

## 臺南市立麻豆國民中學 113 學年度第一學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/■藝才班/□體育班)

| 教材版本            | 康軒  | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(66)節。 |
|-----------------|---|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標            | <p>第一冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。</li> <li>2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。</li> <li>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</li> <li>4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。</li> <li>5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。</li> <li>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</li> <li>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。</li> </ol> <p>第一冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</li> <li>2. 了解運動處方設計原則。</li> <li>3. 建立使用運動設施安全意識。</li> <li>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</li> <li>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>6. 認識籃球的運球技巧。</li> <li>7. 了解排球的接球技巧。</li> <li>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</li> <li>9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</li> <li>10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</li> <li>11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</li> </ol> |                 |     |      |                   |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>  |                 |     |      |                   |

|   |
|---|
| <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
|---|

| 課程架構脈絡             |                                    |    |   |  |  |  |  |
|--------------------|------------------------------------|----|---|--|--|--|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                            | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                                       |
|                    |                                    |    |   | 學習表現   | 學習內容   |  |  |
| 一<br>8/26-<br>8/30 | 第1單元健康青春向前行<br>第1章健康人生開步走          | 1  | 1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。<br>2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。                         | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>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<br>2. 紙筆評量                                       | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。             |
| 一<br>8/26-<br>8/30 | 第3單元健康自主有活力<br>第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測 | 2  | 1. 了解運動前健康評估的意義及內容。<br>2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。<br>3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。<br>4. 了解體適能檢測項目及流程安排。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。                                  | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                                  | 1. 口語問答<br>2. 認知測驗卷<br>3. 學習單<br>4. 課堂觀察<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| 課程架構脈絡             |                                   |    |  |   |  |                                    |  |
|--------------------|-----------------------------------|----|--|---|--|------------------------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                           | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                    |                                   |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                                    |  |
|                    |                                   |    | 5. 學會運動處方基本設計原則。   |   |  |                                    |  |
| 二<br>9/02-<br>9/06 | 第1單元健康青春向前行<br>第1章健康人生開步走         | 1  | 1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。<br>2. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。                   | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。          | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>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<br>2. 紙筆評量                 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。   |
| 二<br>9/02-<br>9/06 | 第3單元健康自主有活力<br>第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全 | 2  | 1. 能了解運動設施的分類。<br>2. 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。<br>3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。                                  | 1. 口語問答<br>2. 課堂觀察<br>3. 運動行為計畫實踐表 | 【環境教育】<br>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。<br>環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 |

| 課程架構脈絡             |                              |    |   |  |  |                    |  |
|--------------------|------------------------------|----|---|--|--|--------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                      | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                           |
|                    |                              |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                    |  |
| 三<br>9/09-<br>9/13 | 第1單元健康青春向前行<br>第1章健康人生開步走    | 1  | 1. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。<br>2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。   | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>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<br>2. 紙筆評量 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |
| 三<br>9/09-<br>9/13 | 第4單元活力青春大放送<br>第1章雙輪闖天下——自行車 | 2  | 1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。<br>2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。        | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。                                    | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | 【人權教育】<br>人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。      |

| 課程架構脈絡             |                              |    |  |  |   |                    |  |
|--------------------|------------------------------|----|--|--|---|--------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                      | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|                    |                              |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                    |  |
|                    |                              |    |  | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。  |   |                    |  |
| 四<br>9/16-<br>9/20 | 第1單元健康青春向前行<br>第2章個人衛生與保健    | 1  | 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。<br>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。 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。                | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
| 四<br>9/16-<br>9/20 | 第4單元活力青春大放送<br>第1章雙輪闖天下——自行車 | 2  | 1. 具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。<br>2. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。<br>3. 能具備自行車簡易故障排除的技                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。                                   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | 【人權教育】<br>人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。            |

| 課程架構脈絡             |                           |    |  |   |   |                                |  |
|--------------------|---------------------------|----|--|---|---|--------------------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                 | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|                    |                           |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                                |  |
|                    |                           |    | 能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程   | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |   |                                |  |
| 五<br>9/23-<br>9/27 | 第1單元健康青春向前行<br>第2章個人衛生與保健 | 1  | 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。<br>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。 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。   | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量             | 【性別平等教育】<br>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
| 五<br>9/23-<br>9/27 | 第4單元活力青春大放送               | 2  | 1. 了解跑步的動作要領。  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷 | 【生涯規劃教育】                                     |

| 課程架構脈絡              |               |    |                            |  |  |                                   |  |
|---------------------|---------------|----|----------------------------|--|--|-----------------------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱       | 節數 | 學習目標                       | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                    | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |               |    |                            | 學習表現   | 學習內容   |                                   |  |
|                     | 第 2 章疾走如風——跑  |    | 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 4. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |
| 六<br>9/30-<br>10/04 | 第 1 單元健康青春向前行 | 1  | 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。  | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。                      | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                | 【性別平等教育】   |

| 課程架構脈絡              |                               |    |   |  |   |   |  |
|---------------------|-------------------------------|----|---|--|---|---|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                       | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |                               |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                     | 第 2 章個人衛生與保健                  |    | 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。<br>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。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。   | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。                      |   | 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。  |
| 六<br>9/30-<br>10/04 | 第 4 單元活力青春大放送<br>第 2 章疾走如風——跑 | 2  | 1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。<br>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。          | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |



| 課程架構脈絡               |                           |    |  |  |   |   |  |
|----------------------|---------------------------|----|--|--|---|---|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|                      |                           |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                      |                           |    |  | 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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |   |   |  |
| 七<br>10/07-<br>10/11 | 第1單元健康青春向前行<br>第2章個人衛生與保健 | 1  | 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。<br>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。 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。          | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量  | 【性別平等教育】<br>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
| 七<br>10/07-<br>10/11 | 第4單元活力青春大放送<br>第2章疾走如風——跑 | 2  | 1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。                        | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。         | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯J4 了解自己的性格特  |

| 課程架構脈絡               |   |    |   |   |   |                    |  |
|----------------------|---|----|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                               |
|                      |   |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                      |   |    |   | 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |   |                    | 質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                |
| 八<br>10/14-<br>10/18 | 第1單元健康青春向前行<br>第2章個人衛生與保健<br>10/17-10/18<br>第一次段考 | 1  | 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊 |

| 課程架構脈絡               |  |    |   |   |   |   |   |
|----------------------|--|----|---|---|---|---|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵                            |
|                      |  |    |   | 學習表現  | 學習內容  |   |   |
|                      |  |    | 與嚴重性，以培養正確的保健策略。<br>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。         | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  |   |   | 重他人的身體自主權。                              |
| 八<br>10/14-<br>10/18 | 第4單元活力青春大放送<br>第3章優游自在——游泳<br>10/17-10/18<br>第一次段考 | 2  | 1. 學習如何判斷水域安全。<br>2. 了解安全戲水要點。<br>3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 學習單<br>4. 技能實作 | 【海洋教育】<br>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 |

| 課程架構脈絡               |                            |    |  |  |   |   |   |
|----------------------|----------------------------|----|--|--|---|---|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵  |
|                      |                            |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |   |
| 九<br>10/21-<br>10/25 | 第1單元健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案   | 1  | 1. 觀察並說出青春<br>期常見的生理問<br>題，並學習處理生<br>理問題的健康技<br>能。<br>2. 能理解性生理問<br>題對於個人的意<br>義，並落實健康<br>的生活型態。                           | 1b-IV-3 因應生活情境<br>的健康需求，尋求解決<br>的健康技能和生<br>活技能。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康<br>促進的生活型態。<br>3a-IV-2 因應不同的生<br>活情境進行調適並修<br>正，持續表現健康技<br>能。<br>4a-IV-1 運用適切的健<br>康資訊、產品與服<br>務，擬定健康行動策<br>略。                           | Db-IV-1 生殖器官的構<br>造、功能與保健及懷<br>孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規<br>律運動、充分睡眠的<br>維持與實踐策略。<br>Db-IV-2 青春身心變<br>化的調適與性衝動健<br>康因應的策略。                      | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                      | 【性別平等<br>教育】<br>性 J11 去除<br>性別刻板與<br>性別偏見的<br>情感表達與<br>溝通，具備<br>與他人平等<br>互動的能力。 |
| 九<br>10/21-<br>10/25 | 第4單元活力青春大放送<br>第3章優游自在——游泳 | 2  | 1. 練習運用救生圈<br>等救生物品從岸上<br>安全救人。<br>2. 練習水母漂、仰<br>漂及踩水，且至少<br>學會一種基本水中<br>自救方式。<br>3. 運用游泳技能，<br>發揮團隊合作精<br>神，享受水中遊戲<br>樂趣。 | 1c-IV-1 了解各項運動<br>基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風<br>險，維護安全的運<br>動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動<br>技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運<br>動技能。<br>2c-IV-3 表現自信樂<br>觀、勇於挑戰的學<br>習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全<br>身性的身體控制能<br>力，發展專項運動<br>技能。 | Cb-IV-2 各項運動設施<br>的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動<br>綜合應用。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步<br>驟、安全活動水域<br>的辨識、意外落水<br>自救與仰漂30秒。<br>Gb-IV-2 游泳前進<br>25公尺(需換氣5<br>次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 學習單<br>4. 技能實作 | 【海洋教育】<br>海 J1 參與<br>多元海洋休<br>閒與水域活<br>動，熟練各<br>種水域求生<br>技能。                    |

| 課程架構脈絡               |                            |    |  |  |   |  |   |
|----------------------|----------------------------|----|--|--|---|--|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵  |
|                      |                            |    |  | 學習表現   | 學習內容  |  |   |
|                      |                            |    |  | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。  |   |  |   |
| 十<br>10/28-<br>11/01 | 第1單元健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案   | 1  | 1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。<br>2. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。   | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>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。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量   | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |
| 十<br>10/28-<br>11/01 | 第5單元熱門運動大會串<br>第1章掌控自如——籃球 | 2  | 1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。   | 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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 合作學習<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                        |

| 課程架構脈絡                |                          |    |  |  |   |                    |   |
|-----------------------|--------------------------|----|--|--|---|--------------------|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |                          |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                    |   |
|                       |                          |    | 等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。                           | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 |   |                    |   |
| 十一<br>11/04-<br>11/08 | 第1單元健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案 | 1  | 1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。<br>2. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。  | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| 課程架構脈絡                |                            |    |  |  |                             |  |                             |
|-----------------------|----------------------------|----|--|--|-----------------------------|--|-----------------------------|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                             | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵                |
|                       |                            |    |  | 學習表現   | 學習內容                        |  |                             |
|                       |                            |    |  | 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。  |                             |  |                             |
| 十一<br>11/04-<br>11/08 | 第5單元熱門運動大會串<br>第1章掌控自如——籃球 | 2  | 1. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。<br>2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 合作學習<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡                |                            |    |   |   |   |  |  |
|-----------------------|----------------------------|----|---|---|---|--|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標                                      | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)                                     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                            |    |   | 學習表現  | 學習內容  |  |  |
| 十二<br>11/11-<br>11/15 | 第1單元健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案   | 1  | 1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。       | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>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。                          | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.口頭評量<br>2.紙筆評量                                   | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。  |
| 十二<br>11/11-<br>11/15 | 第5單元熱門運動大會串<br>第2章排除萬難——排球 | 2  | 1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。<br>2.學會排球低手傳球與接球步法。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表<br>5.學習單 | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 |



| 課程架構脈絡                |                           |    |  |  |                    |                    |  |
|-----------------------|---------------------------|----|--|--|--------------------|--------------------|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                    | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                           |    |  | 學習表現   | 學習內容               |                    |  |
|                       |                           |    |  | 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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                    |                    |  |
| 十三<br>11/18-<br>11/22 | 第1單元健康青春向前行<br>第4章活出青春的光彩 | 1  | 1. 了解自我概念形成的因素。<br>2. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |

| 課程架構脈絡                |                            |    |  |   |   |   |  |
|-----------------------|----------------------------|----|--|---|---|---|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                                       |
|                       |                            |    |  | 學習表現  | 學習內容  |   |  |
| 十三<br>11/18-<br>11/22 | 第5單元熱門運動大會串<br>第2章排除萬難——排球 | 2  | 1. 學會排球低手傳球與接球步法。<br>2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。<br>3. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習單 | 【安全教育】<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安J6 了解運動設施安全的維護。 |

| 課程架構脈絡                |  |    |   |  |                            |  |   |
|-----------------------|--|----|---|--|----------------------------|--|---|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                            | 表現任務<br>(評量方式)                                     | 融入議題<br>實質內涵  |
|                       |  |    |   | 學習表現   | 學習內容                       |  |   |
|                       |  |    |   | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。   |                            |  |   |
| 十四<br>11/25-<br>11/29 | 第1單元健康青春向前行<br>第4章活出青春的光彩<br>11/28-11/29<br>第二次段考  | 1  | 1. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。<br>2. 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。<br>3. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。                  | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。         | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |
| 十四<br>11/25-<br>11/29 | 第5單元熱門運動大會串<br>第3章羽中作樂——羽球<br>11/28-11/29<br>第二次段考 | 2  | 1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，                   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 分組討論 | 【性別平等教育】<br>性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。                    |

| 課程架構脈絡                |                           |    |   |   |   |                    |  |
|-----------------------|---------------------------|----|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                           |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                       |                           |    | 養成規律運動習慣。   | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |   |                    | 【人權教育】<br>人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。                 |
| 十五<br>12/02-<br>12/06 | 第2單元環境安全總動員<br>第1章環境安全搜查線 | 1  | 1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。<br>2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。                       | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【安全教育】<br>安J1 理解安全教育的意義。<br>安J2 判斷常見的事故傷害。<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安J4 探討日常生活發生 |

| 課程架構脈絡                |                                |    |   |   |                            |  |  |
|-----------------------|--------------------------------|----|---|---|----------------------------|--|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                            | 表現任務<br>(評量方式)                                     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                                |    |   | 學習表現  | 學習內容                       |  |  |
|                       |                                |    |   |   |                            |  | 事故的影響因素。<br><b>【防災教育】</b><br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。   |
| 十五<br>12/02-<br>12/06 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂——羽球 | 2  | 1. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>2. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 分組討論 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程 |

| 課程架構脈絡                |                           |    |   |   |   |                    |  |
|-----------------------|---------------------------|----|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                           |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                       |                           |    |   | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。  |   |                    | 序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。   |
| 十六<br>12/09-<br>12/13 | 第2單元環境安全總動員<br>第1章環境安全搜查線 | 1  | 1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。<br>2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【安全教育】<br>安J1 理解安全教育的意義。<br>安J2 判斷常見的事故傷害。<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |

| 課程架構脈絡                |                                |    |   |   |  |   |  |
|-----------------------|--------------------------------|----|---|---|--|---|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                        | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                                |    |   | 學習表現  | 學習內容                                       |   |  |
| 十六<br>12/09-<br>12/13 | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 1 章登峰造極——體操 | 2  | 1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。<br>2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 |
| 十七<br>12/16-<br>12/20 | 第 2 單元環境安全總動員<br>第 1 章環境安全搜查線  | 1  | 1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。   | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。               | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                      | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。  |

| 課程架構脈絡                |                                |    |  |  |  |   |  |
|-----------------------|--------------------------------|----|--|--|--|---|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                        | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                                |    |  | 學習表現   | 學習內容                                       |   |  |
|                       |                                |    | 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。<br>3. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。    | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。              | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。              |   | 安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br><b>【 防 災 教 育 】</b><br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |
| 十七<br>12/16-<br>12/20 | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 1 章登峰造極——體操 | 2  | 1. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。<br>2. 能具備審美與表現的能力，培養賞 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 運動行為計畫實踐表 | <b>【 性 別 平 等 教 育 】</b><br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J11 去除性別刻板與   |



| 課程架構脈絡                |                           |    |  |  |   |                    |  |
|-----------------------|---------------------------|----|--|--|---|--------------------|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                           |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                    |  |
|                       |                           |    | 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。   | 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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                              |   |                    | 性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。                    |
| 十八<br>12/23-<br>12/27 | 第2單元環境安全總動員<br>第2章營造安全好環境 | 1  | 1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。<br>2. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【安全教育】<br>安J2 判斷常見的事故傷害。<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】 |

| 課程架構脈絡                |                               |    |  |  |                 |                               |  |
|-----------------------|-------------------------------|----|--|--|-----------------|-------------------------------|--|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                       | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                 | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                       |                               |    |  | 學習表現   | 學習內容            |                               |  |
| 十八<br>12/23-<br>12/27 | 第6單元靈活自如好身手<br>第2章呼朋喚友——創意啦啦舞 | 2  | 1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。<br>2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、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制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br><br>【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |

| 課程架構脈絡               |                           |    |   |  |   |                    |  |
|----------------------|---------------------------|----|---|--|---|--------------------|--|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                      |                           |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                    |  |
|                      |                           |    |   | 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。   |   |                    |  |
| 十九<br>12/30-<br>1/03 | 第2單元環境安全總動員<br>第2章營造安全好環境 | 1  | 1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。<br>2. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【安全教育】<br>安J2 判斷常見的事故傷害。<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |

| 課程架構脈絡               |                               |    |                              |  |                 |                            |   |
|----------------------|-------------------------------|----|------------------------------|--|-----------------|----------------------------|---|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                       | 節數 | 學習目標                         | 學習重點   |                 | 表現任務<br>(評量方式)             | 融入議題<br>實質內涵  |
|                      |                               |    |                              | 學習表現   | 學習內容            |                            |   |
| 十九<br>12/30-<br>1/03 | 第6單元靈活自如好身手<br>第2章呼朋喚友——創意啦啦舞 | 2  | 1.學會編創啦啦隊口號。<br>2.培養團隊合作的精神。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |

| 課程架構脈絡             |                            |    |  |  |   |                               |  |
|--------------------|----------------------------|----|--|--|---|-------------------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                    |                            |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                               |  |
|                    |                            |    |  | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。   |   |                               |  |
| 廿<br>1/06-<br>1/10 | 第2單元環境安全總動員<br>第2章營造安全好環境  | 1  | 1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。<br>2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量            | 【安全教育】<br>安J2 判斷常見的事故傷害。<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |
| 廿<br>1/06-<br>1/10 | 第6單元靈活自如好身手<br>第3章鈴滴盡致——扯鈴 | 2  | 1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。   | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】   |

| 課程架構脈絡 |         |    |  |  |      |                |   |
|--------|---------|----|--|--|------|----------------|---|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵  |
|        |         |    |  | 學習表現   | 學習內容 |                |   |
|        |         |    | <p>思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p> | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> |      | 4. 運動行為計畫實踐表   | <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

| 課程架構脈絡              |   |    |   |   |   |                    |  |
|---------------------|---|----|---|---|---|--------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                                     | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |   |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                    |  |
|                     |   |    |   | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。   |   |                    |  |
| 廿一<br>1/13-<br>1/17 | 第1單元健康青春向前行<br>複習第1單元<br>1/16-1/17<br>第三次段考 | 1  | 1. 配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」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成因因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【性別平等教育】<br>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與 |

| 課程架構脈絡              |  |    |   |  |  |  |  |
|---------------------|--|----|---|--|--|--|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱  | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |  |    |   | 學習表現   | 學習內容   |  |  |
|                     |  |    | 點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅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。                      | 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。   |  | 溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |
| 廿一<br>1/13-<br>1/17 | 第3單元健康自主有活力<br>第4單元活力青春大放送<br>複習第3、4單元<br>1/16-1/17<br>第三次段考 | 2  | 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。<br>2. 了解運動處方設計原則。<br>3. 建立使用運動設施安全意識。<br>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。<br>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 評量方式<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 學習單<br>5. 課堂觀察<br>6. 運動行為計畫實踐表<br>7. 技能實作 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【人權教育】                                |



| 課程架構脈絡 |         |    |      |   |   |                |  |
|--------|---------|----|------|---|---|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |    |      | 學習表現  | 學習內容  |                |  |
|        |         |    |      | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。 |                | 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。<br><b>【環境教育】</b><br>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。<br>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。<br><b>【海洋教育】</b><br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各 |

| 課程架構脈絡              |                                   |    |   |   |  |                    |  |
|---------------------|-----------------------------------|----|---|---|--|--------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                           | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |                                   |    |   | 學習表現  | 學習內容   |                    |  |
|                     |                                   |    |   | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。   |  |                    | 種水域求生技能。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。   |
| 廿二<br>1/20-<br>1/24 | 第 2 單元環境安全總動員<br>複習第 2 單元<br>課程結束 | 1  | 1. 第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！ | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生 |

| 課程架構脈絡              |   |    |   |   |  |  |  |
|---------------------|---|----|---|---|--|--|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |   |    |   | 學習表現  | 學習內容   |  |  |
|                     |   |    |   | 正，持續表現健康技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  |  |  | 事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。       |
| 廿二<br>1/20-<br>1/24 | 第5單元熱門運動大會串<br>第6單元靈活自如好身手<br>複習第5、6單元<br><b>課程結束</b> | 2  | 1. 培養自我挑戰、自我精進的態度。<br>2. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。<br>3. 了解排球的接球技巧。<br>4. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。<br>5. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。<br>6. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1. 評量方式<br>2. 口語問答<br>3. 學習單<br>4. 課堂觀察<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 技能實作<br>7. 合作學習<br>8. 分組討論 | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                    |   |      |                |  |
|--------|---------|----|--------------------|---|------|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標               | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |         |    |                    | 學習表現  | 學習內容 |                |  |
|        |         |    | 7. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |      |                | 互動的能力。<br><b>【人權教育】</b><br>人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。<br>人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。<br>人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。<br><b>【安全教育】</b> |

| 課程架構脈絡 |         |    |      |  |      |                |   |
|--------|---------|----|------|--|------|----------------|---|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點   |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵  |
|        |         |    |      | 學習表現   | 學習內容 |                |   |
|        |         |    |      | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |      |                | 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |

## 臺南市立麻豆國民中學 113 學年度第二學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/■藝才班/□體育班)

| 教材版本 | 康軒   | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(66)節。 |
|------|--|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標 | <p>第二冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。</li> <li>2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。</li> <li>3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。</li> <li>4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。</li> <li>5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</li> <li>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。</li> <li>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</li> <li>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。</li> <li>9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</li> <li>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。</li> <li>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。</li> <li>12. 培養正確的人際交往觀念。</li> </ol> <p>第二冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</li> <li>2. 了解運動的水分與營養補給知識。</li> <li>3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</li> <li>4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</li> <li>5. 學習並增進捷泳的能力。</li> <li>6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</li> <li>7. 學習籃球投籃與上籃</li> <li>8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</li> <li>9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</li> <li>10. 學習足球停球、踢空中球技術。</li> </ol> |                 |     |      |                   |

|                 |  |
|-----------------|--|
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
|-----------------|--|

| 課程架構脈絡             |                          |    |   |   |  |                    |   |
|--------------------|--------------------------|----|---|---|--|--------------------|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                  | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                |
|                    |                          |    |   | 學習表現  | 學習內容   |                    |   |
| 一<br>2/03-<br>2/08 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第1章傳染病的世界 | 1  | 1. 了解傳染病與社會發展的重要性。<br>2. 認識傳染病發生的三大要素。<br>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。<br>4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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】<br>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。 |
| 一<br>2/03-<br>2/08 | 第4單元自主鍛鍊展活力              | 2  | 1. 了解心肺耐力對健康的重要性。   | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。   | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。                        | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | 【生涯規劃教育】                                    |

| 課程架構脈絡             |                              |    |   |  |  |                               |  |
|--------------------|------------------------------|----|---|--|--|-------------------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                      | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|                    |                              |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                               |  |
|                    | 第 1 章健康地基<br>—心肺耐力           |    | 2. 了解評估心肺耐力的方法。<br>3. 學會如何監控運動強度。<br>4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。<br>5. 培養努力不懈的精神和毅力。<br>6. 養成規律運動的習慣。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                       |                               | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。        |
| 二<br>2/10-<br>2/14 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>第 1 章傳染病的世界 | 1  | 1. 了解傳染病與社會發展的重要性。<br>2. 認識傳染病發生的三大要素。<br>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。<br>4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                              | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【環境教育】<br>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。 |



| 課程架構脈絡             |                                |    |  |   |   |                    |                                       |
|--------------------|--------------------------------|----|--|---|---|--------------------|---------------------------------------|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                        | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                          |
|                    |                                |    |  | 學習表現  | 學習內容  |                    |                                       |
| 二<br>2/10-<br>2/14 | 第4單元自主鍛鍊展活力<br>第2章動吃關係大解密－運動營養 | 2  | 1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。<br>2. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。<br>3. 了解水分對人體的重要性，並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。<br>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。 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | <b>【安全教育】</b><br>安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| 三<br>2/17-<br>2/21 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第1章傳染病的世界       | 1  | 1. 了解傳染病與社會發展的重要性。<br>2. 認識傳染病發生的三大要素。   | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。   | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。                  | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | <b>【環境教育】</b><br>環J4 了解永續發展的意         |

| 課程架構脈絡             |                            |    |  |  |                      |   |   |
|--------------------|----------------------------|----|--|--|----------------------|---|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                      | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵                                    |
|                    |                            |    |  | 學習表現   | 學習內容                 |   |   |
|                    |                            |    | 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。<br>4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。  | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。   |                      |   | 義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。                           |
| 三<br>2/17-<br>2/21 | 第4單元自主鍛鍊展活力<br>第3章武德技藝—跆拳道 | 2  | 1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。<br>2. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |

| 課程架構脈絡             |                         |    |   |   |   |                |   |
|--------------------|-------------------------|----|---|---|---|----------------|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵  |
|                    |                         |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                |   |
|                    |                         |    |   | 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |   |                |   |
| 四<br>2/24-<br>2/28 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰 | 1  | 1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                      | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 認知評量        | <b>【生命教育】</b><br>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |

| 課程架構脈絡             |                            |    |  |   |                      |  |  |
|--------------------|----------------------------|----|--|---|----------------------|--|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                    | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |                      | 表現任務<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵   |
|                    |                            |    |  | 學習表現  | 學習內容                 |  |  |
| 四<br>2/24-<br>2/28 | 第4單元自主鍛鍊展活力<br>第3章武德技藝—跆拳道 | 2  | <p>1. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 互評表</p> <p>5. 學習單</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

| 課程架構脈絡             |                           |    |   |  |   |   |  |
|--------------------|---------------------------|----|---|--|---|---|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                            | 融入議題<br>實質內涵   |
|                    |                           |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                    |                           |    |   | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  |   |   |  |
| 五<br>3/03-<br>3/07 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰   | 1  | 1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。<br>2. 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。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 技能評量                                   | 【生命教育】<br>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 五<br>3/03-<br>3/07 | 第5單元挑戰體能秀青春<br>第1章飛雲掣電—飛盤 | 2  | 1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。                          | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷 | 【品德教育】<br>品J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品J2 重視群體規範與榮譽。                         |

| 課程架構脈絡             |                         |    |   |   |   |                |  |
|--------------------|-------------------------|----|---|---|---|----------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|                    |                         |    |   | 學習表現  | 學習內容  |                |  |
|                    |                         |    | 下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。  | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>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。 |   |                |  |
| 六<br>3/10-<br>3/14 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰 | 1  | 1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。<br>2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。<br>3. 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 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                          | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 技能評量        | 【生命教育】<br>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |

| 課程架構脈絡             |                                      |    |   |  |  |                    |  |
|--------------------|--------------------------------------|----|---|--|--|--------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                              | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|                    |                                      |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                    |  |
|                    |                                      |    | 珍惜醫療資源的態度。  |  |  |                    |  |
| 六<br>3/10-<br>3/14 | 第5單元挑戰體能秀青春<br>第1章飛雲掣電—飛盤            | 2  | 1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。<br>2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>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。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。  | 1. 課堂觀察<br>2. 技能實作 | 【品德教育】<br>品J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品J2 重視群體規範與榮譽。 |
| 七<br>3/17-<br>3/21 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰<br>3/20-3/21 | 1  | 1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。  | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。   | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生                  |

| 課程架構脈絡             |   |    |  |  |   |   |   |
|--------------------|---|----|--|--|---|---|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                                | 融入議題<br>實質內涵                              |
|                    |   |    |  | 學習表現   | 學習內容  |   |   |
|                    | 第一次段考   |    | 2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。<br>3. 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。                          | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。   | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。   |   | 活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 七<br>3/17-<br>3/21 | 第5單元挑戰體能秀青春<br>第2章力爭上游一游泳<br>3/20-3/21<br>第一次段考 | 2  | 1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。<br>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。<br>3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>4. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。        |



| 課程架構脈絡             |                           |    |   |  |   |   |  |
|--------------------|---------------------------|----|---|--|---|---|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                   | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                    |                           |    |   | 學習表現   | 學習內容  |   |  |
|                    |                           |    |   | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。   |   |   |  |
| 八<br>3/24-<br>3/28 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰   | 1  | 1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。<br>2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。<br>3. 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。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量                            | 【生命教育】<br>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |
| 八<br>3/24-<br>3/28 | 第5單元挑戰體能秀青春<br>第2章力爭上游—游泳 | 2  | 1. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>2. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。<br>3. 手腳配合練習：入門者從划二次手   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。  | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。  |

| 課程架構脈絡             |                         |    |   |  |   |                |                           |
|--------------------|-------------------------|----|---|--|---|----------------|---------------------------|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵              |
|                    |                         |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                |                           |
|                    |                         |    | 踢六次腳之六打法學起。<br>4. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。<br>5. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。<br>6. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。      | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                              |   |                |                           |
| 九<br>3/31-<br>4/04 | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第1章菸害現形記 | 1  | 1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。<br>3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 技能評量        | 【法治教育】<br>法J3 認識法律之意義與制定。 |

| 課程架構脈絡             |                                      |    |   |  |  |                               |   |
|--------------------|--------------------------------------|----|---|--|--|-------------------------------|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                              | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                            |
|                    |                                      |    |   | 學習表現   | 學習內容   |                               |   |
| 九<br>3/31-<br>4/04 | 第5單元挑戰體<br>能秀青春<br>第3章身體塗鴉<br>—創造性舞蹈 | 2  | 1. 了解舞蹈藝術的<br>起源與舞蹈的類<br>別。<br>2. 認識創造性舞<br>蹈。<br>3. 享受體驗舞蹈元<br>素的樂趣，學會運<br>用舞蹈元素創作。<br>4. 增進基本身體適<br>能，與身體動覺的<br>敏銳度，探索自我<br>潛能的發揮與實<br>現。 | 1c-IV-1 了解各項運動<br>基礎原理和規則。<br>2c-IV-3 表現自信樂<br>觀、勇於挑戰的學習態<br>度。<br>2d-IV-1 了解運動在美<br>學上的特質與表現方<br>式。<br>3c-IV-1 表現局部或全<br>身性的身體控制能力，<br>發展專項運動技能。<br>3c-IV-2 發展動作創作<br>和展演的技巧，展現個<br>人運動潛能。<br>4c-IV-1 分析並善用運<br>動相關之科技、資訊、<br>媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1 發展適合個人<br>之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動<br>計畫，實際參與身體活<br>動。 | Ib-IV-1 自由創作舞<br>蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞<br>蹈。                   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃<br>教育】<br>涯J3 覺察自<br>己的能力與<br>興趣。 |
| 十<br>4/07-<br>4/11 | 第2單元拒絕成<br>癮有妙招<br>第1章菸害現形<br>記      | 1  | 1. 利用菸害的情境<br>演練生活技能，並<br>能主動公開表達個<br>人拒絕吸菸態度與<br>反對二手菸的立<br>場。   | 1a-IV-3 評估內在與外<br>在的行為對健康造成的<br>衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題<br>本土、國際現況與趨<br>勢。  | Bb-IV-3 菸、酒、檳<br>榔、藥物的成分與成癮<br>性，以及對個人身心健<br>康與家庭、社會的影<br>響。 | 1. 技能評量                       | 【法治教<br>育】<br>法J3 認識法<br>律之意義與<br>制定。   |

| 課程架構脈絡             |                              |    |  |  |                                    |                               |                             |
|--------------------|------------------------------|----|--|--|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                      | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                                    | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                |
|                    |                              |    |  | 學習表現   | 學習內容                               |                               |                             |
|                    |                              |    | 2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。  | 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。          |                               |                             |
| 十<br>4/07-<br>4/11 | 第5單元挑戰體能秀青春<br>第3章身體塗鴉—創造性舞蹈 | 2  | 1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。<br>2. 增進基本身體適應，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。<br>3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。<br>4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡              |                         |    |  |  |   |                               |                             |
|---------------------|-------------------------|----|--|--|---|-------------------------------|-----------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                |
|                     |                         |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                               |                             |
|                     |                         |    |  | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。   |   |                               |                             |
| 十一<br>4/14-<br>4/18 | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第1章菸害現形記 | 1  | 1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。<br>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 技能評量<br>2. 情意評量            | 【法治教育】<br>法J3 認識法律之意義與制定。   |
| 十一<br>4/14-<br>4/18 | 第6單元球藝大會串<br>第1章應聲入網—籃球 | 2  | 1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。        | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。                                       | 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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡              |                         |    |   |  |                                   |                    |              |
|---------------------|-------------------------|----|---|--|-----------------------------------|--------------------|--------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                                   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵 |
|                     |                         |    |   | 學習表現   | 學習內容                              |                    |              |
|                     |                         |    | 3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                   |                    |              |
| 十二<br>4/21-<br>4/25 | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第1章菸害現形記 | 1  | 1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與                        | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。   | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健 | 1. 技能評量<br>2. 情意評量 | 【法治教育】       |

| 課程架構脈絡              |   |    |  |  |  |                               |                              |
|---------------------|---|----|--|--|--|-------------------------------|------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                 |
|                     |   |    |  | 學習表現   | 學習內容                                     |                               |                              |
|                     | 4/21-4/24<br>全中運                                |    | 反對二手菸的立場。<br>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。   | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。   | 康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 |                               | 法 J3 認識法律之意義與制定。             |
| 十二<br>4/21-<br>4/25 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 1 章應聲入網—籃球<br>4/21-4/24<br>全中運 | 2  | 1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。<br>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡              |                        |    |   |  |   |                |                           |
|---------------------|------------------------|----|---|--|---|----------------|---------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵              |
|                     |                        |    |   | 學習表現   | 學習內容  |                |                           |
|                     |                        |    |   | 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |   |                |                           |
| 十三<br>4/28-<br>5/02 | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第2章克癮制勝 | 1  | 1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。   | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 技能評量        | 【法治教育】<br>法J3 認識法律之意義與制定。 |



| 課程架構脈絡              |                         |    |  |  |                             |  |                             |
|---------------------|-------------------------|----|--|--|-----------------------------|--|-----------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |                             | 表現任務<br>(評量方式)                               | 融入議題<br>實質內涵                |
|                     |                         |    |  | 學習表現   | 學習內容                        |  |                             |
|                     |                         |    | 度，並做出有利健康的決定。<br>3. 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。   | 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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  |                             |  |                             |
| 十三<br>4/28-<br>5/02 | 第6單元球藝大會串<br>第1章應聲入網—籃球 | 2  | 1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。<br>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 技能實作<br>2. 合作學習<br>3. 運動行為計畫實踐表<br>4. 學習單 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡              |  |    |  |  |   |                    |                                  |
|---------------------|--|----|--|--|---|--------------------|----------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                                      | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                     |
|                     |  |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                    |                                  |
|                     |  |    |  | 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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |   |                    |                                  |
| 十四<br>5/05-<br>5/09 | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第2章克癮制勝<br>5/06-5/07<br>第二次段考 | 1  | 1. 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。<br>2. 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。<br>3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。                                     | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | <b>【法治教育】</b><br>法J3 認識法律之意義與制定。 |

| 課程架構脈絡              |   |    |  |  |   |                               |  |
|---------------------|---|----|--|--|---|-------------------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                                     | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                           |
|                     |   |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                               |  |
|                     |   |    | 國內外法律規範的內容與現況。   | 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  |   |                               |  |
| 十四<br>5/05-<br>5/09 | 第6單元球藝大會串<br>第2章百發百中—排球<br>5/6-5/7<br>第二次段考 | 2  | 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。<br>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。                            | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |
| 十五<br>5/12-<br>5/16 | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第2章克癮制勝                      | 1  | 1. 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。<br>2. 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。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。   | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量            | 【法治教育】<br>法J3 認識法律之意義與制定。              |

| 課程架構脈絡              |                         |    |   |  |                                   |                               |  |
|---------------------|-------------------------|----|---|--|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |                                   | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                           |
|                     |                         |    |   | 學習表現   | 學習內容                              |                               |  |
|                     |                         |    | 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。<br>4. 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。 | 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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  |                                   |                               |  |
| 十五<br>5/12-<br>5/16 | 第6單元球藝大會串<br>第2章百發百中—排球 | 2  | 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。<br>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。                       | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。        | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |
| 十六<br>5/19-<br>5/23 | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第2章克癮制勝  | 1  | 1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態  | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。   | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量            | 【法治教育】                                 |

| 課程架構脈絡              |                             |    |  |   |  |   |                                       |
|---------------------|-----------------------------|----|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                     | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                          | 融入議題<br>實質內涵                          |
|                     |                             |    |  | 學習表現  | 學習內容                                     |   |                                       |
|                     |                             |    | 度，並做出有利健康的決定。<br>2. 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。<br>3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。<br>4. 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。<br>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。 | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 |   | 法 J3 認識法律之意義與制定。                      |
| 十六<br>5/19-<br>5/23 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章桌拿好手—桌球 | 2  | 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。   | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。               | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的 |

| 課程架構脈絡              |                         |    |  |   |  |                |   |
|---------------------|-------------------------|----|--|---|--|----------------|---|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵  |
|                     |                         |    |  | 學習表現  | 學習內容   |                |   |
|                     |                         |    | <p>於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 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。</p> | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>  |  |                | 情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。   |
| 十七<br>5/26-<br>5/30 | 第3單元人際健康家<br>第1章健康家庭加加油 | 1  | <p>1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p>                       | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | 1. 情意評量        | <p>【家庭教育】</p> <p>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法J5 認識憲法的意義。</p> |

| 課程架構脈絡              |                             |    |  |   |  |  |  |
|---------------------|-----------------------------|----|--|---|--|--|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                     | 節數 | 學習目標   | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                               | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |                             |    |  | 學習表現  | 學習內容   |  |  |
| 十七<br>5/26-<br>5/30 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章桌拿好手—桌球 | 2  | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 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。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                     | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |
| 十八<br>6/02-<br>6/06 | 第 3 單元人際健康家<br>第 1 章健康家庭加加油 | 1  | <p>1. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>2. 認識家庭暴力的發生因素與相關法</p>  | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>  | <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | 1. 情意評量                                      | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>                 |

| 課程架構脈絡              |                         |    |  |  |  |                               |   |
|---------------------|-------------------------|----|--|--|--|-------------------------------|---|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵                                    |
|                     |                         |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                               |   |
|                     |                         |    | 規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。   | 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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  |  |                               | 【法治教育】<br>法J5 認識憲法的意義。                          |
| 十八<br>6/02-<br>6/06 | 第6單元球藝大會串<br>第4章舉足輕重—足球 | 2  | 1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到停空中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。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |



| 課程架構脈絡              |                             |    |   |   |  |   |  |
|---------------------|-----------------------------|----|---|---|--|---|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱                     | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |  | 表現任務<br>(評量方式)                                      | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |                             |    |   | 學習表現  | 學習內容   |   |  |
|                     |                             |    |   | 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  |  |   |  |
| 十九<br>6/09-<br>6/13 | 第3單元人際健康家<br>第2章人際關係<br>停看聽 | 1  | 1. 認識各種型態的人際互動關係，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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。                           | 1. 情意評量<br>2. 技能評量                                  | 【生涯規劃教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。<br>【法治教育】<br>法 J5 認識憲法的意義。 |
| 十九<br>6/09-<br>6/13 | 第6單元球藝大會串<br>第4章舉足輕重—足球     | 2  | 1. 能做到停空中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                 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。   | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動欣賞<br>5. 運動計畫 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                   |

| 課程架構脈絡             |                             |    |   |   |                            |                    |  |
|--------------------|-----------------------------|----|---|---|----------------------------|--------------------|--|
| 教學期程               | 單元與活動名稱                     | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                            | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵                               |
|                    |                             |    |   | 學習表現  | 學習內容                       |                    |  |
|                    |                             |    | 能發揮團隊合作學習之方法。<br>2. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。<br>3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。<br>4. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。 | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                            |                    | 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                          |
| 廿<br>6/16-<br>6/20 | 第3單元人際健康家<br>第2章人際關係<br>停看聽 | 1  | 1. 認識各種型態的人際互動關係，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。   | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。  | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |

| 課程架構脈絡             |                       |    |   |  |  |   |   |
|--------------------|-----------------------|----|---|--|--|---|---|
| 教學期程               | 單元與活動名稱               | 節數 | 學習目標  | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)  | 融入議題<br>實質內涵  |
|                    |                       |    |   | 學習表現   | 學習內容   |   |   |
|                    |                       |    | 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。   | 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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  |  |   | 【法治教育】<br>法J5 認識憲法的意義。  |
| 廿<br>6/16-<br>6/20 | 第4單元自主鍛鍊展活力<br>複習第4單元 | 2  | 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。<br>2. 了解運動的水分與營養補給知識。<br>3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯J6 建立對於未來生涯的願景。<br>【安全教育】<br>安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |      |   |      |                |              |
|--------|---------|----|------|---|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點  |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |      | 學習表現  | 學習內容 |                |              |
|        |         |    |      | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。 |      |                |              |

| 課程架構脈絡              |   |    |   |   |                            |                               |  |
|---------------------|---|----|---|---|----------------------------|-------------------------------|--|
| 教學期程                | 單元與活動名稱   | 節數 | 學習目標  | 學習重點  |                            | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵   |
|                     |   |    |   | 學習表現  | 學習內容                       |                               |  |
|                     |   |    |   | 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。   |                            |                               |  |
| 廿一<br>6/23-<br>6/27 | 第3單元人際健康家<br>第2章人際關係<br>停看聽<br>6/26-6/27<br>第三次段考 | 1  | 1. 認識各種型態的人際互動關係，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。<br>2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。<br>3. 認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量            | 【生涯規劃教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。<br>【法治教育】<br>法 J5 認識憲法的意義。 |
| 廿一<br>6/23-<br>6/27 | 第5單元挑戰體能秀青春<br>複習第5單元                             | 2  | 1. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。        | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】   |

| 課程架構脈絡 |                    |    |  |  |   |                |  |
|--------|--------------------|----|--|--|---|----------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱            | 節數 | 學習目標                                     | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |                    |    |  | 學習表現   | 學習內容  |                |  |
|        | 6/26-6/27<br>第三次段考 |    | 2. 學習並增進捷泳的能力。<br>3. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 4. 運動行為計畫實踐表   | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |

| 課程架構脈絡              |  |    |  |  |  |                               |   |
|---------------------|--|----|--|--|--|-------------------------------|---|
| 教學期程                | 單元與活動名稱  | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)                | 融入議題<br>實質內涵  |
|                     |  |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                               |   |
|                     |  |    |  | 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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。  |  |                               |   |
| 廿二<br>6/30-<br>7/04 | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2單元拒絕成癮有妙招<br>第3單元人際健康家<br>複習第1~3單元<br><b>課程結束</b> | 1  | 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。<br>2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。<br>3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。<br>4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。<br>5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【環境教育】<br>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。<br>【生命教育】<br>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課 |

| 課程架構脈絡 |           |    |  |  |  |                    |  |
|--------|-----------|----|--|--|--|--------------------|--|
| 教學期程   | 單元與活動名稱   | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)     | 融入議題<br>實質內涵   |
|        |           |    |  | 學習表現   | 學習內容   |                    |  |
|        |           |    | 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。<br>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。<br>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。<br>9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。<br>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。<br>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。<br>12. 培養正確的人際交往觀念。 | 正，持續表現健康技能。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 |                    | 題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br><b>【法治教育】</b><br>法J3 認識法律之意義與制定。<br>法J5 認識憲法的意義。<br><b>【家庭教育】</b><br>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |
| 廿二     | 第6單元球藝大會串 | 2  | 1. 學習籃球投籃與上籃。  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。   | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | <b>【生涯規劃教育】</b>  |



| 課程架構脈絡        |                  |    |  |  |   |  |   |
|---------------|------------------|----|--|--|---|--|---|
| 教學期程          | 單元與活動名稱          | 節數 | 學習目標   | 學習重點   |   | 表現任務<br>(評量方式)                               | 融入議題<br>實質內涵  |
|               |                  |    |  | 學習表現   | 學習內容  |  |   |
| 6/30-<br>7/04 | 複習第 6 單元<br>課程結束 |    | 2. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。<br>3. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。<br>4. 學習足球停球、踢空中球技術。 | 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 合作學習<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br><b>【人權教育】</b><br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br><b>【性別平等教育】</b><br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |      |                                     |      |                |              |
|--------|---------|----|------|-------------------------------------|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點                                |      | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |      | 學習表現                                | 學習內容 |                |              |
|        |         |    |      | 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 |      |                |              |
|        |         |    |      | 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。          |      |                |              |
|        |         |    |      | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。          |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。