臺南市立菁寮國民中學 113 學年度第 1 學期 7 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

王切十一万	尔因八十字 110 字十及第 1 =		<u> </u>	一个一个	三 (二 日 ~)
教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	7	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
	第一冊健康				
	1. 探討健康的內涵,採取正確的	1自我照護,以提升整	혼體健康水準 。		
	2. 了解青春期身心需求及學會調]適身心變化。			
	3. 建立自我概念,培養自我悅納	1的態度,積極實現自	1 我。		
	4. 了解事故傷害的定義及成因,	並思考其對健康造成	找的威脅與嚴重性。		
	5. 判斷環境中潛在危機,及對傾	康造成的衝擊與風險	会 。		
	6. 因應不同生活情境,善用健康	技能降低事故的發生	<u> </u>		
	7. 監控環境安全狀況,並能針對	危險處持續調整與係	多正。		
	第一冊體育				
细化口场	1. 認識運動前健康評估與體適能	檢測。			
課程目標	2. 了解運動處方設計原則。				
	3. 建立使用運動設施安全意識。				
	4. 學會自行車、跑步、水中自救	及救人原則。			
	5. 培養自我挑戰、自我精進的態	度。			
	6. 認識籃球的運球技巧。				
	7. 了解排球的接球技巧。				
	8. 熟悉羽球發球、接發球及正手	·高遠球的技巧。			
	9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧	; °			
	10. 了解創意啦啦舞的基本動作	與組合。			
	11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身;	技巧			
	健體-J-Al 具備體育與健康的領	印能與態度,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,並做犯	蜀立思考與分析的知戶	能,進而運用適	當的策略,處理與解決體育與健康的問題。
該學習階段	健體-J-A3 具備善用體育與健康	的資源,以擬定運動	劝與保健計畫 ,有效率	執行並發揮主動	學習與創新求變的能力。
領域核心素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力	,能以同理心與人為	靖通互動,並理解體	育與保健的基本	概念,應用於日常生活中。
视域核心系像	健體-J-B2 具備善用體育與健康	相關的科技、資訊及	及媒體,以增進學習的	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	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	p與健康的道德思辨與	與實踐能力及環境意言	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	育活動和健康生活中は	音育相互合作及	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	<u></u>		
山田山山	111 - h r c h r c	<i>tt</i>	胡 羽 → 1 エ	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
	第1單元健康青		1. 從生理、心理	la-IV-l 理解生	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【人權教育】
	春向前行		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 了解社會上有
	第 1 章健康人生		面認識健康的內	各層面健康的概	策略。		不同的群體和文
	開步走		涵。	念。	Da-IV-2 身體各系		化,尊重並欣賞其
			2. 認識身體構造	2b-IV-2 樂於實踐	統、器官的構造與		差異。
第1週		3	與各系統的運作	健康促進的生活	功能。		
			機制,並在生活	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,			
				並反省修正。			
	第1單元健康青		1. 理解生長發育	la-IV-l 理解生	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【人權教育】
	春向前行		的個別差異與影	理、心理與社會	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	人 J5 了解社會上有
	第 1 章健康人生		響因素,接受自	各層面健康的概	策略。		不同的群體和文
	開步走		己在成長過程中	念。	Da-IV-2 身體各系		化,尊重並欣賞其
			的改變。	2b-IV-2 樂於實踐	統、器官的構造與		差異。
第2週		3	2. 理解自身的健	健康促進的生活	功能。		
			康狀態,於生活	型態。	Fa-IV-3 有利人際		
			中運用自我監督	4a-IV-2 自我監	關係的因素與有效		
			的策略,在生活	督、增強個人促	的溝通技巧。		
			中持續實踐健康	進健康的行動,			
			的生活型態。	並反省修正。			
	第1單元健康青		1. 認識眼睛、牙	1b-IV-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健	1. 口頭評量	【性別平等教育】
第3週	春向前行	3	齒、耳朵及皮膚	技能和生活技能	習慣的實踐方式與	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自主
					管理策略。		權相關議題,維護

	第 2 章個人衛生		的結構與功能運	的實施程序概	Da-IV-2 身體各系		自己與尊重他人的
	與保健		作。	念。	統、器官的構造與		身體自主權。
	X 21. 12		2. 思考青少年常	2a-IV-2 自主思考	功能。		77 /20 7 7
			見視力、口腔、	健康問題所造成	Da-IV-3 視力、口		
			聽力及皮膚問題	的威脅感與嚴重	腔保健策略與相關		
			的威脅與嚴重	性。	疾病。		
			性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地操			
			的保健策略。	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1單元健康青		1. 認識眼睛、牙	1b-IV-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健	1. 口頭評量	【性別平等教育】
	春向前行		齒、耳朵及皮膚	技能和生活技能		2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自主
	第 2 章個人衛生		的結構與功能運	的實施程序概	管理策略。		權相關議題,維護
	與保健		作。	念。	Da-IV-2 身體各系		自己與尊重他人的
			2. 思考青少年常	2a-IV-2 自主思考	統、器官的構造與		身體自主權。
			見視力、口腔、	健康問題所造成	功能。		
第 4 週		3	聽力及皮膚問題	的威脅感與嚴重	Da-IV-3 視力、口		
<i>y</i> , 1 ~		O	的威脅與嚴重	性。	腔保健策略與相關		
			性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地操	疾病。		
			的保健策略。	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1單元健康青		1. 觀察並說出青	1b-IV-3 因應生活	Db-IV-1 生殖器官		【性別平等教育】
	春向前行		春期常見的生理	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
第5週	第 3 章我的青春	3	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
	檔案	-	理生理問題的健	健康技能和生活	生保健。		感表達與溝通,具
			康技能。	技能。	Da-IV-4 健康姿		備與他人平等互動
					勢、規律運動、充		的能力。

			9 4 田知山山	Oh TI O 始从异心	八氏职丛丛上为宣		
			2. 能理解性生理				
			問題對於個人的				
			意義,並落實健		Db-IV-2 青春期身		
			康的生活型態。	3a-IV-2 因應不同	心變化的調適與性		
				的生活情境進行	衝動健康因應的策		
				調適並修正,持	略。		
				續表現健康技			
				能。			
				4a-Ⅳ-1 運用適切			
				的健康資訊、產			
				品與服務,擬定			
				健康行動策略。			
	第1單元健康青		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】
	春向前行		生活情境持續表			2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
	第 3 章我的青春		現健康技能,接				板與性別偏見的情
	檔案		納並喜歡自己青		生保健。		感表達與溝通,具
			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 樂於實踐			的能力。
			並能運用適切的				H1 NG >1
			資訊擬定健康因		及策略。		
第6週		3	應的行動策略。	3a-IV-2 因應不同	- '		
ж 0 2		J	心的们到来看	的生活情境進行			
				問 生 招 捐 現 進 行 調 適 並 修 正 , 持			
					略。		
				續表現健康技 能。	哈 °		
				4a-IV-1 運用適切			
				的健康資訊、產			
				品與服務,擬定			
	<i>₩</i> 1 m - 1		1	健康行動策略。	D 77 1 / h 1 -	1	
LL = -	第1單元健康青	6	1. 了解自我概念			1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
第7週	春向前行	3	形成的因素。	與外在的行為對	與自我實現。	2. 紙筆評量	涯 J3 覺察自己的能
							力與興趣。

	第 4 章活出青春		2. 認識自己,建	健康造成的衝擊			涯 J4 了解自己的人
	的光彩		立合宜的自我概	與風險。			格特質與價值觀。
	【第一次評量		念,並選擇適切	2b-IV-2 樂於實踐			涯 J6 建立對於未來
	週】		的方式增進自我	健康促進的生活			生涯的願景。
			概念。	型態。			
			3. 肯定自己的價	3b-IV-1 熟悉各種			
			值,樂於嘗試提	自我調適技能。			
			升自我價值的方				
			法,以激發自我				
			潛能與實現自				
			我。				
			4. 學習以積極正				
			向的想法、語				
			言、行動和生活				
			經驗,建立健康				
			樂觀的生活態				
			度。				
			5. 學習設定目				
			標,建立自信與				
			追求成長,實現				
			心中的理想。				
	第2單元環境安		1. 認識居家環境	1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學	1. 口頭評量	【安全教育】
	全總動員		之潛在危機,及	與外在的行為對	校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教育
	第 1 章環境安全		其對健康造成的	健康造成的衝擊	危機的評估方法。		的意義。
	搜查線		衝擊與風險。	與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的事
			2. 了解事故傷害	2a-IV-2 自主思考	校及社區安全的防		故傷害。
第8週		3	的定義及發生原	健康問題所造成	護守則與相關法		安 J3 了解日常生活
			因,並思考事故	的威脅感與嚴重	令。		容易發生事故的原
			傷害對健康造成	性。			因。
			的威脅與嚴重	3b-IV-3 熟悉大部			安 J4 探討日常生活
			性。	份的決策與批判			發生事故的影響因
				技能。			素。

			1	•			
				4a-IV-1 運用適切			【防災教育】
				的健康資訊、產			防 J9 了解校園及住
				品與服務,擬定			家內各項避難器具
				健康行動策略。			的正確使用方式。
	第2單元環境安		1. 認識居家環境	1a-Ⅳ-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學	1. 口頭評量	【安全教育】
	全總動員		之潛在危機,及	與外在的行為對	校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教育
	第 1 章環境安全		其對健康造成的	健康造成的衝擊	危機的評估方法。		的意義。
	搜查線		衝擊與風險。	與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的事
			2. 了解事故傷害	2a-IV-2 自主思考	校及社區安全的防		故傷害。
			的定義及發生原	健康問題所造成	護守則與相關法		安 J3 了解日常生活
			因, 並思考事故	的威脅感與嚴重	令。		容易發生事故的原
kh O vm		0	傷害對健康造成	性。			因。
第9週		3	的威脅與嚴重	3b-Ⅳ-3 熟悉大部			安 J4 探討日常生活
			性。	份的決策與批判			發生事故的影響因
			3. 熟悉批判性思	技能。			素。
			考技能,減少常	4a-Ⅳ-1 運用適切			【防災教育】
			見的事故發生原	的健康資訊、產			防 J9 了解校園及住
			因及避免聽信未	品與服務,擬定			家內各項避難器具
			经證實之錯誤求	健康行動策略。			的正確使用方式。
			生策略。				
	第2單元環境安		1. 因應不同環境	1b-IV-1 分析健康	Ba-IV-4 社區環境	1. 口頭評量	【安全教育】
	全總動員		安全狀況(交通、	技能和生活技能	安全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的事
	第 2 章營造安全		校園、社區),了	對健康維護的重	Fb-IV-3 保護性的		故傷害。
	好環境		解健康技能與生	要性。	健康行為。		安 J3 了解日常生活
			活技能對於健康	2b-Ⅳ-1 堅守健康	Ba-IV-1 居家、學		容易發生事故的原
勞 10 油		3	維護的重要性。	的生活規範、態	校、社區環境潛在		因。
第 10 週		ა	2. 將所學運用於	度與價值觀。	危機的評估方法。		安 J4 探討日常生活
			日常生活,養成	3a-Ⅳ-2 因應不同			發生事故的影響因
			預防事故,常保	的生活情境進行			素。
			有安全意識的正	調適並修正,持			【防災教育】
			確態度。	續表現健康技			
				能。			

7,7,7				4 TT 0 15 / 1 11			1. TO 从相识声:""
				4a-IV-3 持續地執			防 J8 繪製社區防災
				行促進健康及減			地圖並參與社區防
				少健康風險的行			災演練。
				動。			
	第2單元環境安		1. 因應不同事故	1b-IV-1 分析健康	Ba-IV-4 社區環境	1. 口頭評量	【安全教育】
	全總動員		傷害情境,善用	技能和生活技能	安全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的事
	第 2 章營造安全		健康技能解決問	對健康維護的重	Fb-IV-3 保護性的		故傷害。
	好環境		題。	要性。	健康行為。		安 J3 了解日常生活
	, ,,,,,		2. 自我檢視生活	2b-IV-1 堅守健康	Ba-IV-1 居家、學		容易發生事故的原
			環境的安全狀		校、社區環境潛在		因。
			態,並透過問題	度與價值觀。	危機的評估方法。		
			解決技能,針對	3a-IV-2 因應不同			發生事故的影響因
第 11 週		3	危險持續調整與	的生活情境進行			表。
			他	問 理 招 俏 况 运 们 请 通 道 修 正 , 持			【防災教育】
			10年。	調過亚沙丘,行過最現健康技			K
				能。			地圖並參與社區防
				4a-IV-3 持續地執			災演練。
				行促進健康及減			
				少健康風險的行			
				動。			
	第3單元健康自		1. 了解運動前健	·	Ab-IV-1 體適能促	· ·	【性別平等教育】
	主有活力		康評估的意義及	風險,維護安全	進策略與活動方	2. 認知測驗卷	性 J11 去除性別刻
	第 1 章活躍人生		內容。	的運動情境。	法。	3. 學習單	板與性別偏見的情
	——健康評估與		2. 學會運動前健	2c-IV-2 表現利他	Ab-IV-2 體適能運	4. 課堂觀察	感表達與溝通,具
	體適能檢測		康安全問卷的使	合群的態度,與	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
佐 10 m	第 2 章安全運動	9	用方法。	他人理性溝通與	則。		的能力。
第 12 週	沒煩惱——運動	3	3. 學會運動前危	和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動		【環境教育】
	設施安全		險因子分類的評	4c-IV-1 分析並善	傷害的處理與風		環 J4 了解永續發展
			量標準。	用運動相關之科	險。		的意義(環境、社
			4. 了解體適能檢		Cb-IV-2 各項運動		會、與經濟的均衡
			測項目及流程安		設施的安全使用規		發展)與原則。
			排。	務。	定。		VA (75.) 21/41/14
			451,	4//	<u> </u>		

7,7,7	日际任(两正/口 鱼						,
			5. 學會運動處方	4c-Ⅳ-3 規劃提升			環 J12 認識不同類
			基本設計原則。	體適能與運動技			型災害可能伴隨的
			6. 能了解運動設	能的運動計畫。			危險,學習適當預
			施的分類。				防與避難行為。
			7. 能了解運動場				
			地的特色與使用				
			注意事項,並能				
			遵守各項場地的				
			使用規範。				
			8. 能透過觀察記				
			錄的方式,瞭解				
			環境可能潛藏的				
			危险, 並能提出				
			改善策略。				
	第4單元活力青		1. 認識公共自行	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【人權教育】
	春大放送		車設置的普及化	運動基礎原理和	進策略與活動方	2. 口語問答	人 J4 了解平等、正
	第 1 章雙輪闖天		對環境保護、節	規則。	法。	3. 認知測驗卷	義的原則,並在生
	下自行車		能減碳及身心健	1c-Ⅳ-2 評估運動	Cb-IV-2 各項運動	4. 學習單	活中實踐。
	第2章疾走如風		康的重要性。	風險,維護安全	設施的安全使用規	5. 技能實作	【生涯規劃教育】
	——跑		2. 了解自行車騎	的運動情境。	定。	6. 運動行為計畫實踐表	涯 J3 覺察自己的能
			乘位置設定方	1d-IV-1 了解各項	Cd-IV-1 户外休閒		力與興趣。
			式、基本姿勢要	運動技能原理。	運動綜合應用。		涯 J4 了解自己的人
怂 10 m		3	領及踩踏動作技	1d-IV-2 反思自己	Ga-IV-1 跑、跳與		格特質與價值觀。
第 13 週		3	術的訣竅。	的運動技能。	推擲的基本技巧。		涯 J6 建立對於未來
			3. 具備道路行駛	2c-IV-1 展現運動			生涯的願景。
			之事前準備作業	禮節,具備運動			
			及安全裝備確認	的道德思辨和實			
			等知能,能有效	踐能力。			
			降低意外事故發	=			
			生的機會。	與世界運動的文			
			4. 認識自行車騎	化價值。			
			乘禮儀及尊重路				

	,						
			權,能有效降低	3c-IV-1 表現局部			
			意外事故發生的	或全身性的身體			
			機會。	控制能力,發展			
			5. 能具備自行車	專項運動技能。			
			簡易故障排除的	3d-IV-1 運用運動			
			技能,以及規畫	技術的學習策			
			安全的自行車漫	略。			
			遊旅程。	3d-IV-2 運用運動			
			6. 了解跑步的動	比賽中的各種策			
			作要領。	略。			
			7. 養成練習時集	3d-IV-3 應用思考			
			中注意力並注意	與分析能力,解			
			周遭環境安全的	決運動情境的問			
			習慣。	題。			
			8. 學會短距離跑	4c-IV-2 分析並評			
			及接力跑的動作	估個人的體適能			
			技巧。	與運動技能,修			
			9. 養成積極參與	正個人的運動計			
			的態度,並隨時	畫。			
			注意安全。	4d-IV-2 執行個人			
			10. 培養尊重他人	運動計畫,實際			
			及團隊合作的精	參與身體活動。			
			神。	4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	第4單元活力青		1. 學習如何判斷	1c-Ⅳ-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	春大放送		水域安全。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	2. 口語問答	海 J1 參與多元海洋
	第 3 章優游自在		2. 了解安全戲水	規則。	定。	3. 學習單	休閒與水域活動,
第14週	——游泳	3	要點。	1c-IV-2 評估運動	Cc-IV-1 水域休閒	4. 技能實作	熟練各種水域求生
	【第二次評量		3. 練習運用救生	風險,維護安全	運動綜合應用。		技能。
	週】		圈等救生物品從	的運動情境。	Gb-IV-1 岸邊救生		
			岸上安全救人。		步驟、安全活動水		

	1			İ			-
			4. 練習水母漂、	1d-IV-1 了解各項	域的辨識、意外落		
			仰漂及踩水,且	運動技能原理。	水自救與仰漂 30		
			至少學會一種基	1d-IV-2 反思自己	秒。		
			本水中自救方	的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進		
			式。	2c-Ⅳ-3 表現自信	25 公尺 (需換氣 5		
			5. 運用游泳技	樂觀、勇於挑戰	次以上)。		
			能,發揮團隊合	的學習態度。			
			作精神,享受水	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			中遊戲樂趣。	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5單元熱門運		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】
	動大會串		球技術之相關知	· ·	, , , , ,	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第 1 章掌控自如		識與技能原理,	的運動情境。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
	——籃球		並反思和發展策			4. 合作學習	77 51 71 70
			略,以改善動作			5. 運動行為計畫實踐表	
			技能。	1d-IV-2 反思自己		6. 學習單	
第 15 週		3	2. 能做到左、右			o. 7 g T	
			手操作上下、前				
			後,以及雙手左				
			右交互等方向之	· ·			
				2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與			
			日儿刀 进川 取 哈	口叶的恋友/典			

				Ì			1
			於活動中,解決	他人理性溝通與			
			運動相關問題,	和諧互動。			
			發揮團隊合作學	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			習之方法。	或全身性的身體			
			3. 能養成遵理守	控制能力,發展			
			法的態度,實踐	專項運動技能。			
			運用民主溝通及	3d-Ⅳ-2 運用運動			
			法律程序來進行	比賽中的各種策			
			活動之人權、法	略。			
			治觀念,培養	4c-IV-2 分析並評			
			「勝不驕、敗不	估個人的體適能			
			餒」之運動家精	與運動技能,修			
			神。。	正個人的運動計			
			4. 能養成固定運	畫。			
			動的習慣,有計	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
			畫的提升體適能	體適能與運動技			
			與運動技能。	能的運動計畫。			
	第5單元熱門運		1. 了解排球運動	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【安全教育】
	動大會串		的由來與低手傳	運動基礎原理和	傷害的處理與風	2. 口語問答	安 J3 了解日常生活
	第 2 章排除萬難		球適用時機。	規則。	險。	3. 技能實作	容易發生事故的原
	排球		2. 學會排球低手	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 運動行為計畫實踐表	因。
			傳球與接球步	運動技能原理。	類運動動作組合及	5. 學習單	安 J6 了解運動設施
			法。	1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。		安全的維護。
			3. 在練習、比賽	的運動技能。			
第 16 週		3	中,能與同學合	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			作共同完成目	合群的態度,與			
			標。	他人理性溝通與			
			4. 在「有球必	和諧互動。			
			接」中,能與同	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			學溝通,也能觀	樂觀、勇於挑戰			
			察並欣賞同學的	的學習態度。			
			優缺點。				
							J

				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。			
	第5單元熱門運		1. 能了解羽球發	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	動大會串		球、接發球與正		類運動動作組合及	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第 3 章羽中作樂		手高遠球之動作	規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
	——羽球		要領與運用時	1c-Ⅳ-2 評估運動		4. 學習單	感表達與溝通,具
始 17 개		9	機,並能透過練	風險,維護安全		5. 分組討論	備與他人平等互動
第 17 週		3	習與反思增進動	的運動情境。			的能力。
			作技能。	1d-Ⅳ-1 了解各項			【人權教育】
			2. 能做到正確且	運動技能原理。			人 J3 探索各種利益
			流暢之正手發球	1d-Ⅳ-2 反思自己			可能發生的衝突,
			與高遠球動作,	的運動技能。			並了解如何運用民

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				1			,
			並充分實踐運	2c-IV-2 表現利他			主審議方式及正當
			用,進而有效提	合群的態度,與			的程序,以形成公
			升身體適能,養	他人理性溝通與			共規則,落實平等
			成規律運動習	和諧互動。			自由之保障。
			慣。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			3. 能了解個別差	樂觀、勇於挑戰			
			異,養成尊重他	的學習態度。			
			人之態度,透過	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			合作學習,解決	或全身性的身體			
			學習歷程所面臨	控制能力,發展			
			之問題,並發揮	專項運動技能。			
			團隊精神,促進	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			人際互動關係。	技術的學習策			
				略。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動			
				技能。			
	第6單元靈活自		1. 能了解體操地	1c-Ⅳ-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	如好身手		板運動項目的動	運動基礎原理和	傷害的處理與風	2. 口語問答	性 J4 認識身體自主
	第 1 章登峰造極		作技巧發展,以	規則。	險。	3. 技能實作	權相關議題,維護
	體操		及與其相關之知	1c-IV-2 評估運動	Ia-IV-1 徒手體操	4. 學習單	自己與尊重他人的
			識與技能原理,	風險,維護安全	動作組合。	5. 運動行為計畫實踐表	身體自主權。
			並能反思和發展	的運動情境。			性 J11 去除性別刻
			學習策略,以改	1d-IV-1 了解各項			板與性別偏見的情
第 18 週		3	善動作技能。	運動技能原理。			感表達與溝通,具
			2. 能做出各式跳	2d-Ⅳ-2 展現運動			備與他人平等互動
			躍、滾翻與側翻	欣賞的技巧,體			的能力。
			等動作技巧,並	驗生活的美感。			【人權教育】
			學習運用於其他	3c-IV-1 表現局部			人 J8 了解人身自由
			運動項目或平日	或全身性的身體			權,並具有自我保
			生活中,保護個	控制能力,發展			護的知能。
			人人身安全。	專項運動技能。			

			0 \$ 1	9- TV 9 X R 4 1/4			
			3. 藉由各式跳				
			躍、滾翻與側翻				
			等動作技巧,表				
			現個人局部或全	動潛能。			
			身性的身體控制	3d-IV-3 應用思考			
			能力,進而發展	與分析能力,解			
			動作創作和展演	決運動情境的問			
			的技巧,展現個	題。			
			人的運動潛能。				
			4. 能具備審美與				
			表現的能力,培				
			養賞析、建構與				
			分享的態度與能				
			力,進而有效精				
			進個人學習與挑				
			戰個人極限。				
	第6單元靈活自		1. 了解創意啦啦	1c-IV-1 了解各項	Ib-IV-1 自由創作	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	如好身手		舞的由來,知悉		舞蹈。	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第2章呼朋唤友		啦啦隊表演大致	規則。		3. 技能實作	板與性別偏見的情
	創意啦啦舞		分為競技啦啦				感表達與溝通,具
			隊、舞蹈啦啦隊				備與他人平等互動
			及創意啦啦舞。	的關係。			的能力。
			2. 了解舞蹈啦啦	1			【人權教育】
		_	隊以身體的展現				人 J4 了解平等、正
第19週		3	為主,並以芭	1d-IV-2 反思自己			義的原則,並在生
			蕾、現代舞及爵	的運動技能。			活中實踐。
			士舞為基礎,結				10 1 9 20
			合旋轉、跳躍、	合群的態度,與			
			踢腿及柔軟度等				
			元素,透過舞蹈				
			編排、隊形變化				
			及穩定度的控				
			及低尺反的控				

			制,優雅展現舞	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			蹈啦啦隊的力與	樂觀、勇於挑戰			
			美。	的學習態度。			
			3. 學會編創啦啦	2d-Ⅳ-1 了解運動			
			隊口號。	在美學上的特質			
			4. 培養團隊合作	與表現方式。			
			的精神。	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。			
	第6單元靈活自		1. 能了解扯鈴運	1c-IV-1 了解各項	Ic-IV-1 民俗運動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	如好身手		鈴技術之相關知	運動基礎原理和	進階與綜合動作。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第 3 章鈴鴻盡致		識與技能原理,	規則。		3. 技能實作	力與興趣。
约 00 m	扯鈴	n	並能反思和發展	1c-Ⅳ-2 評估運動		4. 運動行為計畫實踐表	涯 J4 了解自己的人
第 20 週		3	策略,以改善動				格特質與價值觀。
			作技能。	的運動情境。			涯 J6 建立對於未來
			2. 能做到繞腳及	1d-IV-1 了解各項			生涯的願景。
			繞腳轉身之運動				

技能,學習並充	1d-IV-2 反思自己		
分運用策略於活	的運動技能。		
動中,解決運動	2c-IV-1 展現運動		
相關問題及能發	禮節,具備運動		
揮團隊合作學習	的道德思辨和實		
之方法。	踐能力。		
3. 能學習如何欣	2c-IV-2 表現利他		
賞扯鈴動作,並	合群的態度,與		
提供回饋給同一	他人理性溝通與		
組的同學,進而	和諧互動。		
增進彼此學習效	2c-IV-3 表現自信		
能。1.配合「健	樂觀、勇於挑戰		
康是多層面的,	的學習態度。		
個人可以採取有	2d-IV-2 展現運動		
效的自我照顧方	欣賞的技巧,體		
法來增進健康」	驗生活的美感。		
與「正確認識自	3c-IV-1 表現局部		
己、肯定與接納	或全身性的身體		
自己,並且能夠			
自我實現,是健	專項運動技能。		
康心理的基礎」	3d-IV-1 運用運動		
兩大內涵。「活	技術的學習策		
出青春的光彩」	略。		
透過人物故事讓	*		
學生了解自我概	·		
念的意義,探討			
影響自我概念的			
形成因素,進而			
	用運動相關之科		
	技、資訊、媒		
	體、產品與服		
具了解自己的特	務。		

		點,願意發揮自	4c-IV-3 規劃提升			
		己的優點和面對	體適能與運動技			
		缺點,嘗試提升	能的運動計畫。			
		自我價值的方	4d-IV-1 發展適合			
		法,學習運用正	個人之專項運動			
		向的想法、語	技能。			
			投貼。			
		言、行動和生活				
		經驗,展現自我				
		悦納和健康樂觀				
		的生活態度。藉				
		由生活案例,鼓				
		勵學生設定目				
		標,付諸實際行				
		動,以完成自己				
		的目標。				
	第1單元健康青	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】
	春向前行	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 了解社會上有
	第2單元環境安	可以採取有效的	各層面健康的概	策略。		不同的群體和文
	全總動員	自我照顧方法來	念。	Da-IV-1 衛生保健		化,尊重並欣賞其
	複習第1、2單元	增進健康」與	1a-IV-3 評估內在	習慣的實踐方式與		差異。
	【第三次評量	「正確認識自	與外在的行為對	管理策略。		【性別平等教育】
	週】	己、肯定與接納	健康造成的衝擊	Da-IV-2 身體各系		性 J4 認識身體自主
		自己,並且能夠	與風險。	統、器官的構造與		權相關議題,維護
第 21 週	3	自我實現,是健	1b-IV-2 認識健康	功能。		自己與尊重他人的
		康心理的基礎」	技能和生活技能	Da-IV-3 視力、ロ		身體自主權。
		兩大內涵。「活	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	情境的健康需	勢、規律運動、充		備與他人平等互動
		念的意義,探討	求, 尋求解決的	分睡眠的維持與實		的能力。
		影響自我概念的		· 践策略。		【生涯規劃教育】
		形成因素,進而				■ 1-1/10±170 M A
			12/10			

		21 道 與 4 八 七 台	2a-IV-2 自主思考	Db-IV-1 生殖器官	涯 J3 覺察自己的能
		引導學生分析自	·		
		己和他人的差			力與興趣。
		異,藉由測驗工	的威脅感與嚴重	健及懷孕生理、優	涯 J4 了解自己的人
		具了解自己的特	性。	生保健。	格特質與價值觀。
		點,願意發揮自	2b-Ⅳ-2 樂於實踐	Db-IV-2 青春期身	涯 J6 建立對於未來
		己的優點和面對	健康促進的生活	心變化的調適與性	生涯的願景。
		缺點,嘗試提升	型態。	衝動健康因應的策	
		自我價值的方	3a-Ⅳ-1 精熟地操	略。	
		法,學習運用正	作健康技能。	Fa-IV-1 自我認同	
		向的想法、語	3a-Ⅳ-2 因應不同	與自我實現。	
		言、行動和生活	的生活情境進行	Fa-IV-3 有利人際	
		經驗,展現自我	調適並修正,持	關係的因素與有效	
		悅納和健康樂觀	續表現健康技	的溝通技巧。	
		的生活態度。藉	能。		
		由生活案例,鼓	3b-Ⅳ-1 熟悉各種		
		勵學生設定目	自我調適技能。		
		標,付諸實際行	4a-IV-1 運用適切		
		動,以完成自己	的健康資訊、產		
		的目標。	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 22 週	休業式				
/\ 11 ~	ロルツ				

- ◎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。

臺南市立菁寮國民中學 113 學年度第 2 學期 7 年級 健康與體育 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)	7	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	第二日 1. 能認 2. 是 4. 是	傳有事及椰點範數學家人 計識運技 作 接及來的項態對,現公習庭互 的 欣。 體進與表智的項。 當 所 實 不 與 心行未達的良。 定 能 動 形擊症義 理批來個面互 。 力 。 。 。 我及。 生性势拒衝,	里及社會各健康層面並 思考並做出有利健康自 思菸、酒、檳榔的立地 突。 以及學習如何面對家 對旋踢技能。	的決定。	
該學習階段 領域核心素養	棄。				我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放 適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。

健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

的羽工叫

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

加留地加	四二向江利力位	然 却	學習目標	學習重點		評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數		學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
	第1單元醫療消	3	1. 了解傳染病與	1a-Ⅳ-2 分析個人	Fb-IV-3 保護性的	1. 情意評量	【環境教育】
	費面面觀		社會發展的重要	與群體健康的影	健康行為。	2. 認知評量	環 J4 了解永續發展
	第 1 章傳染病的		性。	響因素。	Fb-IV-4 新興傳染	3. 技能評量	的意義(環境、社
	世界		2. 認識傳染病發	2a-IV-1 關注健康	病與慢性病的防治		會、與經濟的均衡
			生的三大要素。	議題本土、國際	策略。		發展)與原則。
			3. 知道臺灣目前	現況與趨勢。			
			常見的傳染病種	3a-Ⅳ-2 因應不同			
第1週			類與預防方法。	的生活情境進行			
			4. 採取適當的健	調適並修正,持			
			康自我管理,增	續表現健康技			
			加預防傳染病的	能。			
			能力。	4a-Ⅳ-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
	第1單元醫療消	3	1. 了解臺灣全民	1a-IV-4 理解促進		1. 情意評量	【生命教育】
	費面面觀		健保的概念,透	健康生活的策	與使用藥品的行動	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中的
第2週	第2章醫藥保衛		過認識醫療分	略、資源與規	策略。	3. 技能評量	各種迷思,在生活
71 4	戰		級、家庭醫師、	範。	Bb-IV-2 家庭、同		作息、健康促進、
			轉診、醫藥分	2a-Ⅳ-2 自主思考	儕、文化、媒體、		飲食運動、休閒娱
			業、急診等制	健康問題所造成			樂、人我關係等課

			度,以有效運用	的威脅感與嚴重	廣告等傳達的藥品		題上進行價值思
			醫療資源。	性。	選購資訊。		辨,尋求解決之
			2. 認識錯誤用藥	3b-Ⅳ-3 熟悉大部	Fb-IV-3 保護性的		道。
			對於人體的影	份的決策與批判	健康行為。		
			響、藥品的分類	技能。	Fb-IV-5 全民健保		
			及正確用藥五大	4a-IV-3 持續地執	與醫療制度、醫療		
			核心能力。	行促進健康及減	服務與資源。		
			3. 學習運用批判	少健康風險的行			
			性思考的生活技	動。			
			能,質疑用藥與				
			醫療迷思,以減				
			少常見不當用藥				
			方式及醫療行				
			為。				
			4. 養成正確的就				
			醫與用藥習慣並				
			選擇適當的醫療				
			及用藥行為,節				
			省不必要的醫療				
			支出,培養珍惜				
			醫療資源的態				
			度。				
	第1單元醫療消		1. 了解臺灣全民	1a-Ⅳ-3 評估內在	Bb-IV-1 正確購買		【生命教育】
	費面面觀		健保的概念,透	與外在的行為對	與使用藥品的行動	1. 情意評量	生 J5 覺察生活中的
	第2單元拒絕成		過認識醫療分	健康造成的衝擊	策略。	2. 認知評量	各種迷思,在生活
	癮有妙招		級、家庭醫師、	與風險。	Bb-IV-2 家庭、同		作息、健康促進、
第3週	第2章醫藥保衛 3	3	轉診、醫藥分	1a-IV-4 理解促進	儕、文化、媒體、	【第1章菸害現形記】	飲食運動、休閒娱
), o C	戦		業、急診等制	健康生活的策	廣告等傳達的藥品		樂、人我關係等課
	第 1 章菸害現形		度,以有效運用	略、資源與規	選購資訊。	5. 情意評量	題上進行價值思
	記		醫療資源。	• •	Bb-IV-3 菸、酒、		辨,尋求解決之
			2. 認識錯誤用藥		檳榔、藥物的成分		道。
			對於人體的影		與成癮性,以及對		【法治教育】

			響、藥品的分類	2a-IV-1 關注健康	個人身心健康與家		法 J3 認識法律之意
			音、樂品的分類 及正確用藥五大				
							義與制定。
			核心能力。	現況與趨勢。	Bb-IV-4 面對成癮		
			3. 學習運用批判				
			性思考的生活技				
			能,質疑用藥與				
			醫療迷思,以減		健康行為。		
			少常見不當用藥				
			方式及醫療行				
			為。	技能。	服務與資源。		
			4. 養成正確的就	3b-IV-4 因應不同			
			醫與用藥習慣並	的生活情境,善			
			選擇適當的醫療	用各種生活技			
			及用藥行為,節	能,解決健康問			
			省不必要的醫療	題。			
			支出,培養珍惜	4a-IV-3 持續地執			
			醫療資源的態	行促進健康及減			
			度。	少健康風險的行			
				動。			
				4b-Ⅳ-1 主動並公			
				開表明個人對促			
				進健康的觀點與			
				立場。			
	第2單元拒絕成		【第1章菸害現形	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	【第1章菸害現形記】	【法治教育】
	瘾有妙招		記】	與外在的行為對		1. 技能評量	法 J3 認識法律之意
	第 1 章菸害現形		1. 利用菸害的情			2. 情意評量	義與制定。
	記	-	境演練生活技		個人身心健康與家	【第2章克癮制勝】	***************************************
第4週	第2章克癮制勝	3	能,並能主動公			3. 技能評量	
			開表達個人拒絕			♥• 1X NU º ±	
			吸菸態度與反對		物質的拒絕技巧與		
			二手菸的立場。	7070 57 No. 77	初頁的拒紀我了 與 自我控制。		
			一一人们的工物。		D 17/17 1/11		

		1	î	î			
			2. 關注臺灣對菸				
			品的法律規範內	人際溝通互動技			
			容與現況,以及	能。			
			國際菸害公約規	3b-IV-3 熟悉大部			
			範對於臺灣的影	份的決策與批判			
			響。	技能。			
			【第 2 章克癮制	3b-Ⅳ-4 因應不同			
			勝】	的生活情境,善			
			3. 了解飲酒與嚼	用各種生活技			
			食檳榔成癮的過	能,解決健康問			
			程,以及對人體	題。			
			心理、生理和社	4b-Ⅳ-1 主動並公			
			會各健康層面造	開表明個人對促			
			成的衝擊與風	進健康的觀點與			
			險。	立場。			
			4. 面對各項邀約				
			飲酒與嚼食檳榔				
			訊息時,能堅持				
			拒絕態度,並做				
			出有利健康的決				
			定。				
			5. 利用情境演練				
			生活技能,公開				
			表達個人拒絕飲				
			酒、酒後駕車與				
			嚼食檳榔的態度				
			與立場。				
	第2單元拒絕成		1. 面對各項邀約	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 情意評量	【法治教育】
	瘾有妙招		飲酒與嚼食檳榔		檳榔、藥物的成分	2. 認知評量	法 J3 認識法律之意
第5週	第2章克癮制勝	3	訊息時,能堅持	健康造成的衝擊	與成癮性,以及對	3. 技能評量	義與制定。
			拒絕態度,並做	與風險。	個人身心健康與家		
					庭、社會的影響。		
-		•	•	•			

			出有利健康的決	2a-IV-1 關注健康	Bb-IV-4 面對成癮		
			定。	議題本土、國際			
			2. 利用情境演練	現況與趨勢。	自我控制。		
			生活技能,公開	3b-Ⅳ-2 熟悉各種			
			表達個人拒絕飲	人際溝通互動技			
			酒、酒後駕車與	能。			
			嚼食檳榔的態度	3b-Ⅳ-4 因應不同			
			與立場。	的生活情境,善			
			3. 關注飲酒、酒	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 主動並公			
			況。	開表明個人對促			
			4. 了解酒與檳榔	進健康的觀點與			
			所造成的社會、	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。				
	第3單元人際健		【第1章健康家庭	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-2 家庭衝突	【第1章健康家庭加加	【家庭教育】
	康家		加加油】	與群體健康的影		油】	家 J5 了解與家人溝
	第 1 章健康家庭		1. 理解家庭的健	響因素。	巧。	1. 情意評量	通互動及相互支持
	加加油		康生活的規範意	•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	【第2章人際關係停看	的適切方式。
	第2章人際關係		義並肯定其價			聽】	【生涯規劃教育】
	停看聽		值,體悟家庭關		的溝通技巧。	2. 情意評量	涯 J14 培養並涵化
第6週		3	係的影響性,並			3. 技能評量	道德倫理意義於日
				2b-IV-1 堅守健康			常生活。
			康生活規範。	的生活規範、態			【法治教育】
			2. 分析家庭溝通				法 J5 認識憲法的意
			不良與衝突問題				義。
			發生的因素,並				
			願 意 反 省 修 正 ,	能。			

							ı
			嘗試運用策略方				
			法以經營家庭關	的生活情境,善			
			係。	用各種生活技			
			3. 認識家庭暴力	能,解決健康問			
			的發生因素與相	題。			
			關法規,善用各	4a-IV-2 自我監			
			項社會資源協助	督、增強個人促			
			自己或他人處理	進健康的行動,			
			家暴問題。	並反省修正。			
			【第2章人際關係	4a-Ⅳ-3 持續地執			
			停看聽】	行促進健康及減			
			4. 認識各種型態	少健康風險的行			
			的人際互動關	動。			
			係,分析適合自				
			己的人際互動因				
			素,演練並善用				
			溝通技能與衝突				
			處理策略,解決				
			人際關係問題。				
	第3單元人際健		1. 認識各種型態	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-3 有利人際	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
	康家		的人際互動關	與群體健康的影	關係的因素與有效	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化
	第2章人際關係		係,分析適合自		的溝通技巧。		道德倫理意義於日
	停看聽		己的人際互動因	2a-IV-2 自主思考			常生活。
	【第一次評量		素,演練並善用	健康問題所造成			【法治教育】
	週】		溝通技能與衝突				法 J5 認識憲法的意
第7週		3	處理策略,解決				義。
			人際關係問題。	3b-IV-2 熟悉各種			
			2. 了解網路交友				
			的注意事項,並				
				3b-IV-4 因應不同			
			良好的網路內外				
			人際互動。	用各種生活技			

			3. 認識霸凌與網	能,解決健康問			
			路霸凌,並了解	題。			
			相關規範,保護	4a-IV-2 自我監			
			自己,避免成為	督、增強個人促			
			霸凌的加害人或	進健康的行動,			
			受害者。	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4單元自主鍛		【第1章健康地基	1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-1 體適能促	【第1章健康地基一心	【生涯規劃教育】
	鍊展活力		-心肺耐力】	風險,維護安全	進策略與活動方	肺耐力】	涯 J3 覺察自己的能
	第 1 章健康地基		1. 了解心肺耐力	的運動情境。	法。	1. 課堂觀察	力與興趣。
	-心肺耐力		對健康的重要	1c-IV-4 了解身體	Ab-IV-2 體適能運	2. 口語問答	涯 J6 建立對於未來
	第2章動吃關係		性。	發展、運動和營	動處方基礎設計原	【第2章動吃關係大解	生涯的願景。
	大解密-運動營		2. 了解評估心肺	養的關係。	則。	密-運動營養】	【安全教育】
	養		耐力的方法。	1d-IV-3 應用運動	Bc-IV-1 簡易運動	3. 課堂觀察	安 J4 探討日常生活
			3. 學會如何監控	比賽的各項策	傷害的處理與風	4. 口語問答	發生事故的影響因
			運動強度。	略。	險。		素。
			4. 學會如何規畫	2c-IV-2 表現利他	Cb-IV-1 運動精		
第8週		,	增進心肺耐力的	合群的態度,與	神、運動營養攝取		
第 0 週		3	運動計畫。	他人理性溝通與	知識、適合個人運		
			5. 培養努力不懈	和諧互動。	動所需營養素知		
			的精神和毅力。	2c-IV-3 表現自信	識。		
			6. 養成規律運動	樂觀、勇於挑戰			
			的習慣。	的學習態度。			
			【第2章動吃關係	3d-IV-2 運用運動			
			大解密-運動營	比賽中的各種策			
			養】	略。			
			7. 了解個人體型	3d-IV-3 應用思考			
			與身體活動量的	與分析能力,解			
			分級,進而估算				

			符熟8.素物養要飲名素物養性類的均數,素性食物。類表各代解運並的,素性食物。	決題 dc-IV-2 分體 的 並適,動 規運個 a dc-IV-3 的 技的 建工			
第 9 週	第4單元自主鍛鍊 2章動吃關係 第2章動吃關係 養 第一 對	3	【大養1.體能引象事充2.前養略賽畫動單現第解】了的評起,運的能、與,前一營,及拿會一水要脫的人動正掌中水並,份養增賽動運分性水生具水急運的補動行的補動。與,可理備分。運的補動行的補動。係營 人並能現從補 動營策競規運表表	Ic-IV-1 不是	Bc-IV-1 簡易與 簡易與 意 。 Bb-IV-1 動 。 Bb-IV-2 大 。 Bb-IV-2 大 。 Bb-IV-2 大 。 Bb-IV-2 大 。 Bb-IV-5 。	密 - 運動營養】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 【第 3 章武德技藝 - 跆 拳道】 3. 課堂觀察 4. 口語問答	安全教育】 安J4 探討日常學 多生事故的影響。 【生涯規劃教育】 作 是正規劃教司 是正規劃教司 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

C3-1 視域字首誅怪(調盤周)	
【第3章武德	息技藝 的道德思辨和實
- 跆拳道】	践能力。
3. 能理解跆	* 拳道 2c-IV-2 表現利他
技術之相關	知識 合群的態度,與
與技能原理	[,並 他人理性溝通與
能評估自我	,身體 和諧互動。
能力與該項	[運動 2c-IV-3 表現自信
之 風險 , 反	思個 樂觀、勇於挑戰
人動作技術	·,發 的學習態度。
展精進動作	: 技能 2d-IV-1 了解運動
的有效學	習 策 在美學上的特質
略。	與表現方式。
4. 能做到馬	步正 3c-IV-1 表現局部
拳與旋踢技	[術, 或全身性的身體
並能左右	邊交 控制能力,發展
操 ,手腳並	.用以 專項運動技能。
提升全身性	. 之肌 3d-IV-1 運用運動
力、柔軟度	與協 技術的學習策
調性之體適怠	岜。 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
	决運動情境的問
	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。

				41 87 0 8 7 7 7			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	第4單元自主鍛		【第3章武德技藝	1c-IV-1 了解各項	Bd-IV-2 技擊綜合	【第3章武德技藝	【生涯規劃教育】
	鍊展活力		-跆拳道】	運動基礎原理和	動作與攻防技巧。	拳道】	涯 J3 覺察自己的能
	第5單元挑戰體		1. 能做到馬步正	規則。	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	力與興趣。
	能秀青春		拳與旋踢技術,	1c-IV-2 評估運動	運動綜合應用。	2. 口語問答	涯 J6 建立對於未來
	第 3 章武德技藝		並能左右邊交	風險,維護安全		3. 技能實作	生涯的願景。
	-跆拳道		换,手腳並用以	的運動情境。		4. 互評表	【品德教育】
	第1章飛雲掣電		提升全身性之肌	1d-Ⅳ-1 了解各項		5. 學習單	品 J1 溝通合作與和
	- 飛盤		力、柔軟度與協	運動技能原理。		【第1章飛雲掣電-飛	諧人際關係。
			調性之體適能。	1d-IV-2 反思自己		盤】	品 J2 重視群體規範
			2. 能展現「以禮	的運動技能。		6. 課堂觀察	與榮譽。
			始、以禮終」、	1d-IV-3 應用運動		7. 口語問答	
			守紀律之武德精	比賽的各項策		8. 技能實作	
			神。	略。		9. 認知測驗卷	
			3. 能展現包容異	2c-Ⅳ-1 展現運動			
第 10 週		3	己並相互尊重之	禮節,具備運動			
			態度,運用民主	的道德思辨和實			
			方式進行和諧溝	踐能力。			
			通,並能相互協	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			助指導,發揮團	合群的態度,與			
			隊合作學習精	他人理性溝通與			
			神。	和諧互動。			
			4. 能欣賞並實踐	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			運動中力與美的	樂觀、勇於挑戰			
			展現,培養自信	的學習態度。			
			樂觀、勇於挑戰	2d-IV-1 了解運動			
			的學習態度。	在美學上的特質			
			【第1章飛雲掣電				
			一飛盤】	3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體			

			5. 能了解飛盤傳	控制能力,發展			
			盤與接盤技術相	專項運動技能。			
			關的知識與技能	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			原理,並能反思	技術的學習策			
			和發展策略,以	略。			
			改善動作技能。	4c-Ⅳ-1 分析並善			
			6. 能做到正手、	用運動相關之科			
			反手傳盤及上手	技、資訊、媒			
			式、下手式與夾	體、產品與服			
			接之接盤法,並	務。			
			學習充分運用策	4d-Ⅳ-2 執行個人			
			略於活動中,解	運動計畫,實際			
			決運動相關問題	參與身體活動。			
			及發揮團隊合作				
			學習之方法。				
	第5單元挑戰體		1. 能做到正手、	1c-Ⅳ-1 了解各項	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	【品德教育】
	能秀青春		反手傳盤及上手	運動基礎原理和	運動綜合應用。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第1章飛雲掣電		式、下手式與夾	規則。		3. 技能實作	諧人際關係。
	一飛盤		接之接盤法,並	1d-IV-1 了解各項		4. 認知測驗卷	品 J2 重視群體規範
			學習充分運用策	運動技能原理。			與榮譽
			略於活動中,解	1d-IV-2 反思自己			
			決運動相關問題	的運動技能。			
第 11 週		2	及發揮團隊合作	1d-Ⅳ-3 應用運動			
第 11 週 		3	學習之方法。	比賽的各項策			
			2. 能養成固定運	略。			
			動的習慣,有計	2c-Ⅳ-1 展現運動			
			畫的提升體適能	禮節,具備運動			
			與運動技能。	的道德思辨和實			
				踐能力。			
				2c-Ⅳ-2 表現利他			
				合群的態度,與			

		1		1	1	1	
				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5單元挑戰體		1. 能做到正手、	1c-IV-1 了解各項	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	【品德教育】
	能秀青春		反手傳盤及上手	運動基礎原理和	運動綜合應用。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第1章飛雲掣電		式、下手式與夾	規則。		3. 技能實作	諧人際關係。
	一飛盤		接之接盤法,並	1d-IV-1 了解各項		4. 認知測驗卷	品 J2 重視群體規範
			學習充分運用策	運動技能原理。			與榮譽。
			略於活動中,解	1d-IV-2 反思自己			
			決運動相關問題	的運動技能。			
			及發揮團隊合作				
			學習之方法。	比賽的各項策			
# 10 m			2. 能養成固定運	略。			
第 12 週		3	動的習慣,有計	2c-IV-1 展現運動			
			畫的提升體適能	禮節,具備運動			
			與運動技能。	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			
				ベエカ 正的カ 胆			

				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			
第 13 週	第5單元挑戰體 能秀青春 第2章力爭上游 【第二次 【3】	3	1.運四式與泳2.水配動3.板水4.水往手移認動種、自。學、合作打打。划→外臂臂與游。水山 習到動。水水 手往往出。與游姿、式 捷、與 習漂 習抱推→ 世比:蛙(泳手換 :浮 :水水水	運規一IV-1 的理別	運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進	 課堂觀察 口語問答 技能實作 運動行為計畫實踐表 	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
第 14 週	第5單元挑戰體 能秀青春	3	【第2章力爭上游 一游泳】		Cb-IV-3 奥林匹克 運動會的精神。	【第 2 章力爭上游—游 泳】 1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

C5-1 領域学督課怪(調整)計畫					
第 2 章力爭上游	1. 手腳配合練	1d-IV-1 了解各項	Gb-IV-2 游泳前進	2. 口語問答	
一游泳	習:入門者從划	運動技能原理。	25 公尺(需換氣 5	3. 技能實作	
第 3 章身體塗鴉	二次手踢六次腳	1d-IV-2 反思自己	次以上)。	4. 運動行為計畫實踐表	
-創造性舞蹈	之六打法學起。	的運動技能。	Ib-IV-1 自由創作	【第 3 章身體塗鴉—創	
	2. 換氣動作練	2c-IV-2 表現利他	舞蹈。	造性舞蹈】	
	習:岸上划手換	合群的態度,與	Ib-IV-2 各種社交	5. 課堂觀察	
	氣、下水後池邊	他人理性溝通與	舞蹈。	6. 口語問答	
	換氣練習。	和諧互動。		7. 技能實作	
	3. 認識單臂划手	2c-IV-3 表現自信			
	换氣及一手六腳	樂觀、勇於挑戰			
	等捷泳練習方	的學習態度。			
	法。	2d-IV-1 了解運動			
	4. 能積極運用學	在美學上的特質			
	會之游泳技能,	與表現方式。			
	發揮團隊合作精	3c-IV-1 表現局部			
	神,享受水中遊	或全身性的身體			
	戲樂趣。	控制能力,發展			
	【第3章身體塗鴉	專項運動技能。			
	-創造性舞蹈】	3c-IV-2 發展動作			
	5. 了解舞蹈藝術	創作和展演的技			
	的起源與舞蹈的	巧,展現個人運			
	類別。	動潛能。			
	6. 認識創造性舞	4c-IV-1 分析並善			
	蹈。	用運動相關之科			
	7. 享受體驗舞蹈	技、資訊、媒			
	元素的樂趣,學	體、產品與服			
	會運用舞蹈元素	務。			
	創作。	4d-IV-1 發展適合			
	8. 增進基本身體	個人之專項運動			
	適能,與身體動	技能。			
	覺的敏銳度,探				

	1	ı		,			
			索自我潛能的發	4d-Ⅳ-2 執行個人			
			揮與實現。	運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
	第5單元挑戰體		【第3章身體塗鴉	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	【第3章身體塗鴉-創	【生涯規劃教育】
	能秀青春		-創造性舞蹈】	運動基礎原理和	性球類運動動作組	造性舞蹈】	涯 J3 覺察自己的能
	第6單元球藝大		1. 享受體驗舞蹈	規則。	合及團隊戰術。	1. 課堂觀察	力與興趣。
	會串		元素的樂趣,學	1c-Ⅳ-3 了解身體	Ib-IV-1 自由創作	2. 口語問答	
	第 3 章身體塗鴉		會運用舞蹈元素	發展與動作發展	舞蹈。	3. 技能實作	
	-創造性舞蹈		創作。	的關係。	Ib-IV-2 各種社交	【第1章應聲入網一籃	
	第1章應聲入網		2. 增進基本身體	1d-IV-1 了解各項	舞蹈。	球】	
	- 籃球		適能,與身體動	運動技能原理。		4. 課堂觀察	
			覺的敏銳度,探	1d-Ⅳ-2 反思自己		5. 口語問答	
			索自我潛能的發	的運動技能。		6. 技能實作	
			揮與實現。	1d-Ⅳ-3 應用運動			
			3. 培養舞蹈欣賞	比賽的各項策			
			能力,豐富肢體	略。			
			動作的美感經	2c-Ⅳ-2 表現利他			
第 15 週		3	驗。	合群的態度,與			
			4. 建立團隊合作	他人理性溝通與			
			的精神,積極正	和諧互動。			
			向的學習態度。	2c-IV-3 表現自信			
			【第1章應聲入網	樂觀、勇於挑戰			
			一籃球】	的學習態度。			
			5. 能了解籃球投	2d-IV-1 了解運動			
			籃技術之相關知	在美學上的特質			
			識與技能原理,	與表現方式。			
			並能反思和發展	2d-Ⅳ-2 展現運動			
			策略,以改善動	欣賞的技巧,體			
			作技能。	驗生活的美感。			
			6. 能做到左、右	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			手上籃,並依據	或全身性的身體			
			自己的能力,找				

出適合自己的校 整方式。 7. 能主動提出問題,專來協助以 投商成功的機 會。 8. 能養成因人選 動的提升體適能 專選動技能。 2. 2. 3d-IV-1 運用運動 動的提升體適能 專選動技能。 3d-IV-3 應用思考 與分析能均時 時 時 4c-IV-1 分析並善 用運動相 1. 4 權 x 。 4c-IV-2 分析並單 指 x 。 4c-IV-2 分析並單 有 2. 2. 2. 4 在 4. 4 在 5. 4 在 4. 4 在 4. 4 在 5. 4 在 6.	C5-1 領域學習問	誅怪(調整)計畫				
7. 能主動提出門題,尋求協助的提高成功的機會。 8. 能養成別的機會。 8. 能養成固定運動的的視所有實體的能與運動技能。 與運動技能。 如			出適合自己的投	控制能力,發展		
題, 專求協助以 提高成功的機 會。 8. 能養成固定運動者能 動的習慣,有計 畫的提升體適能 與運動技能。 與運動技能。 與運動技能。			籃方式。	專項運動技能。		
提高成功的機會。 8.能養成固定運動動的影響情,有能動的提升體適能。 3d-IV-1 運用運動動的設升體適能與運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力的問題。 4c-IV-3 應用思考與分析能力的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相談、媒體、資產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體重動技能,終正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展遵免個人之專項運動技能。 4d-IV-1 發展遵免個人之專項運動技能。 4d-IV-1 發展遵免個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際			7. 能主動提出問	3c-Ⅳ-2 發展動作		
會。 8. 能養成固定運動的的習慣,有計畫的說人所能適能,與運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決變。 4c-IV-1 分析並善用運動者觀、與嚴體、產產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體遊能與運動大能能與運動大能。 4d-IV-1 發展適合個化之專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個化人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人逐動計畫,實際			題,尋求協助以	創作和展演的技		
8. 能養成因定運動技術的學習策畫的的提升體適能與運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解於決定動情境的問題。 4C-IV-1分析並善用運動相關之科技體、產工學的,發展過數技能。 4C-IV-2分析並評估與政化人的避能,發出人的運動計畫。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能, 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能, 4d-IV-2執行個人遊動計畫。 4d-IV-2執行個人遊動計畫,			提高成功的機	巧,展現個人運		
動的習慣,有計畫的提升體適能 與運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關、與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動人的運動人的運動人體運動人的運動人的運動人。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際			會。	動潛能。		
畫的提升體適能 與運動技能。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力,解 決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科 技、資品與服務。 4c-IV-2 分析並評 估個人的體適能 與運動技能,修 正個人的運動 數,修 正個人的運動 數技能。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際			8. 能養成固定運	3d-IV-1 運用運動		
與運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資產品與服務。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1發展適合個人之事項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際			動的習慣,有計	技術的學習策		
與分析能力,解 決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之料 技、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評 估個人的體適能 與運動技能,修 正個人的遭適能 與運動技能,修 正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際			畫的提升體適能	略。		
決運動情境的問題。 $4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科 技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能 與運動技能、修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際$			與運動技能。	3d-IV-3 應用思考		
題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相關之科 技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評 佔個人的體適能 與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際				與分析能力,解		
4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際				決運動情境的問		
用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際				題。		
技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際				4c-IV-1 分析並善		
體、產品與服務。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際				用運動相關之科		
務。 $4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際$				技、資訊、媒		
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-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際				體、產品與服		
估個人的體適能 與運動技能,修 正個人的運動計 畫。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際				務。		
與運動技能,修 正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際				4c-IV-2 分析並評		
正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際				估個人的體適能		
畫。 $4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際$				與運動技能,修		
畫。 $4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際$				正個人的運動計		
個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際				畫。		
個人之專項運動 技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際				4d-IV-1 發展適合		
技能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際						
4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際						
運動計畫,實際						
l l l l l l l l l l l l l l l l l l l						

3.3.3	第6單元球藝大		1. 能了解籃球投	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1 課告期 窓	【生涯規劃教育】
	第 0 平 九 塚 雲 八		L. 肥 , 肝 監 坏 权 L. 能 技 術 之 相 關 知	運動基礎原理和	MD IV I 中地攻引 性球類運動動作組		涯 J3 覺察自己的能
	第 章 應聲入網		監投術 之相 關知 議與技能原理,	規則。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
	另 1 早應軍八網 一籃球		並能反思和發展	元川。 1c-IV-3 了解身體	口以图1分判例。	0. 投貼貝作 4. 運動行為計畫實踐表	1 1 th the contract of the con
	- 監球			·			
			策略,以改善動	發展與動作發展		5. 合作學習	
			作技能。	的關係。		6. 學習單	
			2. 能做到左、右				
			手上籃,並依據	運動技能原理。			
			自己的能力,找				
			出適合自己的投				
			籃方式。	1d-IV-3 應用運動			
			3. 能主動提出問				
			題,尋求協助以	略。			
			提高成功的機	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			會。	合群的態度,與			
第 16 週		3	4. 能養成固定運	他人理性溝通與			
牙10 题		3	動的習慣,有計	和諧互動。			
			畫的提升體適能	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			與運動技能。	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			

			I	T			
				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6單元球藝大		1. 了解排球的各	· · · · ·	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【人權教育】
	會串		式基本攻擊技		類運動動作組合及	2. 口語問答	人 J5 了解社會上有
	第2章百發百中		術。	規則。	图隊戰術。	3. 技能實作	不同的群體和文
	-排球		2. 學會如何將排	_ '	14-17 m	o. Who X II	化,尊重並欣賞其
	47/ -40		球戰術運用在比				差異。
			事上。	2c-IV-2 表現利他			工八
			3. 增加運動欣賞				
			0. 增加 建	他人理性溝通與			
			H1 NE /1	和諧互動。			
第17週		3		^和			
7 11 週		3		樂觀、勇於挑戰			
				一 , 一般、另次"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			
	At a my			略。			
	第6單元球藝大		【第2章百發百中			【第2章百發百中一排	【人權教育】
第 18 週	會串	3	一排球】	運動基礎原理和	·	球】	人 J5 了解社會上有
				規則。	團隊戰術。	1. 課堂觀察	不同的群體和文

C5-1 視域字首誅怪(調堂/計畫				
第2章百發百中	1. 了解排球的各	1d-IV-1 了解各項	2. 口語問答	化,尊重並欣賞其
一排球	式基本攻擊技	運動技能原理。	3. 技能實作	差異。
第 3 章桌拿好手	術。	1d-IV-2 反思自己	【第3章桌拿好手—桌	【性別平等教育】
一桌球	2. 學會如何將排	的運動技能。	球】	性 J11 去除性別刻
	球戰術運用在比	1d-IV-3 應用運動	4. 課堂觀察	板與性別偏見的情
	賽上。	比賽的各項策	5. 口語問答	感表達與溝通,具
	3. 增加運動欣賞	略。	6. 技能實作	備與他人平等互動
	的能力。	2c-IV-2 表現利他	7. 學習單	的能力。
	【第3章桌拿好手	合群的態度,與		
	- 桌球】	他人理性溝通與		
	4. 能了解桌球運	和諧互動。		
	動之相關知識與	2c-IV-3 表現自信		
	基本技術原理,	樂觀、勇於挑戰		
	藉由各項練習與	的學習態度。		
	反思,學習正確	3c-IV-1 表現局部		
	動作技能,於練	或全身性的身體		
	習與競賽中展	控制能力,發展		
	現。	專項運動技能。		
	5. 進行練習或競	3d-IV-1 運用運動		
	賽時,遵守規			
	範,注意運動安	略。		
	全,並尊重個別	3d-IV-2 運用運動		
	差異,採用溝通	比賽中的各種策		
	與合作的模式,	略。		
	培養團隊意識。			
	6. 透過持續學			
	習,感受桌球運			
	動的樂趣,同時			
	技能與體適能皆			
	獲得提升與增			
	強,進而養成規			
	律的運動習慣。			

	第6單元球藝大		【第3章桌拿好手	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	【第3章桌拿好手-桌	【性別平等教育】
	會串		一桌球】	運動基礎原理和	進策略與活動方		性 J11 去除性別刻
	第 3 章桌拿好手		1. 能了解桌球運	規則。	法。	1. 課堂觀察	板與性別偏見的情
	- - - - - - - - - - -		動之相關知識與	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球		感表達與溝通,具
	第 4 章舉足輕重		基本技術原理,	運動技能原理。	類運動動作組合及		備與他人平等互動
	一足球		藉由各項練習與	1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。	4. 學習單	的能力。
			反思,學習正確	的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守		【生涯規劃教育】
			動作技能,於練	1d-Ⅳ-3 應用運動	性球類運動動作組	球】	涯 J3 覺察自己的能
			習與競賽中展	比賽的各項策	合及團隊戰術。	5. 課堂觀察	力與興趣。
			現。	略。		6. 口語問答	涯 J6 建立對於未來
			2. 進行練習或競	2c-Ⅳ-2 表現利他		7. 技能實作	生涯的願景。
			賽時,遵守規	合群的態度,與			
			範,注意運動安	他人理性溝通與			
			全,並尊重個別	和諧互動。			
			差異,採用溝通	2d-IV-2 展現運動			
第 19 週		3	與合作的模式,	欣賞的技巧,體			
			培養團隊意識。	驗生活的美感。			
			3. 透過持續學	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			習,感受桌球運	或全身性的身體			
			動的樂趣,同時	控制能力,發展			
			技能與體適能皆	專項運動技能。			
			獲得提升與增	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			強,進而養成規	技術的學習策			
			律的運動習慣。	略。			
			【第4章舉足輕重	3d-Ⅳ-2 運用運動			
			一足球】	比賽中的各種策			
			4. 能了解足球停	略。			
			空中球與踢空中	4c-IV-3 規劃提升			
			球技術之相關知	體適能與運動技			
			識與技能原理,	能的運動計畫。			
			並能反思和發展				

			策略,以改善動	4d-Ⅳ-2 執行個人			
			作技能。	運動計畫,實際			
			5. 能做到停空中	參與身體活動。			
			球與踢空中球之				
			技術,並能研擬				
			策略運用於活動				
			中,解決運動相				
			關問題及能發揮				
			團隊合作學習之				
			方法。				
	第6單元球藝大		1. 能做到停空中	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	會串		球與踢空中球之		進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第 4 章舉足輕重		技術,並能研擬	規則。	法。	3. 技能實作	力與興趣。
	-足球		策略運用於活動	ld-Ⅳ-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 運動欣賞	涯 J6 建立對於未來
			中,解決運動相	運動技能原理。	性球類運動動作組	5. 運動計畫	生涯的願景。
			關問題及能發揮	1d-IV-2 反思自己	合及團隊戰術。		
			團隊合作學習之	的運動技能。			
			方法。	1d-Ⅳ-3 應用運動			
			2. 能養成遵理守	比賽的各項策			
			法的態度與實踐	略。			
# 00 m			運用民主溝通進	2c-IV-2 表現利他			
第 20 週		3	行活動,培養公				
			平競爭的運動家	· ·			
			精神。	和諧互動。			
			3. 透過足球比賽	2d-IV-2 展現運動			
			活動,能做到尊	欣賞的技巧,體			
			重同學、共同參				
			與事務及合作學	3c-IV-1 表現局部			
			習的態度。	或全身性的身體			
			4. 設計適合的運	控制能力,發展			
			動計畫,養成規				
			律運動習慣,提				

			升體適能與運動	3d-IV-1 運用運動			
			力	技術的學習策			
			权胜。 	收 的 字 百 束 略。			
				哈。 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1單元醫療消		1. 能理解各種傳	1a-Ⅳ-2 分析個人	Bb-IV-1 正確購買	1. 情意評量	【環境教育】
	費面面觀		染病的病原體、	與群體健康的影	與使用藥品的行動	2. 認知評量	環 J4 了解永續發展
	第2單元拒絕成		傳染途徑、症狀	響因素。	策略。	3. 技能評量	的意義(環境、社
	癮有妙招		及預防方法。	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-2 家庭、同		會、與經濟的均衡
	第3單元人際健		2. 認識健保的意	與外在的行為對	儕、文化、媒體、		發展)與原則。
	康家		義及一般民眾應	健康造成的衝擊	廣告等傳達的藥品		【生命教育】
	複習第1~3單元		有的權利與義	與風險。	選購資訊。		生 J5 覺察生活中的
	【第三次評量		務。	1a-Ⅳ-4 理解促進	Bb-IV-3 菸、酒、		各種迷思,在生活
	週】		3. 了解從事醫療	健康生活的策	檳榔、藥物的成分		作息、健康促進、
第 21 週		2	消費時應注意的	略、資源與規	與成癮性,以及對		飲食運動、休閒娱
第 21 週		3	事項。	範。	個人身心健康與家		樂、人我關係等課
			4. 培養維護身體	2a-Ⅳ-1 關注健康	庭、社會的影響。		題上進行價值思
			健康的醫療觀念	議題本土、國際	Bb-IV-4 面對成癮		辨,尋求解決之
			及態度。	現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與		道。
			5. 了解使用成癮	2a-IV-2 自主思考	自我控制。		【法治教育】
			物質菸、酒、檳	健康問題所造成	Fa-IV-2 家庭衝突		法 J3 認識法律之意
			榔對人體心理、	的威脅感與嚴重	的協調與解決技		義與制定。
			生理及社會各健	性。	巧。		法 J5 認識憲法的意
			康層面造成的衝				義。
			擊與風險。				【家庭教育】

				_ :	
		6. 面對菸、酒、	2b-IV-1 堅守健康	Fa-IV-3 有利人際	家 J5 了解與家人溝
		檳榔的訊息與觀	的生活規範、態	關係的因素與有效	通互動及相互支持
		點,能進行批判	度與價值觀。	的溝通技巧。	的適切方式。
		性思考並做出有	3a-IV-2 因應不同	Fb-IV-3 保護性的	【生涯規劃教育】
		利健康的決定。	的生活情境進行	健康行為。	涯 J14 培養並涵化
		7. 關注菸、酒、	調適並修正,持	Fb-IV-4 新興傳染	道德倫理意義於日
		檳榔國內法律規	續表現健康技	病與慢性病的防治	常生活。
		範現況與未來趨	能。	策略。	
		勢。	3b-IV-2 熟悉各種	Fb-IV-5 全民健保	
		8. 利用情境演練	人際溝通互動技	與醫療制度、醫療	
		生活技能,能主	能。	服務與資源。	
		動公開表達個人	3b-IV-3 熟悉大部		
		拒絕菸、酒、檳	份的決策與批判		
		榔的立場。	技能。		
		9. 認識並改善自	3b-IV-4 因應不同		
		己的人際關係,	的生活情境,善		
		學習理智的面對	用各種生活技		
		衝突。	能,解決健康問		
		10. 學習利用人際	題。		
		關係技巧,促進	4a-IV-2 自我監		
		家庭的良好互	督、增強個人促		
		動,以及學習如	進健康的行動,		
		何面對家庭暴	並反省修正。		
		力。	4a-Ⅳ-3 持續地執		
		11. 建立正向且良	行促進健康及減		
		好的網路內外人	少健康風險的行		
		際互動。	動。		
		12. 培養正確的人	4b-IV-1 主動並公		
		際交往觀念。	開表明個人對促		
			進健康的觀點與		
			立場。		
第 22 週	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。