救生物品從	全的運動情境。	Gb-IV-1 岸邊救生		
			岸上安全救人。	1d-Ⅳ-1 了解各	步驟、安全活動水		
				項運動技能原	域的辨識、意外落		
				理。	水自救與仰漂 30		
				1d-Ⅳ-2 反思自	秒。		
				己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進		
				2c-Ⅳ-3 表現自	25 公尺(需換氣5		
				信樂觀、勇於挑	次以上)。		
				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-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。	

第 1 2 3 3	第1四二曲 1	1 胸窗头沿山丰	1L TV 9 国 虚 ル	DL TII 北井駅户	1 口西亚旦	【叫印龙丛女】
第十週	第1單元健 1	1. 觀察並說出青		Db-IV-1 生殖器官	1. 口頭評量	【性別平等教育】
10/27~11/02	康青春向前	春期常見的生理		的構造、功能與保	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
	行	問題,並學習處		健及懷孕生理、優		板與性別偏見的情
	第3章我的	理生理問題的健		生保健。		感表達與溝通,具
	青春檔案	康技能。	技能。	Da-IV-4 健康姿		備與他人平等互動
		2. 能理解性生理		勢、規律運動、充		的能力。
		問題對於個人的		分睡眠的維持與實		
		意義,並落實健	-	選策略。		
		康的生活型態。	3a-IV-2 因應不	Db-IV-2 青春期身		
			同的生活情境進	心變化的調適與性		
			行調適並修正,	衝動健康因應的策		
			持續表現健康技	略。		
			能。			
			4a-IV-1 運用適			
			切的健康資訊、			
			產品與服務,擬			
			定健康行動策			
			略。			
	数 4 四 二 江 り	1 体羽宝田以上	1 0 TV 1 7 47 4	Ch TV O 点石密和	1 细丝细索	【冶兴业本】
	第4單元活 2	1. 練習運用救生		Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	力青春大放	圖等救生物品從		設施的安全使用規	2. 口語問答	海 J1 參與多元海
	送	岸上安全救人。	和規則。	定。	3. 學習單	洋休閒與水域活
	第3章優游	2. 練習水母漂、	· ·	Cc-IV-1 水域休閒	4. 技能實作	動,熟練各種水域
	自在——游	仰漂及踩水,且		運動綜合應用。		求生技能。
	泳	至少學會一種基		Gb-IV-1 岸邊救生		
		本水中自救方	1d-IV-1 了解各	步驟、安全活動水		
		式。	項運動技能原	域的辨識、意外落		
		3. 運用游泳技		水自救與仰漂 30		
		能,發揮團隊合		秒。		
		作精神,享受水		Gb-IV-2 游泳前進		
		中遊戲樂趣。	2c-IV-3 表現自	25 公尺(需換氣 5		
			信樂觀、勇於挑	次以上)。		

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-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。	
· / —	

C5-1 领域字目标住							
第十一週	第1單元健	1	1. 能因應自身的		Db-IV-1 生殖器官	1. 口頭評量	【性別平等教育】
11/03~11/09	康青春向前		生活情境持續表	活情境的健康需	的構造、功能與保	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
	行		現健康技能,接	求,尋求解決的	健及懷孕生理、優		板與性別偏見的情
	第3章我的		納並喜歡自己青	健康技能和生活	生保健。		感表達與溝通, 具
	青春檔案		春期的變化。	技能。	Da-IV-4 健康姿		備與他人平等互動
			2. 認識性衝動,	2b-Ⅳ-2 樂於實	勢、規律運動、充		的能力。
			並能運用適切的	踐健康促進的生	分睡眠的維持與實		
			資訊擬定健康因	活型態。	踐策略。		
			應的行動策略。	3a-Ⅳ-2 因應不	Db-IV-2 青春期身		
				同的生活情境進	心變化的調適與性		
				行調適並修正,	衝動健康因應的策		
				持續表現健康技	略。		
				能。			
				4a-Ⅳ-1 運用適			
				切的健康資訊、			
				產品與服務,擬			
				定健康行動策			
				略。			
		_	4				
	第4單元活	2	1. 練習運用救生		Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	力青春大放		圈等救生物品從		設施的安全使用規	2. 口語問答	海 J1 參與多元海
	送		岸上安全救人。	和規則。	定。	3. 學習單	洋休閒與水域活
	第3章優游		2. 練習水母漂、	'	Cc-IV-1 水域休閒	4. 技能實作	動,熟練各種水域
	自在游		仰漂及踩水,且		運動綜合應用。		求生技能。
	泳		至少學會一種基	· · · -	Gb-IV-1 岸邊救生		
			本水中自救方	1d-IV-1 了解各	步驟、安全活動水		
			式。	項運動技能原	域的辨識、意外落		
			3. 學習捷泳動作	理。	水自救與仰漂 30		
			技巧。	1d-IV-2 反思自	秒。		
				己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進		
				2c-Ⅳ-3 表現自	25 公尺(需換氣 5		
				信樂觀、勇於挑	次以上)。		

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-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。	
· / —	

25 1 领域事目际信	l	T	T		Τ	
第十二週	第1單元健 1	1. 能因應自身的		Db-IV-1 生殖器官	1. 口頭評量	【性別平等教育】
11/10~11/16	康青春向前	生活情境持續表	活情境的健康需	的構造、功能與保	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
	行	現健康技能,接	求,尋求解決的	健及懷孕生理、優		板與性別偏見的情
	第3章我的	納並喜歡自己青	健康技能和生活	生保健。		感表達與溝通,具
	青春檔案	春期的變化。	技能。	Da-IV-4 健康姿		備與他人平等互動
			2b-IV-2 樂於實	勢、規律運動、充		的能力。
			踐健康促進的生	分睡眠的維持與實		
			活型態。	踐策略。		
			3a-IV-2 因應不	Db-IV-2 青春期身		
			同的生活情境進	心變化的調適與性		
			行調適並修正,	衝動健康因應的策		
			持續表現健康技	略。		
			能。			
			4a-IV-1 運用適			
			切的健康資訊、			
			產品與服務,擬			
			定健康行動策			
			略。			
	第5單元熱 2	1. 能了解籃球運	· ·	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	門運動大會	球技術之相關知	動風險,維護安	性球類運動動作組	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	串	識與技能原理,	全的運動情境。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	第1章掌控	並反思和發展策	1d-IV-1 了解各		4. 合作學習	
	自如——籃	略,以改善動作	項運動技能原		5. 運動行為計畫實踐表	
	球	技能。	理。		6. 學習單	
		2. 能做到左、右	1d-IV-2 反思自			
		手操作上下、前	己的運動技能。			
		後,以及雙手左	1d-IV-3 應用運			
		右交互等方向之	動比賽的各項策			
		運球技術,並學	略。			
		習充分運用策略	2c-IV-2 表現利			
		於活動中,解決	他合群的態度,			
				•	•	

	(四) 正/口 三						
			運動相關問題,	與他人理性溝通			
			發揮團隊合作學	與和諧互動。			
			習之方法。	3c-Ⅳ-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				'- 4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			
第十三週	第1單元健	1	1. 了解自我概念		Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
11/17~11/23	康青春向前		形成的因素。	在與外在的行為	與自我實現。	2. 紙筆評量	涯 J3 覺察自己的
	行		2. 認識自己,建				能力與興趣。
	第4章活出		立合宜的自我概				涯 J4 了解自己的
	青春的光彩		念,並選擇適切				人格特質與價值
	7, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,		的方式增進自我				觀。
			概念。	活型態。			涯 J6 建立對於未
			,,,,,	3b-IV-1 熟悉各			來生涯的願景。
				種自我調適技			,
				能。			

C5-1 領域學習課程	(神筆) 重						
	第5單元熱	2	1. 能養成遵理守	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	門運動大會		法的態度,實踐	動風險,維護安	性球類運動動作組	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	串		運用民主溝通及	全的運動情境。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	第1章掌控		法律程序來進行	1d-Ⅳ-1 了解各		4. 合作學習	
	自如——籃		活動之人權、法	項運動技能原		5. 運動行為計畫實踐表	
	球		治觀念,培養	理。		6. 學習單	
			「勝不驕、敗不	1d-IV-2 反思自			
			餒」之運動家精	己的運動技能。			
			神。。	1d-Ⅳ-3 應用運			
			2. 能養成固定運	動比賽的各項策			
			動的習慣,有計	略。			
			畫的提升體適能	2c-IV-2 表現利			
			與運動技能。	他合群的態度,			
				與他人理性溝通			
				與和諧互動。			
				3c-Ⅳ-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				3d-Ⅳ-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			

第十四週	第1單元健	1	1. 肯定自己的價	1a-Ⅳ-3 評估內	Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
11/24~11/30	康青春向前		值,樂於嘗試提	在與外在的行為	與自我實現。	2. 紙筆評量	涯 J3 覺察自己的
第二次段考(暫	行		升自我價值的方	對健康造成的衝			能力與興趣。
定)	第4章活出		法,以激發自我	擊與風險。			涯 J4 了解自己的
	青春的光彩		潛能與實現自	2b-IV-2 樂於實			人格特質與價值
			我。	踐健康促進的生			觀。
			2. 學習以積極正	活型態。			涯 J6 建立對於未
			向的想法、語	3b-IV-1 熟悉各			來生涯的願景。
			言、行動和生活	種自我調適技			
			經驗,建立健康	能。			
			樂觀的生活態				
			度。				
			3. 學習設定目				
			標,建立自信與				
			追求成長,實現				
			心中的理想。				
	第5單元熱	2	1. 能養成遵理守	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	門運動大會		法的態度,實踐	動風險,維護安	性球類運動動作組	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	串		運用民主溝通及	全的運動情境。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	第1章掌控		法律程序來進行	ld-IV-1 了解各		4. 合作學習	
	自如——籃		活動之人權、法	項運動技能原		5. 運動行為計畫實踐表	
	球		治觀念,培養	理。		6. 學習單	
			「勝不驕、敗不	1d-Ⅳ-2 反思自			
			餒」之運動家精	己的運動技能。			
			神。。	1d-Ⅳ-3 應用運			
			2. 能做到正確籃	動比賽的各項策			
			球運球基本動	略。			
			作。	2c-Ⅳ-2 表現利			
				他合群的態度,			
				與他人理性溝通			
				與和諧互動。			
				3c-Ⅳ-1 表現局			

_ 	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			1	1	
第十五週	第2單元環 1	1. 認識居家環境	· ·	Ba-IV-1 居家、學	1. 口頭評量	【安全教育】
12/01~12/07	境安全總動	之潛在危機,及	在與外在的行為	校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教
	員	其對健康造成的	對健康造成的衝	危機的評估方法。		育的意義。
	第1章環境	衝擊與風險。	擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的
	安全搜查線	2. 了解事故傷害	2a-IV-2 自主思	校及社區安全的防		事故傷害。
		的定義及發生原	考健康問題所造	護守則與相關法		安 J3 了解日常生
		因,並思考事故	成的威脅感與嚴	令。		活容易發生事故的
		傷害對健康造成	重性。			原因。
		的威脅與嚴重	3b-IV-3 熟悉大			安 J4 探討日常生
		性。	部份的決策與批			活發生事故的影響
			判技能。			因素。
			4a-IV-1 運用適			【防災教育】
			切的健康資訊、			防 J9 了解校園及
			產品與服務,擬			住家內各項避難器
			定健康行動策			具的正確使用方
			略。			式。
	第5單元熱 2	1. 了解排球運動	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【安全教育】
	門運動大會	的由來與低手傳	項運動基礎原理	傷害的處理與風	2. 口語問答	安 J3 了解日常生
	串	球適用時機。	和規則。	險。	3. 技能實作	活容易發生事故的
	第2章排除	2. 學會排球低手	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 運動行為計畫實踐表	原因。
	萬難——排	傳球與接球步	項運動技能原	類運動動作組合及	5. 學習單	安 J6 了解運動設
	球	法。	理。	團隊戰術。		施安全的維護。
			1d-IV-2 反思自			
			己的運動技能。			
			2c-IV-2 表現利			
			他合群的態度,			
			與他人理性溝通			
			與和諧互動。			
			2c-IV-3 表現自			
			信樂觀、勇於挑			
			戰的學習態度。			

C5-1 領域学習課怪(調整)計畫		
	2d-IV-2 展現運	
	動欣賞的技巧,	
	體驗生活的美	
	感。	
	3c-IV-1 表現局	
	部或全身性的身	
	體控制能力,發	
	展專項運動技	
	能。	
	3d-IV-1 運用運	
	動技術的學習策	
	略。	
	3d-IV-3 應用思	
	考與分析能力,	
	解決運動情境的	
	問題。	
	4c-IV-2 分析並	
	評估個人的體適	
	能與運動技能,	
	修正個人的運動	
	計畫。	
	4d-IV-2 執行個	
	人運動計畫,實	
	際參與身體活	
	動。	

	(明正月) 里					
第十六週	第2單元環 1	1. 認識居家環境	· ·	Ba-IV-1 居家、學	1. 口頭評量	【安全教育】
12/08~12/14	境安全總動	之潛在危機,及	在與外在的行為	校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教
	員	其對健康造成的	對健康造成的衝	危機的評估方法。		育的意義。
	第1章環境	衝擊與風險。	擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的
	安全搜查線	2. 了解事故傷害	2a-IV-2 自主思	校及社區安全的防		事故傷害。
		的定義及發生原	考健康問題所造	護守則與相關法		安 J3 了解日常生
		因, 並思考事故	成的威脅感與嚴	令。		活容易發生事故的
		傷害對健康造成	重性。			原因。
		的威脅與嚴重	3b-IV-3 熟悉大			安 J4 探討日常生
		性。	部份的決策與批			活發生事故的影響
			判技能。			因素。
			4a-IV-1 運用適			【防災教育】
			切的健康資訊、			防 J9 了解校園及
			產品與服務,擬			住家內各項避難器
			定健康行動策			具的正確使用方
			略。			式。
	第5單元熱 2	1. 學會排球低手	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【安全教育】
	門運動大會	傳球與接球步	項運動基礎原理	傷害的處理與風	2. 口語問答	安 J3 了解日常生
	串	法。	和規則。	險。	3. 技能實作	活容易發生事故的
	第2章排除	2. 在練習、比賽	1d-IV-1 了解各	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球	4. 運動行為計畫實踐表	原因。
	萬難——排	中,能與同學合	項運動技能原	類運動動作組合及	5. 學習單	安 J6 了解運動設
	球	作共同完成目	理。	團隊戰術。		施安全的維護。
		標。	1d-IV-2 反思自			
		3. 在「有球必	己的運動技能。			
		接」中,能與同	2c-IV-2 表現利			
		學溝通,也能觀	他合群的態度,			
		察並欣賞同學的	與他人理性溝通			
		優缺點。	與和諧互動。			
			2c-IV-3 表現自			
			信樂觀、勇於挑			
			戰的學習態度。			

C5-1 領域学習課怪(調整)計畫		
	2d-IV-2 展現運	
	動欣賞的技巧,	
	體驗生活的美	
	感。	
	3c-IV-1 表現局	
	部或全身性的身	
	體控制能力,發	
	展專項運動技	
	能。	
	3d-IV-1 運用運	
	動技術的學習策	
	略。	
	3d-IV-3 應用思	
	考與分析能力,	
	解決運動情境的	
	問題。	
	4c-IV-2 分析並	
	評估個人的體適	
	能與運動技能,	
	修正個人的運動	
	計畫。	
	4d-IV-2 執行個	
	人運動計畫,實	
	際參與身體活	
	動。	

C3-1 钡 以字 百 床 任	上(明正/口) 里						_
第十七週	第2單元環	1	1. 認識居家環境	1a-IV-3 評估內	Ba-IV-1 居家、學	1. 口頭評量	【安全教育】
12/15~12/21	境安全總動		之潛在危機,及	在與外在的行為	校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教
	員		其對健康造成的	對健康造成的衝	危機的評估方法。		育的意義。
	第1章環境		衝擊與風險。	擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的
	安全搜查線		2. 了解事故傷害	2a-IV-2 自主思	校及社區安全的防		事故傷害。
			的定義及發生原	考健康問題所造	護守則與相關法		安 J3 了解日常生
			因,並思考事故	成的威脅感與嚴	令。		活容易發生事故的
			傷害對健康造成	重性。			原因。
			的威脅與嚴重	3b-Ⅳ-3 熟悉大			安 J4 探討日常生
			性。	部份的決策與批			活發生事故的影響
			3. 熟悉批判性思	判技能。			因素。
			考技能,减少常	4a-Ⅳ-1 運用適			【防災教育】
			見的事故發生原	切的健康資訊、			防 J9 了解校園及
			因及避免聽信未	產品與服務,擬			住家內各項避難器
			经證實之錯誤求	定健康行動策			具的正確使用方
			生策略。	略。			式。
	第5單元熱	2	1. 學會排球低手	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【安全教育】
	門運動大會		傳球與接球步	項運動基礎原理	傷害的處理與風	2. 口語問答	安 J3 了解日常生
	串		法。	和規則。	險。	3. 技能實作	活容易發生事故的
	第2章排除		2. 在練習、比賽	1d-Ⅳ-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 運動行為計畫實踐表	原因。
	萬難——排		中,能與同學合	項運動技能原	類運動動作組合及	5. 學習單	安 J6 了解運動設
	球		作共同完成目	理。	團隊戰術。		施安全的維護。
			標。	1d-IV-2 反思自			
			3. 在「有球必	己的運動技能。			
			接」中,能與同	2c-Ⅳ-2 表現利			
			學溝通,也能觀	他合群的態度,			
			察並欣賞同學的	與他人理性溝通			
			優缺點。	與和諧互動。			
				2c-Ⅳ-3 表現自			
				信樂觀、勇於挑			
				戰的學習態度。			
				2d-IV-2 展現運			

	(8 3 2 7 6 1 2 2		1		T		,
				動欣賞的技巧,			
				體驗生活的美			
				感。			
				3c-IV-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				3d-IV-1 運用運			
				動技術的學習策			
				略。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4c-IV-2 分析並			
				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				4d-Ⅳ-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十八週	第2單元環	1	1. 因應不同環境		Ba-IV-4 社區環境	1. 口頭評量	【安全教育】
12/22~12/28	境安全總動		安全狀況(交通、	•	安全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的
	員		校園、社區),了		Fb-IV-3 保護性的		事故傷害。
	第2章營造		解健康技能與生	重要性。	健康行為。		安 J3 了解日常生
	安全好環境		活技能對於健康		Ba-IV-1 居家、學		活容易發生事故的
			維護的重要性。	康的生活規範、	校、社區環境潛在		原因。
			2. 將所學運用於		危機的評估方法。		安 J4 探討日常生
			日常生活,養成	3a-Ⅳ-2 因應不			活發生事故的影響

		預防事故,常保	同的生活情境進			因素。
		有安全意識的正	行調適並修正,			【防災教育】
		確態度。	持續表現健康技			防 J8 繪製社區防
			能。			災地圖並參與社區
			4a-Ⅳ-3 持續地			防災演練。
			執行促進健康及			
			減少健康風險的			
			行動。			
第5單元熱	2	1. 能了解羽球發	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
門運動大會		球、接發球與正	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
串		手高遠球之動作	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
第3章羽中		要領與運用時			4. 學習單	感表達與溝通,具
作樂——羽		機,並能透過練	動風險,維護安		5. 分組討論	備與他人平等互動
球		習與反思增進動	全的運動情境。			的能力。
		作技能。	ld-IV-1 了解各			【人權教育】
		2. 能做到正確且	項運動技能原			人 J3 探索各種利
		流暢之正手發球	理。			益可能發生的衝
		與高遠球動作,	1d-Ⅳ-2 反思自			突,並了解如何運
		並充分實踐運	己的運動技能。			用民主審議方式及
		用,進而有效提	2c-Ⅳ-2 表現利			正當的程序,以形
		升身體適能,養	他合群的態度,			成公共規則,落實
		成規律運動習	與他人理性溝通			平等自由之保障。
		慣。	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			

- 以外字百昧性							
				動技術的學習策			
				略。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第十九週	第2單元環	1	1. 將所學運用於	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-4 社區環境	1. 口頭評量	【安全教育】
12/29~01/04	境安全總動		日常生活,養成	康技能和生活技	安全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的
1/1(三)元旦	員		預防事故,常保	能對健康維護的	Fb-IV-3 保護性的		事故傷害。
	第2章營造		有安全意識的正	重要性。	健康行為。		安 J3 了解日常生
	安全好環境		確態度。	2b-Ⅳ-1 堅守健	Ba-IV-1 居家、學		活容易發生事故的
			2. 因應不同事故	康的生活規範、	校、社區環境潛在		原因。
			傷害情境,善用	態度與價值觀。	危機的評估方法。		安 J4 探討日常生
			健康技能解決問	3a-Ⅳ-2 因應不			活發生事故的影響
			題。	同的生活情境進			因素。
				行調適並修正,			【防災教育】
				持續表現健康技			防 J8 繪製社區防
				能。			災地圖並參與社區
				4a-Ⅳ-3 持續地			防災演練。
				執行促進健康及			
				減少健康風險的			
				行動。			
	第5單元熱	2	1. 能做到正確且	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	門運動大會		流暢之正手發球	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	串		與高遠球動作,	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
	第3章羽中		並充分實踐運	1c-Ⅳ-2 評估運		4. 學習單	感表達與溝通, 具
	作樂——羽		用,進而有效提	動風險,維護安		5. 分組討論	備與他人平等互動
	球		升身體適能,養	全的運動情境。			的能力。
			成規律運動習	1d-IV-1 了解各			【人權教育】
			慣。	項運動技能原			人 J3 探索各種利
			2. 能了解個別差	理。			益可能發生的衝
			異,養成尊重他	1d-IV-2 反思自			突,並了解如何運
			人之態度,透過	己的運動技能。			用民主審議方式及

<u> </u>			
	合作學習,解決	2c-IV-2 表現利	正當的程序,以形
	學習歷程所面臨	他合群的態度,	成公共規則,落實
	之問題,並發揮	與他人理性溝通	平等自由之保障。
	團隊精神,促進	與和諧互動。	
	人際互動關係。	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。	
		4d-IV-1 發展適	
		合個人之專項運	
		動技能。	
		3/1 1/2 NU	

第二十週	第2單元環 1	1. 因應不同事故	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-4 社區環境	1. 口頭評量	【安全教育】
01/05~01/11	境安全總動	傷害情境,善用	康技能和生活技	安全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的
	員	健康技能解決問	能對健康維護的	Fb-IV-3 保護性的		事故傷害。
	第2章營造	題。	重要性。	健康行為。		安 J3 了解日常生
	安全好環境	2. 自我檢視生活	2b-IV-1 堅守健	Ba-IV-1 居家、學		活容易發生事故的
		環境的安全狀	康的生活規範、	校、社區環境潛在		原因。
		態,並透過問題	態度與價值觀。	危機的評估方法。		安 J4 探討日常生
		解決技能,針對	3a-IV-2 因應不			活發生事故的影響
		危險持續調整與	同的生活情境進			因素。
		修正。	行調適並修正,			【防災教育】
			持續表現健康技			防 J8 繪製社區防
			能。			災地圖並參與社區
			4a-IV-3 持續地			防災演練。
			執行促進健康及			
			減少健康風險的			
			行動。			
	第6單元靈 2	1. 能了解體操地	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	活自如好身	板運動項目的動	項運動基礎原理	傷害的處理與風	2. 口語問答	性 J4 認識身體自
	手	作技巧發展,以	和規則。	險。	3. 技能實作	主權相關議題,維
	第1章登峰	及與其相關之知	1c-IV-2 評估運	Ia-IV-1 徒手體操	4. 學習單	護自己與尊重他人
	造極——體	識與技能原理,	動風險,維護安	動作組合。	5. 運動行為計畫實踐表	的身體自主權。
	操	並能反思和發展	全的運動情境。			性 J11 去除性別刻
		學習策略,以改	1d-IV-1 了解各			板與性別偏見的情
		善動作技能。	項運動技能原			感表達與溝通, 具
		2. 能做出各式跳	理。			備與他人平等互動
		躍、滾翻與側翻	2d-IV-2 展現運			的能力。
		等動作技巧,並	動欣賞的技巧,			【人權教育】
		學習運用於其他	體驗生活的美			人 J8 了解人身自
		運動項目或平日	感。			由權,並具有自我
		生活中,保護個	3c-IV-1 表現局			保護的知能。
		人人身安全。	部或全身性的身			

				I	1	1	
				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-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
第二十一週	第1單元健	1	1. 配合「健康是	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【人權教育】
01/12~01/18	康青春向前		多層面的,個人	理、心理與社會	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	人 J5 了解社會上
第三次段考(暫	行		可以採取有效的	各層面健康的概	策略。		有不同的群體和文
定)	複習第1單		自我照顧方法來	念。	Da-IV-1 衛生保健		化,尊重並欣賞其
	元		增進健康」與	1a-IV-3 評估內	習慣的實踐方式與		差異。
			「正確認識自	在與外在的行為	管理策略。		【性別平等教育】
			己、肯定與接納	對健康造成的衝	Da-IV-2 身體各系		性 J4 認識身體自
			自己,並且能夠	擊與風險。	統、器官的構造與		主權相關議題,維
			自我實現,是健	1b-IV-2 認識健	功能。		護自己與尊重他人
			康心理的基礎」	康技能和生活技	Da-IV-3 視力、ロ		的身體自主權。
			兩大內涵。「活	能的實施程序概	腔保健策略與相關		性 J11 去除性別刻
			出青春的光彩」	念。	疾病。		板與性別偏見的情
			透過人物故事讓		Da-IV-4 健康姿		感表達與溝通,具
			學生了解自我概		勢、規律運動、充		備與他人平等互動
			念的意義,探討		分睡眠的維持與實		的能力。
			影響自我概念的		踐策略。		【生涯規劃教育】
			形成因素,進而		Db-IV-1 生殖器官		涯 J3 覺察自己的
			引導學生分析自	2a-IV-2 自主思	的構造、功能與保		能力與興趣。
			己和他人的差		健及懷孕生理、優		涯 J4 了解自己的
			異,藉由測驗工		生保健。		人格特質與價值
			具了解自己的特	重性。	Db-IV-2 青春期身		觀。

	即, 陌喜欢摆为	9Ь_17/_9 始北毎	以緣 4 4 4 田 油 的 址		证 IC 建立业从上
	點,願意發揮自		心變化的調適與性		涯 J6 建立對於未
	己的優點和面對		衝動健康因應的策		來生涯的願景。
	缺點,嘗試提升		略。		
	自我價值的方		Fa-IV-1 自我認同		
	法,學習運用正		與自我實現。		
	向的想法、語	3a-Ⅳ-2 因應不	Fa-IV-3 有利人際		
	言、行動和生活	同的生活情境進	關係的因素與有效		
	經驗,展現自我	行調適並修正,	的溝通技巧。		
	悦納和健康樂觀	持續表現健康技			
	的生活態度。藉	能。			
	由生活案例,鼓	3b-IV-1 熟悉各			
	勵學生設定目	種自我調適技			
	標,付諸實際行	能。			
	動,以完成自己	4a-IV-1 運用適			
	的目標。	切的健康資訊、			
		產品與服務,擬			
		定健康行動策			
		略。			
		4a-Ⅳ-2 自我監			
		督、增強個人促			
		進健康的行動,			
		並反省修正。			
第6單元靈 2	1. 了解創意啦啦	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自由創作	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
活自如好身	舞的由來,知悉		舞蹈。	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
手	啦啦隊表演大致			3. 技能實作	板與性別偏見的情
第2章呼朋	分為競技啦啦				感表達與溝通,具
唤友——創	隊、舞蹈啦啦隊				備與他人平等互動
意啦啦舞	及創意啦啦舞。	展的關係。			的能力。
	2. 了解舞蹈啦啦				【人權教育】
	隊以身體的展現				人 J4 了解平等、
	為主,並以芭				正義的原則,並在
	蕾、現代舞及爵				生活中實踐。
	田一切八分八月				上111月以

士舞為基礎,結	己的運動技能。
合旋轉、跳躍、	2c-IV-2 表現利
踢腿及柔軟度等	他合群的態度,
元素,透過舞蹈	與他人理性溝通
編排、隊形變化	與和諧互動。
及穩定度的控	2c-IV-3 表現自
制,優雅展現舞	信樂觀、勇於挑
蹈啦啦隊的力與	戰的學習態度。
美。	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-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
	合個人之專項運
	動技能。

C5-1 領域學習課程	(明金) 重						-
第二十二週	第2單元環	1	1. 第二單元透過	1a-Ⅳ-3 評估內	Ba-IV-1 居家、學	1. 口頭評量	【安全教育】
01/19~01/25	境安全總動		評估環境中潛在	在與外在的行為	校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教
1/20(一)上學	員		危險、認識防護	對健康造成的衝	危機的評估方法。		育的意義。
期休業式	複習第2單		守則,進而擬定	擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的
01/21(二)寒假	元		安全行動計畫。	1b-IV-1 分析健	校及社區安全的防		事故傷害。
開始	【課程結		讓學生具備安全	康技能和生活技	護守則與相關法		安 J3 了解日常生
	東】		知識、培養安全	能對健康維護的	令。		活容易發生事故的
			意識、展現安全	重要性。	Ba-Ⅳ-4 社區環境		原因。
			技能與行動,以	2a-IV-2 自主思	安全的行動策略。		安 J4 探討日常生
			降低事故傷害所	考健康問題所造	Fb-IV-3 保護性的		活發生事故的影響
			带來的健康威脅	成的威脅感與嚴	健康行為。		因素。
			與危害,並能積	重性。			【防災教育】
			極營造安全的生	2b-Ⅳ-1 堅守健			防 J8 繪製社區防
			活環境!	康的生活規範、			災地圖並參與社區
				態度與價值觀。			防災演練。
				3a-Ⅳ-2 因應不			防 J9 了解校園及
				同的生活情境進			住家內各項避難器
				行調適並修正,			具的正確使用方
				持續表現健康技			式。
				能。			
				3b-Ⅳ-3 熟悉大			
				部份的決策與批			
				判技能。			
				4a-Ⅳ-1 運用適			
				切的健康資訊、			
				產品與服務,擬			
				定健康行動策			
				略。			
				4a-Ⅳ-3 持續地			
				執行促進健康及			
				減少健康風險的			
				行動。			

第6單元靈	2	1. 能了解扯鈴運		Ic-IV-1 民俗運動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
活自如好身		鈴技術之相關知	項運動基礎原理	進階與綜合動作。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
手		識與技能原理,	和規則。		3. 技能實作	能力與興趣。
第3章鈴鴻		並能反思和發展	1c-Ⅳ-2 評估運		4. 運動行為計畫實踐表	涯 J4 了解自己的
盡致——扯		策略,以改善動	動風險,維護安			人格特質與價值
鈴		作技能。	全的運動情境。			觀。
		2. 能做到繞腳及	1d-Ⅳ-1 了解各			涯 J6 建立對於未
		繞腳轉身之運動	項運動技能原			來生涯的願景。
		技能,學習並充	理。			
		分運用策略於活	1d-Ⅳ-2 反思自			
		動中,解決運動	己的運動技能。			
		相關問題及能發	2c-Ⅳ-1 展現運			
		揮團隊合作學習	動禮節,具備運			
		之方法。	動的道德思辨和			
		3.能學習如何欣賞	實踐能力。			
		扯鈴動作,並提	2c-Ⅳ-2 表現利			
		供回饋給同一組	他合群的態度,			
		的同學,進而增	與他人理性溝通			
		進彼此學習效	與和諧互動。			
		能。	2c-Ⅳ-3 表現自			
			信樂觀、勇於挑			
			戰的學習態度。			
			2d-Ⅳ-2 展現運			
			動欣賞的技巧,			
			體驗生活的美			
			感。			
			3c-Ⅳ-1 表現局			
			部或全身性的身			
			體控制能力,發			
			展專項運動技			
			能。			
			3d-Ⅳ-1 運用運			

I	
	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-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。
	-
	合個人之專項運
	動技能。
	3/1 1X PIC -

- ◎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。

臺南市公(私)立東區後甲國民中學 113 學年度第二學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(66)節							
	第二冊健康 1. 能理解各種傳染病的病原體、		頁防方法。									
	2. 認識健保的意義及一般民眾應3. 了解從事醫療消費時應注意的											
	1. 1 解從爭酉療消員吁應任息的 4. 培養維護身體健康的醫療觀念	• • •										
	5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳		里及社會各健康層面主	造成的衝擊與 風	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
	6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點,能進行批判性思考並做出有利健康的決定。											
	7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。											
	8. 利用情境演練生活技能,能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係,學習理智的面對衝突。											
	10. 學習利用人際關係技巧,促進家庭的良好互動,以及學習如何面對家庭暴力。											
課程目標	11. 建立正向且良好的網路內外/ 12. 培養正確的人際交往觀念。	八宗互動。										
以上 口 小	110.200 年间,人们,人们有几心											
	第二冊體育											
	1. 認識心肺耐力相關知識及運動	計畫的擬定。										
	2. 了解運動的水分與營養補給知	-										
	3. 認識跆拳道的武德精神,建立	, ,	冒旋踢技能。									
	4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤	技術。										
	5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素,探索與創	作身體律動。										
	7. 學習籃球投籃與上籃	17 加什到										
	8. 學習排球低手發球技巧並認識	接發球隊形。										
	9. 學習桌球正手發球、反手推擋	及正手平擊球技術。	5									
	10學習足球停球、踢空中球技術	- 0										
		能與態度,展現自我	戈運動與保健潛能 ,持	架索人性、自我	價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放							
該學習階段	棄。 小咖 I AO 日 出 田 知 剛 左 你 小 店	ᄩᆄᇄᇫᇲ		L W-10m4	以上,从然一点一种一种加工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工							
領域核心素養				· - · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	直當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 ·與羽與劍莊共繼如此力。							
	│ 健體-J-A3 具備善用體育與健康	时 貝 你 , 以 擬 足 理 動	刀兴休健訂畫,有效等	执仃业贺 理王勤	7字百典剧利水燮的能力。							

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

加朗地加加	單元與活動	然 副	御司口馬	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 02/02~02/08 因本市 4/21(一) 至 4/24(四)辦理 114 年度全國中等 學校運動會,故全 市國中小、課 校全面停課,提早 4 日於 2/5(三)開 學。 2/8(六)補班 1/27 小年夜	第次 觀第病 前	1	1. 社性 2. 生 3. 常類取管傳統 傳要灣 3. 常類取管傳統 傳要灣 4.採我防。 解要 發 前種 集的 增的 第一次 4. 并, 4. 并, 6.	人與群體健康的 影響因素。 2a-IV-1 關注健 康議題本土、國 際現況與趨勢。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	1. 認知評量	【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4單元 章 章 章 章 世 世 世 世 力 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十	2	1. 了解心肺耐重 性。 2. 了解評估。 分的方法。 利力的方法。 3. 學會如何 運動強度。	他合群的態度,	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 涯 J6 建立對於未 來生涯的願景。

CJI领外子目际信							
			4. 學會如何規畫	2c-IV-3 表現自			
			增進心肺耐力的	信樂觀、勇於挑			
			運動計畫。	戰的學習態度。			
			5. 培養努力不懈	4c-IV-2 分析並			
			的精神和毅力。	評估個人的體適			
			6.養成規律運動的	能與運動技能,			
			習慣。	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-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
第二週	第1單元醫	1	1. 了解傳染病與	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護性的	1. 情意評量	【環境教育】
02/09~02/15	療消費面面		社會發展的重要	人與群體健康的	健康行為。	2. 認知評量	環 J4 了解永續發
	觀		性。	影響因素。	Fb-IV-4 新興傳染	3. 技能評量	展的意義 (環境、
	第1章傳染		2. 認識傳染病發	2a-IV-1 關注健	病與慢性病的防治		社會、與經濟的均
	病的世界		生的三大要素。	康議題本土、國	策略。		衡發展)與原則。
			3. 知道臺灣目前	際現況與趨勢。			
			常見的傳染病種	3a-IV-2 因應不			
			類與預防方法。	同的生活情境進			
			4.採取適當的健康	行調適並修正,			
			自我管理,增加	持續表現健康技			
			預防傳染病的能	能。			
			カ。	4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
	i I		•	•			

1	bb 4 mm - ,	1 - 41 1 1	1 77 0 12 11 17	A1	والمراد والمرا	7 1 - 10 - 11 1 - 7
	第4單元自 2	1. 了解心肺耐力	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	主鍛鍊展活	對健康的重要	動風險,維護安	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	力	性。	全的運動情境。	法。		能力與興趣。
	第1章健康	2. 了解評估心肺	2c-Ⅳ-2 表現利	Ab-IV-2 體適能運		涯 J6 建立對於未
	地基-心肺	耐力的方法。	他合群的態度,	動處方基礎設計原		來生涯的願景。
	耐力	3. 學會如何監控	與他人理性溝通	則。		
		運動強度。	與和諧互動。			
		4. 學會如何規畫	2c-Ⅳ-3 表現自			
		增進心肺耐力的	信樂觀、勇於挑			
		運動計畫。	戰的學習態度。			
		5. 培養努力不懈	4c-Ⅳ-2 分析並			
		的精神和毅力。	評估個人的體適			
		6.養成規律運動的	能與運動技能,			
		習慣。	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-3 執行提			
			升體適能的身體			
			活動。			
第三週	第1單元醫 1	1. 了解傳染病與	1a-Ⅳ-2 分析個	Fb-IV-3 保護性的	1. 情意評量	【環境教育】
02/16~02/22	療消費面面	社會發展的重要	人與群體健康的	健康行為。	2. 技能評量	環 J4 了解永續發
	觀	性。	影響因素。	Fb-IV-4 新興傳染		展的意義(環境、
	第1章傳染	2. 認識傳染病發	2a-Ⅳ-1 關注健	病與慢性病的防治		社會、與經濟的均
	病的世界	生的三大要素。	康議題本土、國	策略。		衡發展)與原則。
		3. 知道臺灣目前	際現況與趨勢。			
		常見的傳染病種	3a-IV-2 因應不			
		類與預防方法。	同的生活情境進			
		4.採取適當的健康	行調適並修正,			
		自我管理,增加	持續表現健康技			
	<u> </u>			l .	l	I

	左 见庙边 上川 从	۵۲-			
	預防傳染病的能	能。			
	カ。	4a-IV-2 自我監			
		督、增強個人促			
		進健康的行動,			
		並反省修正。			
第4單元自 2	1. 了解個人體型	1c-IV-4 了解身	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【安全教育】
主鍛鍊展活	與身體活動量的	體發展、運動和	傷害的處理與風	2. 口語問答	安 J4 探討日常生
カ	分級,進而估算	營養的關係。	險。		活發生事故的影響
第2章動吃	符合自己的每天	1d-Ⅳ-3 應用運	Cb-IV-1 運動精		因素。
關係大解密	熱量需求。	動比賽的各項策	神、運動營養攝取		
-運動營養	2. 認識各類營養	略。	知識、適合個人運		
	素與其代表性食	3d-Ⅳ-2 運用運	動所需營養素知		
	物,了解各類營	動比賽中的各種	識。		
	養素對運動的重	策略。			
	要性, 並能均衡	3d-IV-3 應用思			
	飲食。	考與分析能力,			
	3. 了解水分對人	解決運動情境的			
	體的重要性,並	問題。			
	能評估脫水可能				
	引起的生理現				
	象,以及具備從				
	事運動前水分補				
	充的正確觀念。				
	4.能掌握運動前、				
	中及後的營養與				
	水分增補策略,				
	並於運動競賽				
	前,能自行規畫				
	一份簡易的運動				
	營養增補表單,				
	增進運動表現及				
	賽後修復。				
	7. 126.12 126	1	l	l	

	(B 1 = 7 = 1						
第四週	第1單元醫	1	1.了解臺灣全民健	la-Ⅳ-4 理解促	Bb-IV-1 正確購買	1. 認知評量	【生命教育】
02/23~03/01	療消費面面		保的概念,透過	進健康生活的策	與使用藥品的行動		生 J5 覺察生活中
2/28(五)和平	觀		認識醫療分級、	略、資源與規	策略。		的各種迷思,在生
紀念日	第2章醫藥		家庭醫師、轉	範。	Bb-IV-2 家庭、同		活作息、健康促
	保衛戰		診、醫藥分業、	2a-IV-2 自主思	儕、文化、媒體、		進、飲食運動、休
			急診等制度,以	考健康問題所造	廣告等傳達的藥品		閒娛樂、人我關係
			有效運用醫療資	成的威脅感與嚴	選購資訊。		等課題上進行價值
			源。	重性。	Fb-IV-3 保護性的		思辨,尋求解決之
				3b-IV-3 熟悉大	健康行為。		道。
				部份的決策與批	Fb-IV-5 全民健保		
				判技能。	與醫療制度、醫療		
				4a-Ⅳ-3 持續地	服務與資源。		
				執行促進健康及			
				減少健康風險的			
				行動。			
	第5單元挑	2	1. 能了解飛盤傳	1c-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	【品德教育】
	戰體能秀青		盤與接盤技術相	項運動基礎原理	運動綜合應用。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與
	春		關的知識與技能	和規則。		3. 技能實作	和諧人際關係。
	第1章飛雲		原理,並能反思	ld-IV-1 了解各		4. 認知測驗卷	品 J2 重視群體規
	掣電-飛盤		和發展策略,以	項運動技能原			範與榮譽。
			改善動作技能。	理。			
			2.能做到正手、反	1d-IV-2 反思自			
			手傳盤及上手	己的運動技能。			
			式、下手式與夾	1d-IV-3 應用運			
			接之接盤法,並	動比賽的各項策			
			學習充分運用策	略。			
			略於活動中,解	2c-IV-1 展現運			
			決運動相關問題	動禮節,具備運			
			及發揮團隊合作	動的道德思辨和			
			學習之方法。	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。			
				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。			
				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。			
第五週	第1單元醫	1	1. 了解臺灣全民	· ·	Bb-IV-1 正確購買	1. 技能評量	【生命教育】
03/02~03/08	療消費面面		健保的概念,透	進健康生活的策	與使用藥品的行動		生 J5 覺察生活中
	觀		過認識醫療分	略、資源與規	策略。		的各種迷思,在生
	第2章醫藥		級、家庭醫師、	範。	Bb-IV-2 家庭、同		活作息、健康促
	保衛戰		轉診、醫藥分	2a-IV-2 自主思	儕、文化、媒體、		進、飲食運動、休
			業、急診等制	考健康問題所造	廣告等傳達的藥品		閒娛樂、人我關係
			度,以有效運用	成的威脅感與嚴	選購資訊。		等課題上進行價值
			醫療資源。	重性。	Fb-IV-3 保護性的		思辨,尋求解決之
			2.養成正確的就醫	3b-Ⅳ-3 熟悉大	健康行為。		道。
			與用藥習慣並選	部份的決策與批	Fb-IV-5 全民健保		
			擇適當的醫療及	判技能。	與醫療制度、醫療		
			用藥行為,節省	4a-Ⅳ-3 持續地	服務與資源。		
			不必要的醫療支	執行促進健康及			
			出,培養珍惜醫	減少健康風險的			
			療資源的態度。	行動。			
	第5單元挑	2	1. 能做到正手、	1c-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	【品德教育】
	戰體能秀青		反手傳盤及上手	項運動基礎原理	運動綜合應用。	2. 技能實作	品 J1 溝通合作與
	春		式、下手式與夾	和規則。			和諧人際關係。
	第1章飛雲		接之接盤法,並	1d-IV-1 了解各			品 J2 重視群體規
	掣電-飛盤		學習充分運用策	項運動技能原			範與榮譽。

C5-1 领线子目标住			1	ı	1		,
			略於活動中,解				
			決運動相關問題	1d-IV-2 反思自			
			及發揮團隊合作	己的運動技能。			
			學習之方法。	1d-Ⅳ-3 應用運			
			2.能養成固定運動	動比賽的各項策			
			的習慣,有計畫	略。			
			的提升體適能與	2c-IV-1 展現運			
			運動技能。	動禮節,具備運			
				動的道德思辨和			
				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。			
				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。			
				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。			
第六週	第1單元醫	1	1. 認識錯誤用藥	1a-Ⅳ-4 理解促	Bb-IV-1 正確購買	1. 技能評量	【生命教育】
03/09~03/15	療消費面面		對於人體的影	進健康生活的策	與使用藥品的行動		生 J5 覺察生活中
第一次段考(暫	觀		響、藥品的分類	略、資源與規	策略。		的各種迷思,在生
定)	第2章醫藥		及正確用藥五大		Bb-IV-2 家庭、同		活作息、健康促
	保衛戰		核心能力。	2a-IV-2 自主思	儕、文化、媒體、		進、飲食運動、休
			2. 學習運用批判	考健康問題所造	廣告等傳達的藥品		閒娛樂、人我關係
			性思考的生活技	成的威脅感與嚴	選購資訊。		等課題上進行價值
			能,質疑用藥與	重性。	Fb-IV-3 保護性的		思辨,尋求解決之

		醫少方為3.養用適藥必,資際見及 正習的為的養的人工習的為的養的人工習的為的養的人工習的為的養的人工習的為的養的人類 人名 医 人名	部份的決策與批	健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		道)
第5單元熱 血 3 章	2	河文7.的8.的項9.河備10做動11河欣比與第八認運化了特了安。認基與能出作了簡賞賽等入談運化了特了安。認基與能起。解易、高力拔河人發 體與拔注 人作 學、 人則摩及拔河人發 體神河注 人作 學、 人則摩太山】制展 運。運意 制、 合進 拔能河河 拔與 動 動事 拔裝 作攻	項和IC-IV-2 , 動全IV-1 , 動全IV-1 , 動全IV-1 , 動全IV-1 , 動全IV-1 , 動全IV-2 , 動全ID-IV-2 , 到 Id-IV-3 的 目d-IV-3 的 目d-IV-3 的 目d-IV-3 的 目d-IV-3 的 目d-IV-3 的 目d-IV-3 的 目d-IV-3 的	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	【第3章力拔山河一八 人制拔河】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。

***************************************	:(叫正川里						
				3c-Ⅳ-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				3d-Ⅳ-1 運用運			
				動技術的學習策			
				略。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第七週	第1單元醫	1	1. 認識錯誤用藥	1a-Ⅳ-4 理解促	Bb-IV-1 正確購買	1. 情意評量	【生命教育】
03/16~03/22	療消費面面		對於人體的影	進健康生活的策	與使用藥品的行動	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中
	觀		響、藥品的分類	略、資源與規	策略。		的各種迷思,在生
	第2章醫藥		及正確用藥五大	範。	Bb-IV-2 家庭、同		活作息、健康促
	保衛戰		核心能力。	2a-IV-2 自主思	儕、文化、媒體、		進、飲食運動、休
			2. 學習運用批判	考健康問題所造	廣告等傳達的藥品		閒娛樂、人我關係
			性思考的生活技	成的威脅感與嚴	選購資訊。		等課題上進行價值
			能,質疑用藥與	重性。	Fb-IV-3 保護性的		思辨,尋求解決之
			醫療迷思,以減	3b-Ⅳ-3 熟悉大	健康行為。		道。
			少常見不當用藥	部份的決策與批	Fb-IV-5 全民健保		
			方式及醫療行	判技能。	與醫療制度、醫療		
			為。	4a-Ⅳ-3 持續地	服務與資源。		
			3.養成正確的就醫	執行促進健康及			
			與用藥習慣並選	減少健康風險的			

C5-1 领线字目录信	工(四3正/四1 正						
			擇適當的醫療及	行動。			
			用藥行為,節省				
			不必要的醫療支				
			出,培養珍惜醫				
			療資源的態度。				
	第四冊	2	1. 認識八人制拔	1c-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第5單元熱		河運動的發展與	項運動基礎原理	運動綜合應用。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	血向前行		文化。	和規則。		3. 技能實作	能力與興趣。
	第3章力拔		2. 了解團體運動	1c-IV-2 評估運			
	山河一八人		的特質與精神。	動風險,維護安			
	制拔河		3. 了解拔河運動	全的運動情境。			
			的安全注意事	1d-IV-1 了解各			
			項。	項運動技能原			
			4. 認識八人制拔	理。			
			河基本動作、裝	1d-IV-2 反思自			
			備與器材。	己的運動技能。			
			5. 能與同學合作	1d-IV-3 應用運			
			做出起步、進攻	動比賽的各項策			
			動作。	略。			
			6. 了解八人制拔	2c-IV-2 表現利			
			河簡易規則,能	他合群的態度,			
			欣賞、觀摩拔河	與他人理性溝通			
			比賽。	與和諧互動。			
			7	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			
				00 11 1 2/11 2			

				毛山小儿的羽丛			
				動技術的學習策			
				略。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第八週	第1單元醫	1	1. 認識錯誤用藥		Bb-IV-1 正確購買	1. 情意評量	【生命教育】
03/23~03/29	療消費面面	1	對於人體的影	· ·	與使用藥品的行動	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中
007 20 007 20	觀		響、藥品的分類		策略。	1. 20 × 1 ±	的各種迷思,在生
	第2章醫藥		及正確用藥五大		Bb-IV-2 家庭、同		活作息、健康促
	保衛戰		核心能力。	^{#C} 2a-IV-2 自主思	· 齊、文化、媒體、		進、飲食運動、休
	JN 141 +X		2. 學習運用批判		廣告等傳達的藥品		閒娛樂、人我關係
			性思考的生活技		選購資訊。		等課題上進行價值
			作心 写的 生 石 投 解 與 解 與		医脚貝肌。 Fb-IV-3 保護性的		思辨,尋求解決之
			醫療迷思,以減		健康行為。		道。
			少常見不當用藥	,	Fb-IV-5 全民健保		
			方式及醫療行		與醫療制度、醫療		
			為。	4a-IV-3 持續地	服務與資源。		
			3. 養成正確的就醫	執行促進健康及			
			與用藥習慣並選	減少健康風險的			
			擇適當的醫療及	行動。			
			用藥行為,節省				
			不必要的醫療支				
			出,培養珍惜醫				
			療資源的態度。				
	第3章力拔	2	【第3章力拔山	1c-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他休閒	【第3章力拔山河-八	【生涯規劃教育】

山河一八人	河一八人制拔	項運動基礎原理	運動綜合應用。	人制拔河】	涯 J3 覺察自己的
制拔河	河】	和規則。		1. 課堂觀察	能力與興趣。
	1. 認識八人制拔	1c-IV-2 評估運		2. 口語問答	【品德教育】
	河運動的發展與	動風險,維護安		3. 技能實作	品 J1 溝通合作與
	文化。	全的運動情境。			和諧人際關係。
	2. 了解團體運動	1d-IV-1 了解各			
	的特質與精神。	項運動技能原			
	3. 了解拔河運動	理。			
	的安全注意事	1d-IV-2 反思自			
	項。	己的運動技能。			
	4. 認識八人制拔	1d-IV-3 應用運			
	河基本動作、裝	動比賽的各項策			
	備與器材。	略。			
	5. 能與同學合作	2c-IV-2 表現利			
	做出起步、進攻	他合群的態度,			
	動作。	與他人理性溝通			
	6. 了解八人制拔	與和諧互動。			
	河簡易規則,能	2c-IV-3 表現自			
	欣賞、觀摩拔河	信樂觀、勇於挑			
	比賽。	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。			
		3d-IV-3 應用思			

	_		1	<u> </u>	_	T	
				考與分析能力, 解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第九週	第2單元拒	1	1. 了解使用菸品	la-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 技能評量	【法治教育】
03/30~04/05	絕成癮有妙		成癮的過程,以		檳榔、藥物的成分		法 J3 認識法律之
4/3(四)、	招		及對個人心理、	對健康造成的衝	與成癮性,以及對		意義與制定。
4/4(五)兒童節	第1章菸害		生理及社會各健		個人身心健康與家		
及清明節	現形記		康層面造成的衝		庭、社會的影響。		
			擊與風險。	康議題本土、國	Bb-IV-4 面對成癮		
			2. 面對各項描述		物質的拒絕技巧與		
			菸品的訊息與觀		自我控制。		
			點,能進行批判	• • •			
			性思考並做出有	判技能。			
			利健康的決定。	3b-Ⅳ-4 因應不			
			3.關注菸品與電子	同的生活情境,			
			煙在國內外的使	善用各種生活技			
			用現況與未來趨	能,解決健康問			
			勢。	題。			
				4b-IV-1 主動並			
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
	14: 0 77			與立場。			
	第6單元球	2	1. 能了解籃球投		Hb-IV-1 陣地攻守	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	藝大會串		籃技術之相關知		性球類運動動作組	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第1章應聲		識與技能原理,	和規則。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	入網一籃球		並能反思和發展	• • •			
			策略,以改善動	體發展與動作發			
			作技能。	展的關係。			
				1d-IV-1 了解各			

C5-1 視域字首誅怪(調堂/計畫			
2. 剣	E做到左、右 項運動技能/	į	
手」	_ 籃,並依據 理。		
自己	L的能力,找 1d-IV-2 反 反 □	3.自	
出述	· 百合自己的投 己的運動技績	5 •	
籃方	式。	運	
3. 剣	E主動提出問 動比賽的各工	〔 策	
題,	尋求協助以 略。		
提 ·	高成功的機 2c-Ⅳ-2 表现	1利	
會。	他合群的態力	ξ,	
4.能	養成固定運動 與他人理性活		
的習	慣,有計畫 與和諧互動		
的提	£升體適能與 2c-IV-3 表現	1自	
運動	7技能。 信樂觀、勇力	>挑	
	戰的學習態 /	E •	
	2d-IV-2 展耳	運	
	動欣賞的技巧	5 ,	
	體驗生活的		
	感。		
	3c-IV-1 表现		
	部或全身性的	5身	
	體控制能力		
	展專項運動	ŧ	
	能。		
	3d-IV-1 運月		
	動技術的學習	『策	
	略。		
	3d-IV-3 應月		
	考與分析能力		
	解決運動情力	色的	
	問題。		
	4c-IV-2 分和		
	評估個人的景	書 谪	

,,,,, Herri					_	
第十週 04/06~04/12	第2單元拒 元拒 彩 紹 招 第1章 現 形 記 形 記 形 記 形 記 形 記 形 記 の に の に の に の に の に の に の に の に の に の	1. 境能開吸二2.的與際對響的活動拒反。菸容國範的活動拒反。菸容國範的是規,公灣的財政人類的對方及規影。	在與外在 數學 是a-IV-1 與與 是a-IV-1 與 與 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 是 以 的 的 的 的	Bb-IV-3 菸物與個人 有與成態性 與人之 與人之 與人之 與學會的 對質的 對質的 對質的 對質的 對質的 對質的 對質的 對質	1. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之 意義與制定。
	第6單元球 藝大會串 第1章應聲 入網一籃球	審 1. 籃湖 正 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	善用各種生活技問題。 Ab-IV-1 主動上型 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作組 合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

C5-1 領域学音珠怪(調盤)	<u> </u>	
	2. 能做到左、右	1d-IV-1 了解各
	手上籃,並依據	項運動技能原
	自己的能力,找	理。
	出適合自己的投	1d-IV-2 反思自
	籃方式。	己的運動技能。
	3. 能主動提出問	1d-IV-3 應用運
	題,尋求協助以	
	提高成功的機	
	會。	2c-IV-2 表現利
	4.能養成固定運動	
	的習慣,有計畫	與他人理性溝通
	的提升體適能與	與和諧互動。
	運動技能。	2c-IV-3 表現自
		信樂觀、勇於挑
		戰的學習態度。
		2d-IV-2 展現運
		動欣賞的技巧,
		體驗生活的美
		感。
		3c-IV-1 表現局
		部或全身性的身
		體控制能力,發
		展專項運動技
		能。
		3d-IV-1 運用運
		動技術的學習策
		略。
		- 3d-IV-3 應用思
		考與分析能力,
		解決運動情境的
		問題。
		4c-IV-2 分析並

				評估個人的體適			
				能與運動技能,			
				修正個人的運動			
				計畫。			
				引			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
ht 1	# 0 TT - 1		4 43 34 35 34 34	動。	D1 === 0 14 1=	4 11 11 12 12	F
第十一週	第2單元拒	1	1. 利用菸害的情	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 技能評量	【法治教育】
04/13~04/19	絕成癮有妙		境演練生活技	在與外在的行為	檳榔、藥物的成分	2. 情意評量	法 J3 認識法律之
	招		能,並能主動公	對健康造成的衝	與成癮性,以及對		意義與制定。
	第1章菸害		開表達個人拒絕	擊與風險。	個人身心健康與家		
	現形記		吸菸態度與反對	2a-Ⅳ-1 關注健	庭、社會的影響。		
			二手菸的立場。	康議題本土、國	Bb-IV-4 面對成癮		
			2.關注臺灣對菸品	際現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與		
			的法律規範內容	3b-Ⅳ-3 熟悉大	自我控制。		
			與現況,以及國	部份的決策與批			
			際菸害公約規範	判技能。			
			對於臺灣的影	3b-Ⅳ-4 因應不			
			響。	同的生活情境,			
				善用各種生活技			
				能,解決健康問			
				題。			
				4b-IV-1 主動並			
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			
	第6單元球	2	1. 能了解籃球投	<u> </u>	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 技能實作	【生涯規劃教育】
	新 0 平 九 塚 藝大會串	ப	1. 肥	項運動基礎原理	性球類運動動作組	2. 合作學習	涯 J3 覺察自己的
	第1章應聲		監投術之相關知 識與技能原理,	和規則。	合及團隊戰術。	3. 運動行為計畫實踐表	能力與興趣。
	入網一籃球		並能反思和發展	1c-IV-3 了解身	口及四个状侧。	4. 學習單	ルル バ 六代。
	八門 監琳		业ル及心和资质			4. 子白牛 	
				體發展與動作發			

C3-1	
策略,以改	文善動 展的關係。
作技能。	1d-IV-1 了解各
2. 能做到左	左、右 項運動技能原 L L L L L L L L L L L L L L L L L L L
手上籃,並	位依據│理。
自己的能力	力 ,找 1d-IV-2 反思自
出適合自己	己的投 己的運動技能。
籃方式。	1d-IV-3 應用運
3. 能主動 损	是出 問 動比賽的各項策
題,尋求協	岛助以 略。
提高成功	的 機 2c-IV-2 表現利
會。	他合群的態度,
4.能養成固定	定運動 與他人理性溝通
的習慣,有意	計畫與和諧互動。
的提升體適戶	能與 2c-IV-3 表現自
運動技能。	信樂觀、勇於挑
	戰的學習態度。
	2d-IV-2 展現運
	動欣賞的技巧,
	體驗生活的美
	感。
	3c-IV-1 表現局
	部或全身性的身
	體控制能力,發
	展專項運動技
	能。
	3d-IV-1 運用運
	動技術的學習策
	收 。
	3d-IV-3 應用思
	考與分析能力,
	解決運動情境的
	問題。

	F				T	T	
第十二週 04/20~04/26 因應本市 4/21(一)至 4/24(四)辦理 114 年度全國中等學國 中小、面傳課。	第絕招第現2 職 章記 在有 菸 生妙 害	1	1.境能開吸二2.的與際對響利演,表菸手關法現菸於。用練並達態菸差律況害臺菸生建別害臺生主人與場對內及規影的活動拒反。菸容國範情技公絕對 品	在對擊 2a 康際 3b 部判 3b 同善能題 4b 公與健與 IV-1 與親況 V-0 的能 J-1V-1 的成。關土趨熟策 因情生健 主個行的 注、勢悉與 應境活康 動人為衝 健國。大批 不,技問 並對為衝	Bb-IV-3 蔡物,健心自 於物,健心自 於的以康劉 於的以康劉 大的以康劉 大的以康 影對 大的 以康 影對 大 大 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之 意義與制定。
				公開表明個人對 促進健康的觀點 與立場。			
	笠 5 留 ニ 払	9	1 切坳囱斗皿士		Ch_TV_2 自4+m 士	1 细冶鲌安	【4证相割址右】
	第5單元挑	2	1. 認識奧林匹克		Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	戰體能秀青		運動會游泳比賽	項運動基礎原理	運動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	春		四種泳姿:蝶	和規則。	Gb-IV-2 游泳前進	3. 技能實作	能力與興趣。
	第2章力爭		式、仰式、蛙式	1d-IV-1 了解各	25 公尺(需換氣 5	4. 運動行為計畫實踐表	

1	Г			T		ı	1
	上游一游泳		與自由式〔捷		次以上)。		
			泳)。	理。			
			2. 學習捷泳打	1d-Ⅳ-2 反思自			
			水、划手、手腳	己的運動技能。			
			配合動作與換氣	2c-Ⅳ-2 表現利			
			動作。	他合群的態度,			
			3. 打水練習:浮	與他人理性溝通			
			板打水、漂浮打	與和諧互動。			
			水。	2c-Ⅳ-3 表現自			
			4.划手練習:抓水	信樂觀、勇於挑			
			→往內抱水→往外	戰的學習態度。			
			往後推水→手臂出	4c-IV-1 分析並			
			水→水上移臂。	善用運動相關之			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十三週	第2單元拒	1	1. 了解飲酒與嚼	1a-Ⅳ-3 評估內	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 技能評量	【法治教育】
04/27~05/03	絕成癮有妙		食檳榔成癮的過	在與外在的行為	檳榔、藥物的成分		法 J3 認識法律之
	招		程,以及對人體	對健康造成的衝	與成癮性,以及對		意義與制定。
	第2章克癮		心理、生理和社	擊與風險。	個人身心健康與家		
	制勝		會各健康層面造	2a-Ⅳ-1 關注健	庭、社會的影響。		
			成的衝擊與風	康議題本土、國	Bb-IV-4 面對成癮		
			險。	際現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與		
			2. 面對各項邀約	3b-IV-2 熟悉各	自我控制。		
			飲酒與嚼食檳榔				
			訊息時,能堅持	技能。			
			拒絕態度,並做	3b-Ⅳ-4 因應不			
				同的生活情境,			

(X (X 1) D B) (12 (B)	32/11 =						
			出有利健康的決	善用各種生活技			
			定。	能,解決健康問			
			3.利用情境演練生	題。			
			活技能,公開表	4b-IV-1 主動並			
			達個人拒絕飲	公開表明個人對			
			酒、酒後駕車與	促進健康的觀點			
			嚼食檳榔的態度	與立場。			
			與立場。				
第	第5單元挑	2	1. 認識奧林匹克	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
單	践體能秀青		運動會游泳比賽	項運動基礎原理	運動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
着	\$		四種泳姿:蝶	和規則。	Gb-IV-2 游泳前進	3. 技能實作	能力與興趣。
第	第2章力爭		式、仰式、蛙式	1d-IV-1 了解各	25 公尺 (需換氣 5	4. 運動行為計畫實踐表	
<u> </u>	上游一游泳		與自由式(捷	項運動技能原	次以上)。		
			泳)。	理。			
			2. 學習捷泳打	1d-IV-2 反思自			
			水、划手、手腳	己的運動技能。			
			配合動作與換氣	2c-IV-2 表現利			
			動作。	他合群的態度,			
			3. 打水練習:浮	與他人理性溝通			
			板打水、漂浮打	與和諧互動。			
			水。	2c-IV-3 表現自			
			4.划手練習:抓水	信樂觀、勇於挑			
			→往內抱水→往外	戰的學習態度。			
			往後推水→手臂出	4c-IV-1 分析並			
			水→水上移臂。	善用運動相關之			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			

第十四週	第2單元拒 1	1. 面對各項邀約	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 情意評量	【法治教育】
05/4~05/10	郑 2 平 7 担 1 1	飲酒與嚼食檳榔	·	Manage	1. 阴总計里 2. 技能評量	法 J3 認識法律之
00/4~00/10	把	一		與成癮性,以及對	4.1X 肥 可 里	意義與制定。
	招 第 2 章克癮	一		與成癮性,以及對 個人身心健康與家		尽我兴利人。
	年 2 早 兄 憑 制 勝					
	刊份	出有利健康的決定。	2a-IV-1 關注健	庭、社會的影響。		
		•	康議題本土、國際用品傳動	Bb-IV-4 面對成癮		
		2. 利用情境演練		物質的拒絕技巧與		
		生活技能,公開		自我控制。		
		表達個人拒絕飲	種人際溝通互動			
		酒、酒後駕車與				
		嚼食檳榔的態度				
		與立場。	同的生活情境,			
		3.關注飲酒、酒後				
		駕車與嚼食檳榔	能,解決健康問			
		在國內外法律規	題。			
		範的內容與現	4b-IV-1 主動並			
		況。	公開表明個人對			
			促進健康的觀點			
			與立場。			
	第5單元挑 2	1. 打水練習:浮	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	戰體能秀青	板打水、漂浮打	項運動基礎原理	運動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	春	水。	和規則。	Gb-IV-2 游泳前進	3. 技能實作	能力與興趣。
	第2章力爭	2. 划手練習:抓	1d-IV-1 了解各	25 公尺 (需換氣 5	4. 運動行為計畫實踐表	
	上游一游泳	水→往內抱水→	項運動技能原	次以上)。		
		往外往後推水→	理。			
		手臂出水→水上	1d-IV-2 反思自			
		移臂。	己的運動技能。			
		3. 手腳配合練	2c-IV-2 表現利			
		習:入門者從划	他合群的態度,			
		二次手踢六次腳	與他人理性溝通			
		之六打法學起。	與和諧互動。			
		, , ,	2c-IV-3 表現自			
			, , , , , ,	1	1	1

-	r		1	ſ			_
			4. 換氣動作練	信樂觀、勇於挑			
			習:岸上划手換	戰的學習態度。			
			氣、下水後池邊	4c-IV-1 分析並			
			換氣練習。	善用運動相關之			
			5. 認識單臂划手	科技、資訊、媒			
			换氣及一手六腳	體、產品與服			
			等捷泳練習方	務。			
			法。	4d-IV-2 執行個			
			6.能積極運用學會	人運動計畫,實			
			之游泳技能,發	際參與身體活			
			揮團隊合作精	動。			
			神,享受水中遊				
			戲樂趣。				
第十五週	第2單元拒	1	1. 面對各項邀約	1a-Ⅳ-3 評估內	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 認知評量	【法治教育】
05/11~05/17	絕成癮有妙		飲酒與嚼食檳榔	在與外在的行為	檳榔、藥物的成分	2. 技能評量	法 J3 認識法律之
第二次段考(暫	招		訊息時,能堅持	對健康造成的衝	與成癮性,以及對		意義與制定。
定)	第2章克癮		拒絕態度,並做	擊與風險。	個人身心健康與家		
	制勝		出有利健康的決	2a-Ⅳ-1 關注健	庭、社會的影響。		
			定。	康議題本土、國	Bb-IV-4 面對成癮		
			2. 利用情境演練	際現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與		
			生活技能,公開	3b-IV-2 熟悉各	自我控制。		
			表達個人拒絕飲	種人際溝通互動			
			酒、酒後駕車與	技能。			
			嚼食檳榔的態度	3b-Ⅳ-4 因應不			
			與立場。	同的生活情境,			
			3. 關注飲酒、酒	善用各種生活技			
			後駕車與嚼食檳	能,解決健康問			
			榔在國內外法律	題。			
			規範的內容與現	4b-Ⅳ-1 主動並			
			況。	公開表明個人對			
			4.了解酒與檳榔所	促進健康的觀點			
			造成的社會、環	與立場。			

	第6單元球 藝大會串 第2章百發 百中一排球	2	境與健康問題, 並幫助親友遠離 酒與檳榔等成癮 物質誘惑。 1.了解排球的各 式基本攻擊技 術。 2.學會如何將排	項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-2 反思自	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其
			球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2c-IV-2 表現利 他合群的態溝 與他人理性溝 與和諧互動 2c-IV-3 表現 信樂觀、 對學習 3c-IV-1 表現局			差異。
第十六週	第2單元拒	1	1. 面對各項邀約	部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種 動比賽中的各種 第略。 1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 認知評量	【法治教育】
05/18~05/24	絕成癮有妙 招 第2章克癮 制勝		飲訊拒出定2.生活與時期 大人人 大人人 大人人 大人人 大人人 大人人 大人人 大人人 大人人 大人	對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健 康議題本土、國 際現況與趨勢。	檳榔、藥物的成分 與成癮性,以及對 個人身心健康與家 庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮 物質的拒絕技巧與 自我控制。	2. 技能評量	法 J3 認識法律之意義與制定。

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
	表達個人拒絕飲	種人際溝通互動			
	酒、酒後駕車與	技能。			
	嚼食檳榔的態度	3b-Ⅳ-4 因應不			
	與立場。	同的生活情境,			
	3. 關注飲酒、酒	善用各種生活技			
	後駕車與嚼食檳	能,解決健康問			
	榔在國內外法律	題。			
	規範的內容與現	4b-IV-1 主動並			
	況。	公開表明個人對			
	4. 了解酒與檳榔	促進健康的觀點			
	所造成的社會、	與立場。			
	環境與健康問				
	題,並幫助親友				
	遠離酒與檳榔等				
	成癮物質誘惑。				
	5.了解酒與檳榔所				
	造成的社會、環				
	境與健康問題,				
	並幫助親友遠離				
	酒與檳榔等成癮				
	物質誘惑。				
第6單元球 2	1. 了解排球的綜	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【人權教育】
藝大會串	合基本傳接球技	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	人 J5 了解社會上
第2章百發	術。	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	有不同的群體和文
百中一排球	2. 學會如何將排	1d-IV-2 反思自			化,尊重並欣賞其
	球戰術運用在比	己的運動技能。			差異。
	賽上。	2c-Ⅳ-2 表現利			
	3.增加運動欣賞的	他合群的態度,			
	能力。	與他人理性溝通			
		與和諧互動。			
		2c-Ⅳ-3 表現自			
		信樂觀、勇於挑			

	<u> </u>				1		1
				戰的學習態度。			
				3c-IV-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
第十七週	第3單元人	1	1. 理解家庭的健	· ·	Fa-IV-2 家庭衝突	1. 情意評量	【家庭教育】
05/25~05/31	際健康家		康生活的規範意	'	的協調與解決技		家 J5 了解與家人
5/31(六)端午	第1章健康		義並肯定其價	影響因素。	巧。		溝通互動及相互支
節適逢假日、	家庭加加油		值,體悟家庭關		Fa-IV-3 有利人際		持的適切方式。
5/30(五)補假			係的影響性,並	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	關係的因素與有效		【法治教育】
			能遵守合宜的健		的溝通技巧。		法 J5 認識憲法的
			康生活規範。	3b-IV-2 熟悉各			意義。
			2.分析家庭溝通不	種人際溝通互動			
			良與衝突問題發	技能。			
			生的因素,並願	3b-Ⅳ-4 因應不			
			意反省修正,嘗	同的生活情境,			
			試運用策略方法	善用各種生活技			
			以經營家庭關	能,解決健康問			
			係。	題。			
				4a-Ⅳ-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
	第6單元球	2	1. 了解排球的綜	. , -	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【人權教育】
	藝大會串		合基本傳接球技		類運動動作組合及	2. 口語問答	人 J5 了解社會上
	第2章百發		術。	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	有不同的群體和文
	百中一排球			1d-Ⅳ-2 反思自			化,尊重並欣賞其
				己的運動技能。			差異。

	[[[[]]]]]]						
			2. 學會如何將排	2c-Ⅳ-2 表現利			
			球戰術運用在比	他合群的態度,			
			賽上。	與他人理性溝通			
			3.增加運動欣賞的	與和諧互動。			
			能力。	2c-Ⅳ-3 表現自			
				信樂觀、勇於挑			
				戰的學習態度。			
				3c-IV-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
第十八週	第3單元人	1	1. 分析家庭溝通	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-2 家庭衝突	1. 情意評量	【家庭教育】
06/01~06/07	際健康家		不良與衝突問題		的協調與解決技	.,, ., _	家 J5 了解與家人
	第1章健康		發生的因素,並		巧。		溝通互動及相互支
	家庭加加油		願意反省修正,		Fa-IV-3 有利人際		持的適切方式。
			嘗試運用策略方		關係的因素與有效		【法治教育】
			法以經營家庭關		的溝通技巧。		法 J5 認識憲法的
			係。	3b-IV-2 熟悉各			意義。
			2.認識家庭暴力的	種人際溝通互動			.3 44
			發生因素與相關	技能。			
			法規,善用各項	3b-IV-4 因應不			
			社會資源協助自	同的生活情境,			
			己或他人處理家	善用各種生活技			
			暴問題。	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,			
	1			~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~			

				並反省修正。			
	第6單元球	2	1. 能了解桌球運	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	藝大會串		動之相關知識與	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第3章桌拿		基本技術原理,	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
	好手-桌球		藉由各項練習與	ld-IV-1 了解各		4. 學習單	感表達與溝通 ,具
			反思,學習正確				備與他人平等互動
			動作技能,於練				的能力。
			習與競賽中展	1d-IV-2 反思自			
			現。	己的運動技能。			
			2. 進行練習或競	1d-IV-3 應用運			
			賽時,遵守規	動比賽的各項策			
			範,注意運動安	略。			
			全,並尊重個別	2c-Ⅳ-2 表現利			
			差異,採用溝通	他合群的態度,			
			與合作的模式,	與他人理性溝通			
			培養團隊意識。	與和諧互動。			
			3.透過持續學習,	3d-IV-1 運用運			
			感受桌球運動的	動技術的學習策			
			樂趣,同時技能	略。			
			與體適能皆獲得				
			提升與增強,進				
			而養成規律的運				
			動習慣。				
第十九週	第3單元人	1	1.認識各種型態的	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-3 有利人際	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
06/08~06/14	際健康家		人際互動關係,	人與群體健康的	關係的因素與有效	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化
	第2章人際		分析適合自己的	影響因素。	的溝通技巧。		道德倫理意義於日
	關係停看聽		人際互動因素,	2a-IV-2 自主思			常生活。
			演練並善用溝通	考健康問題所造			【法治教育】
			技能與衝突處理	成的威脅感與嚴			法 J5 認識憲法的
			策略,解決人際	重性。			意義。
			關係問題。	3b-IV-2 熟悉各			
				種人際溝通互動			

CJ-1 (4) 以字目 卧住(in) 走						
			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 6	6 單元球 2	1. 能了解桌球運	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
藝力	大會串	動之相關知識與	項運動基礎原理	類運動動作組合及	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
第3	3章桌拿	基本技術原理,	和規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
好手	手一桌球	藉由各項練習與	1d-IV-1 了解各			感表達與溝通 ,具
		反思,學習正確	項運動技能原			備與他人平等互動
		動作技能,於練	理。			的能力。
		習與競賽中展	1d-IV-2 反思自			
		現。	己的運動技能。			
		2. 進行練習或競	1d-IV-3 應用運			
		賽時,遵守規	動比賽的各項策			
		範,注意運動安	略。			
		全,並尊重個別	2c-IV-2 表現利			
		差異,採用溝通	他合群的態度,			
		與合作的模式,	與他人理性溝通			
		培養團隊意識。	與和諧互動。			
		3.透過持續學習,	3d-IV-1 運用運			
		感受桌球運動的	動技術的學習策			
		樂趣,同時技能	略。			

		사 교육 수 사 나 나 사 /미				
		與體適能皆獲得				
		提升與增強,進				
		而養成規律的運				
		動習慣。				
第二十週	第3單元人 1	1. 認識各種型態	1a-Ⅳ-2 分析個	Fa-IV-3 有利人際	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
06/15~06/21	際健康家	的人際互動關	人與群體健康的	關係的因素與有效	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化
	第2章人際	係,分析適合自	影響因素。	的溝通技巧。		道德倫理意義於日
	關係停看聽	己的人際互動因	2a-IV-2 自主思			常生活。
		素,演練並善用	考健康問題所造			【法治教育】
		溝通技能與衝突	· ·			法 J5 認識憲法的
		處理策略,解決				意義。
		人際關係問題。	3b-IV-2 熟悉各			
		2.了解網路交友的				
		注意事項,並願	技能。			
		意建立正向而良	3b-IV-4 因應不			
		好的網路內外人	同的生活情境,			
		X 的 内	善用各種生活技			
		除 <u>生</u> 期。				
			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6單元球 2	1. 能了解足球停	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	藝大會串	空中球與踢空中	項運動基礎原理	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第4章舉足	球技術之相關知	和規則。	法。	3. 技能實作	能力與興趣。
	輕重-足球	識與技能原理,	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守		涯 J6 建立對於未
		並能反思和發展	項運動技能原	性球類運動動作組		來生涯的願景。

C5-1 (4) 《李 目 环 住 (- - - - - - - - - -	然 - カー い N 子 4	TII	人力国心则儿	
	策略,以改善動		合及團隊戰術。	
	作技能。	1d-IV-2 反思自		
	2.能做到停空中球			
	與踢空中球之技	1d-IV-3 應用運		
	術,並能研擬策	動比賽的各項策		
	略運用於活動	略。		
	中,解決運動相	2c-Ⅳ-2 表現利		
	關問題及能發揮	他合群的態度,		
	團隊合作學習之	與他人理性溝通		
	方法。	與和諧互動。		
		2d-IV-2 展現運		
		動欣賞的技巧,		
		體驗生活的美		
		感。		
		3c-IV-1 表現局		
		部或全身性的身		
		體控制能力,發		
		展專項運動技		
		能。		
		3d-IV-1 運用運		
		動技術的學習策		
		略。		
		3d-IV-2 運用運		
		動比賽中的各種		
		策略。		
		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		
		グランス 短口		

				動。			
第二十一週	第3單元人	1	1. 認識各種型態	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-3 有利人際	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
06/22~06/28	際健康家	1	的人際互動關	人與群體健康的	關係的因素與有效	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化
第三次段考(暫	第2章人際		係,分析適合自	影響因素。	的溝通技巧。		道德倫理意義於日
定)	關係停看聽		己的人際互動因	2a-IV-2 自主思	4144-612		常生活。
~)	例你行泪沁		■ 素,演練並善用				【法治教育】
			溝通技能與衝突	• • • • • • • •			法 J5 認識憲法的
			處理策略,解決	成的			意義。
			人際關係問題。	^{重任。} 3b-IV-2 熟悉各			心找 。
			2. 了解網路交友				
			12. 了解網路交及 的注意事項,並				
			願意建立正向而				
			良好的網路內外				
			人際互動。	善用各種生活技			
			3.認識霸凌與網路	能,解決健康問			
			霸凌,並了解相	題。			
			關規範,保護自	4a-IV-2 自我監			
			己,避免成為霸	督、增強個人促			
			凌的加害人或受	進健康的行動,			
			害者。	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6單元球	2	1. 能做到停空中	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	藝大會串		球與踢空中球之	項運動基礎原理	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第4章舉足		技術,並能研擬	·	法。	3. 技能實作	能力與興趣。
	輕重一足球		策略運用於活動	ld-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 運動欣賞	涯 J6 建立對於未
			中,解決運動相	項運動技能原	性球類運動動作組	5. 運動計畫	來生涯的願景。
			關問題及能發揮	理。	合及團隊戰術。		
			團隊合作學習之	1d-IV-2 反思自			
			方法。	己的運動技能。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			2. 能養成遵理守	1d-Ⅳ-3 應用運			
			法的態度與實踐	動比賽的各項策			
			運用民主溝通進	略。			
			行活動,培養公	2c-Ⅳ-2 表現利			
			平競爭的運動家	他合群的態度,			
			精神。	與他人理性溝通			
			3. 透過足球比賽	與和諧互動。			
			活動,能做到尊	2d-Ⅳ-2 展現運			
			重同學、共同參	動欣賞的技巧,			
			與事務及合作學	體驗生活的美			
			習的態度。	感。			
			4.設計適合的運動	3c-Ⅳ-1 表現局			
			計畫,養成規律	部或全身性的身			
			運動習慣,提升	體控制能力,發			
			體適能與運動技	展專項運動技			
			能。	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。			
				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。			
第二十二週	第1單元醫	1	1. 能理解各種傳	1a-Ⅳ-2 分析個	Bb-IV-1 正確購買	1. 情意評量	【環境教育】
06/29~07/05	療消費面面		染病的病原體、	人與群體健康的	與使用藥品的行動	2. 認知評量	環 J4 了解永續發

C5-1 領 學 智 課 信	三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、三、					-
6/30(一)下學	觀	傳染途徑、症狀		策略。	3. 技能評量	展的意義(環境、
期休業式	第2單元拒	及預防方法。	1a-Ⅳ-3 評估內	Bb-IV-2 家庭、同		社會、與經濟的均
	絕成癮有妙	2. 認識健保的意	在與外在的行為	儕、文化、媒體、		衡發展)與原則。
	招	義及一般民眾應	對健康造成的衝	廣告等傳達的藥品		【生命教育】
	第3單元人	有的權利與義	擊與風險。	選購資訊。		生 J5 覺察生活中
	際健康家	務。	1a-Ⅳ-4 理解促	Bb-IV-3 菸、酒、		的各種迷思,在生
	複習第1~	3. 了解從事醫療	進健康生活的策	檳榔、藥物的成分		活作息、健康促
	3單元	消費時應注意的	略、資源與規	與成癮性,以及對		進、飲食運動、休
		事項。	範。	個人身心健康與家		閒娛樂、人我關係
		4. 培養維護身體	2a-Ⅳ-1 關注健	庭、社會的影響。		等課題上進行價值
		健康的醫療觀念	康議題本土、國	Bb-IV-4 面對成癮		思辨,尋求解決之
		及態度。	際現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與		道。
		5. 了解使用成癮	2a-IV-2 自主思	自我控制。		【法治教育】
		物質菸、酒、檳	考健康問題所造	Fa-IV-2 家庭衝突		法 J3 認識法律之
		榔對人體心理、	成的威脅感與嚴	的協調與解決技		意義與制定。
		生理及社會各健	重性。	巧。		法 J5 認識憲法的
		康層面造成的衝	2b-Ⅳ-1 堅守健	Fa-Ⅳ-3 有利人際		意義。
		擊與風險。	康的生活規範、	關係的因素與有效		【家庭教育】
		6. 面對菸、酒、	態度與價值觀。	的溝通技巧。		家 J5 了解與家人
		檳榔的訊息與觀	3a-IV-2 因應不	Fb-IV-3 保護性的		溝通互動及相互支
		點,能進行批判	同的生活情境進	健康行為。		持的適切方式。
		性思考並做出有	行調適並修正,	Fb-IV-4 新興傳染		【生涯規劃教育】
		利健康的決定。	持續表現健康技	病與慢性病的防治		涯 J14 培養並涵化
		7. 關注菸、酒、	能。	策略。		道德倫理意義於日
		檳榔國內法律規	3b-IV-2 熟悉各	Fb-IV-5 全民健保		常生活。
		範現況與未來趨	種人際溝通互動	與醫療制度、醫療		
		勢。	技能。	服務與資源。		
		8. 利用情境演練	3b-Ⅳ-3 熟悉大			
		生活技能,能主	部份的決策與批			
		動公開表達個人	判技能。			
		拒絕菸、酒、檳	3b-Ⅳ-4 因應不			
		榔的立場。	同的生活情境,			

C5-1 须数字目标住	(10,122,11)						
			9. 認識並改善自	善用各種生活技			
			己的人際關係,	能,解決健康問			
			學習理智的面對	題。			
			衝突。	4a-IV-2 自我監			
			10. 學習利用人際	督、增強個人促			
			關係技巧,促進	進健康的行動,			
			家庭的良好互	並反省修正。			
			動,以及學習如	4a-Ⅳ-3 持續地			
			何面對家庭暴	執行促進健康及			
			力。	減少健康風險的			
			11. 建立正向且良	行動。			
			好的網路內外人	4b-IV-1 主動並			
			際互動。	公開表明個人對			
			12.培養正確的人	促進健康的觀點			
			際交往觀念。	與立場。			
	第5單元挑	2	1. 認識心肺耐力	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	戰體能秀青		相關知識及運動	項運動基礎原理	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	春		計畫的擬定。	和規則。	法。	3. 技能實作	能力與興趣。
	複習第 4-5		2. 了解運動的水	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-2 體適能運	4. 認知測驗卷	涯 J6 建立對於未
	單元		分與營養補給知	動風險,維護安	動處方基礎設計原	5. 運動行為計畫實踐表	來生涯的願景。
			識。	全的運動情境。	則。	6. 學習單	【安全教育】
				1c-IV-4 了解身	Bc-IV-1 簡易運動		安 J4 探討日常生
				體發展、運動和	傷害的處理與風		活發生事故的影響
				營養的關係。	險。		因素。
				1d-IV-1 了解各	Bd-IV-2 技擊綜合		
				項運動技能原	動作與攻防技巧。		
				理。	Cb-IV-1 運動精		
				1d-IV-2 反思自	神、運動營養攝取		
				己的運動技能。	知識、適合個人運		
				1d-IV-3 應用運	動所需營養素知		
				動比賽的各項策	識。		
				略。			

69 1 农场于自然住(两座/町鱼		
	2c-IV-1 展現運	
	動禮節,具備運	
	動的道德思辨和	
	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。	
	3c-IV-1 表現局	
	部或全身性的身	
	體控制能力,發	
	展專項運動技	
	能。	
	3d-IV-1 運用運	
	動技術的學習策	
	略。	
	- 3d-IV-2 運用運	
	動比賽中的各種	
	策略。	
	3d-IV-3 應用思	
	考與分析能力,	
	解決運動情境的	
	問題。	
	4c-IV-1 分析並	
	善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善	
	科技、資訊、媒	
	11 1/A 77 MV 7/P	

ļ

- ◎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。