臺南市立南新國民中學 114 學年度第1 學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班/□體育班)

教材版本		<u>七</u> + 級 <u>健</u>	七年級上學期	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	2.介紹視力、口腔與聽力,該 3.介紹性別的特色與差異,及 4.瞭解青春期在心理發展階段 規劃未來。 第二單元 人際停看聽 1.認識四種人際互動模式與人 項。 2.學習身體自主權的維護與表 體育 第三單元 運動知識與體適 1.透過運動欣賞來瞭解各項 遵守紀律,養成服輸的精神 2.認識健康體適能是由身體組 透過學習改善個人體能表現 第四單元 自我挑戰 1.認識臺灣菁英田徑選手,學 2.瞭解捷泳打水、划手及換氣 第五單元 球場健兒 1.認識籃球運動,學習所需要	(中) 就認識身體的器質 (明) 明這三者的重要性 成長過程中會獨有者 (所) 於關係發展進程 (於) 於關係發展進程 (於) 於關係發展進程 (於) 於國所 (於) 於	,進而培養相關保健 的變化,瞭解青春期 朝會遇到的心理煩惱 學習溝通技巧 關應對等 的資訊及相關應對等 方、戰運動所之,以 所以 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	一的自主。 自主變,學習了 一的自一數,學習了 一的自一數,學習了 一的身心題,學習了 一一數,學 一一數,學 一一數, 一一數, 一一數, 一一數, 一一數, 一一	面對因青春期產生的心理變化、探索自我並 ,再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事 媒體的誤區與對青少年身心的危害。 可價值與意義,並培養公正參與比賽的風度, 前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,並 習。 。 。 。 。 。 。 。 與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

	2.瞭解跳繩	運動的技	技能及原理,學習跳過	翟與協調能力。			
該學習階段領域核心素	健體-J-A2 具備理解體 健體-J-A3 具備善J-B1 具備普月一島2 具備普月-B2 具備普月-B3 具備普月-B3 具備普月-C1 具備是一月一位是一個一人。 健體-J-C2 具備列一位是一人。 健體-J-C3	與健康 與健康 與健康 力 以 現 期 知	清境的全貌,並做獨 的資源,以擬定運動 ,能以同理心與人溝 相關的科技、資訊及 力,瞭解運動與健康 如健康的道德思辨與 與健康的道德思辨與 能與態度,並在體育	立思考與分析的知能 與保健計劃,有效執 通互動,並理解體育 媒體,以增進學習的 在美學上的特質與表 實踐能力及環境意識 活動和健康生活中培	三,進而運用適當的策 有一並發揮主動學習與 所與保健的基本概念, 可素養,並察覺、思辨	應用於日常生活中。 人與科技、資訊、媒體的中的豐富性與美感體驗。 體活動,關懷社會。 諧互動的素養。	康的問題。
				課程架構脈絡	-		
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	聖點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
第一週 9/1~9/5	◎健康 1-1:健康的基礎	1	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.歷程性評量:課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量:能說明人體器官與系統。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重 他人的性傾向、性別特 質與性別認同。

	●體育3-1:運動新主張→運動欣賞與運動家精神	2	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術,還有運動的競賽規則、技巧、戰術,還有運動對個人與社會的價值與意義,與比賽的人類。 度,遵守紀律,養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量,將運動家精神應用在生活當中。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。	Fb-IV-1 全人健康概念 與健康生活型態。 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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動 會的精神。	3.紙筆測驗:完成 Let's do it!與健康好行。 1.歷程性評量: (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2.總結性評量: (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。
第二週 9/8~9/12	◎健康 1-1:健康的基礎	1	能瞭解全人健康中自 我認同與自我實現的 概念。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念 與健康生活型態。	1.歷程性評量:課堂踴躍回答問題。 2.學生自我檢核:透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3.紙筆測驗:完成 Let's do it!與健康好行。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重 他人的性傾向、性別特 質與性別認同。

對於視力、口腔與聽 生活情境進行調適並 Da-IV-3 視力、口腔保 (1)能瞭解眼球內部構造。 健康促進、飲食運動、	C3-1 領 以字 百	三(叫正/口 旦						
				透過運動欣賞瞭解各	2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-1 運動精神、運動	1.歷程性評量:	【品德教育】
## 2 1 1 1 2 2 動勢個人與社會的價值與意義・並培養學學上的特質與表現方式。				項運動的競賽規則、	節,具備運動的道德	營養攝取知識、適合個	(1)能積極主動參與課程內	品 J2 重視群體規範與
●健康				技巧、戰術,還有運	思辨和實踐能力。	人運動所需營養素知	容並陳述。	榮譽。
3-1:運動新主展 - 運動於質與運動家精神 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		の贈 谷		動對個人與社會的價	2d-IV-1 瞭解運動在美	識。	(2)能口述分享自己的心得	
2 生公正参與比賽的風度,遊守紀律,義成 度,遊守紀律,義成 度,納理動於實 的技巧,無驗生活的 景感。 第 王週 9/15-9/19 第 上週 9/15-9/19 第 上記				值與意義,並培養學	學上的特質與表現方	Cb-IV-3 奧林匹克運動	與感想。	
動家精神			2	生公正參與比賽的風	式。	會的精神。	2.學生自我檢核。	
解輸的精神與於實勝 的技巧,機驗生活的 利者的难量、將運動 美威。 第三週 9/15-9/19 1.認識眼睛、牙齒與耳 异的基本構造、並且 分析自己的生活習慣 身於視力、口腔與聽 力保健的影響。 2.因應家中與在校情 境・尋求視力、印腔與 4.1V-2 自我監督、增 機個人促進健康的行動。 1.2:健康檢查站 1.33 H/V-1 精熟地操作健 的實踐方式與管理策 驗 檢極回答問題。 2.總結性評量:課堂認真聆 生 15 餐祭生活中的各種迷思,在生活作息、健康思維的医療 (1)能廢解眼球內部構造。 (2)能商速正常眼軸、假性 近視眼軸與近視眼軸的區 別。 (2)能商速正常眼軸、假性 近視眼軸與近視眼軸的區 別。 每本IV-2 自我監督、增 性個人促進健康的行動。 1.2:健康及减少健康 廣於子式與管理策 過機數近視眼軸的區 別。 4.1V3 持續地執行促 進健康及減少健康風 險所行動。 11b-IV-1 分析健康技 能適的重要性。1b-IV-1 分析健康技 能適的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和				度,遵守紀律,養成	2d-IV-2 展現運動欣賞			
第三週 9/15~9/19 1.認識眼睛・牙齒與耳		当月3K小月11円		服輸的精神與欣賞勝	的技巧,體驗生活的			
第三週 9/15-9/19 1.認識眼睛、牙齒與耳 条的基本構造,並且 分析自己的生活習慣 對於視力、口腔與聽 力保健的影響。 2.因應家中與在校情 境、尋求視力、口腔與 聽力保健的助力,且 能降低或解決有害因 子。 3a-IV-2 自我監督、增 強個人促進健康的行 動,並反省修正。 4a-IV-2 自我監督、增 強個人化生活習慣 及需求、規劃視力、 口腔與聽力的自主保 健行動策略。 1b-IV-1 分析健康技 能和生活技能對健康 維護的直要性。1b-IV-2 認識健康技能和 日 1 1 1 2 に健康検査站 1 2 に健康検査は				利者的雅量,將運動	美感。			
9/15~9/19 1.認識眼睛、牙齒與耳 泉 が 良				家精神應用在生活當				
9/15~9/19 □ ● ● ● ● ● □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □				中。				
●健康 1-2:健康檢查站 □ 2				1.認識眼睛、牙齒與耳	3a-IV-1 精熟地操作健	Da-IV-1 衛生保健習慣	1.歷程性評量:課堂認真聆	【生命教育】
●健康 1-2:健康檢查站 對於視力、口腔與聽 方保健的影響。	9/15~9/19			朵的基本構造,並且	康技能。	的實踐方式與管理策	聽並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各
□ 使康 1-2:健康檢查站 □ 大保健的影響。 □ 大保健的影響。 □ 大規模等。				分析自己的生活習慣	3a-IV-2 因應不同的	略。	2.總結性評量:	種迷思,在生活作息、
②健康 1 1				對於視力、口腔與聽	生活情境進行調適並	Da-IV-3 視力、口腔保	(1)能瞭解眼球內部構造。	健康促進、飲食運動、
①健康 1 境、尋求視力、口腔與 聽力保健的助力,且 能降低或解決有害因 完				力保健的影響。	修正,持續表現健康	健策略與相關疾病。	(2)能簡述正常眼軸、假性	休閒娛樂、人我關係等
●健康 1 聽力保健的助力,且 能降低或解決有害因 完				2.因應家中與在校情	技能。		近視眼軸與近視眼軸的區	課題上進行價值思辨,
①健康 1 能降低或解決有害因子。 動,並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 進健康及減少健康風險的行動。 D腔與聽力的自主保健行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和				境,尋求視力、口腔與	4a-IV-2 自我監督、增		別。	尋求解決之道。
1-2:健康檢查站				聽力保健的助力,且	強個人促進健康的行			
子。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風進健康及減少健康風施的行動。 及需求,規劃視力、			1	能降低或解決有害因	動,並反省修正。			
及需求,規劃視力、 口腔與聽力的自主保 健行動策略。 1b-IV-1 分析健康技 能和生活技能對健康 維護的重要性。1b- IV-2 認識健康技能和		1-2 ·)建尿(聚旦, 近		子。	4a-IV-3 持續地執行促			
口腔與聽力的自主保健行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和健康 能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和				3.依照個人生活習慣	進健康及減少健康風			
健行動策略。 能和生活技能對健康 維護的重要性。1b- IV-2 認識健康技能和				及需求,規劃視力、	險的行動。			
維護的重要性。 1b- IV-2 認識健康技能和				口腔與聽力的自主保	1b-IV-1 分析健康技			
IV-2 認識健康技能和				健行動策略。	能和生活技能對健康			
					維護的重要性。1b-			
生活技能的實施程序					IV-2 認識健康技能和			
					生活技能的實施程序			

				概念。			
			1.認識健康體適能是	1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-1 體適能促進策	1.總結性評量:	【性別平等教育】
			由身體組成、柔軟度、	險,維護安全的運動	略與活動方法。	(1)能理解體適能的重要性。	性 J11 去除性別刻板與
			肌肉適能及心肺適能	情境。	Ab-IV-2 體適能運動處	(2)能說出體適能的分類。	性別偏見的情感表達與
			所組成,並完成檢測。	4c-IV-3 規畫提升體適	方基礎設計原則。	2.學生自我檢核:	溝通,具備與他人平等
			2.理解暖身與伸展活	能與運動技能的運動		(1)能檢測項目並做好個人	互惠的能力。
			動可以減少練習或比	計畫。		紀錄。	【安全教育】
			賽時運動傷害的發	4d-IV-2 執行個人運動		(2)能夠計算身體質量指數	安 J1 理解安全教育的
	 ◎體育		生,進而培養運動前	計畫,實際參與身體		(BMI 值)。	意義。
	● 題	2	自主進行暖身或伸展	活動。			
	3-2· 和我所能~ 健診體適能	2	活動的運動習慣,建				
	性的短炮化		立安全的運動行為。				
			3.完成檢測及紀錄,並				
			透過學習改善個人體				
			能表現。				
			4.能從班級檢測中相				
			互觀摩,體察動作的				
			執行成效,發表運動				
			欣賞之體驗。				
第四週			1.認識眼睛、牙齒與耳	3a-IV-1 精熟地操作健	Da-IV-1 衛生保健習慣	1.歷程性評量:課堂認真聆	【生命教育】
9/22~9/26			朵的基本構造,並且	康技能。	的實踐方式與管理策	聽並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各
			分析自己的生活習慣	3a-IV-2 因應不同的	略。	2.總結性評量:	種迷思,在生活作息、
	 ◎ 健康		對於視力、口腔與聽	生活情境進行調適並	Da-IV-3 視力、口腔保	(1)能簡述視力相關的疾病	健康促進、飲食運動、
	1-2:健康檢查站	1	力保健的影響。	修正,持續表現健康	健策略與相關疾病。	成因與症狀。	休閒娛樂、人我關係等
	12、废冰烟草加		2.因應家中與在校情	技能。		(2)能瞭解護六招式。	課題上進行價值思辨,
			境,尋求視力、口腔與	4a-IV-2 自我監督、增		3.學生自我檢核:盤點視力	尋求解決之道。
			聽力保健的助力,且	強個人促進健康的行		相關的日常習慣。	
				動,並反省修正。			

CJ-I 领域学百品性							
			能降低或解決有害因	4a-IV-3 持續地執行促			
			子。	進健康及減少健康風			
			3.依照個人生活習慣	險的行動。			
			及需求,規劃視力、	1b-IV-1 分析健康技			
			口腔與聽力的自主保	能和生活技能對健康			
			健行動策略。	維護的重要性。1b-			
				IV-2 認識健康技能和			
				生活技能的實施程序			
				概念。			
			1.理解暖身與伸展活	1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-1 體適能促進策	總結性評量:	【性別平等教育】
			動可以減少練習或比	險,維護安全的運動	略與活動方法。	(1)能說出熱身運動的分類	性 J11 去除性別刻板與
			賽時運動傷害的發	情境。	Ab-IV-2 體適能運動處	及效果。	性別偏見的情感表達與
			生,進而培養運動前	4c-IV-3 規畫提升體適	方基礎設計原則。	(2)能實際操作熱身操的動	溝通,具備與他人平等
			自主進行暖身或伸展	能與運動技能的運動		作以及伸展運動。	互惠的能力。
			活動的運動習慣,建	計畫。		(3)能說出靜態伸展與動態	【安全教育】
			立安全的運動行為。	4d-IV-2 執行個人運動		伸展的不同,並能	安 J1 理解安全教育的
	◎體育		2.完成檢測及紀錄,並	計畫,實際參與身體		舉出相關動作為例子。	意義。
	3-2:知我所能~	2	透過學習改善個人體	活動。		(4)能完成測驗並協助判別	
	健診體適能		能表現。			成績及紀錄。	
			3.能從班級檢測中相				
			互觀摩,體察動作的				
			執行成效,發表運動				
			欣賞之體驗。				
			4.能做到自我肌力、				
			柔軟度鍛鍊及心肺耐				
			力提升的跑步練習。				

C5-1 領 學習 課 怪							
第五週			1.認識眼睛、牙齒與耳	3a-IV-1 精熟地操作健	Da-IV-1 衛生保健習慣	1.歷程性評量:	【生命教育】
9/29~10/3			朵的基本構造,並且	康技能。	的實踐方式與管理策	(1)課堂認真聆聽並積極回	生 J5 覺察生活中的各
			分析自己的生活習慣	3a-IV-2 因應不同的	略。	答問題。	種迷思,在生活作息、
			對於視力、口腔與聽	生活情境進行調適並	Da-IV-3 視力、口腔保	(2)依據指示實際演練使用	健康促進、飲食運動、
			力保健的影響。	修正,持續表現健康	健策略與相關疾病。	牙線。	休閒娛樂、人我關係等
			2.因應家中與在校情	技能。		(3)依據指示實際演練貝氏	課題上進行價值思辨,
			境,尋求視力、口腔與	4a-IV-2 自我監督、增		刷牙法。	尋求解決之道。
			聽力保健的助力,且	強個人促進健康的行		2.總結性評量:	
	◎健康	1	能降低或解決有害因	動,並反省修正。		(1)能瞭解牙齒疾病形成原	
	1-2:健康檢查站	1	子。	4a-IV-3 持續地執行促		因。	
			3.依照個人生活習慣	進健康及減少健康風		(2)能正確使用牙線。	
			及需求,規劃視力、	險的行動。		(3)能正確使用貝氏刷牙法	
			口腔與聽力的自主保	1b-IV-1 分析健康技		刷牙。	
			健行動策略。	能和生活技能對健康			
				維護的重要性。1b-			
				IV-2 認識健康技能和			
				生活技能的實施程序			
				概念。			
			1.完成檢測及紀錄,並	1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-1 體適能促進策	1.總結性評量:	【性別平等教育】
			透過學習改善個人體	險,維護安全的運動	略與活動方法。	(1)能正確完成仰臥起坐測	性 J11 去除性別刻板與
			能表現。	情境。	Ab-IV-2 體適能運動處	驗並紀錄。	性別偏見的情感表達與
	◎體育		2.能從班級檢測中相	4c-IV-3 規畫提升體適	方基礎設計原則。	(2)能評估自己的身體狀態,	溝通,具備與他人平等
	3-2:知我所能~	2	互觀摩,體察動作的	能與運動技能的運動		順利完成跑走測驗並紀錄下	互惠的能力。
	健診體適能	2	執行成效,發表運動	計畫。		來。	【安全教育】
	MENS NA VIEWE		欣賞之體驗。	4d-IV-2 執行個人運動		2.學生自我檢核:依據自己	安 J1 理解安全教育的
			3.能做到自我肌力、	計畫,實際參與身體		的身體狀態設計合適的運動	意義。
			柔軟度鍛鍊及心肺耐	活動。		計畫。	
			力提升的跑步練習。				

	(調整)計畫						
第六週			1.認識眼睛、牙齒與耳	3a-IV-1 精熟地操作健	Da-IV-1 衛生保健習慣	1.歷程性評量:課堂認真聆	【生命教育】
10/6~10/10			朵的基本構造,並且	康技能。	的實踐方式與管理策	聽並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各
			分析自己的生活習慣	3a-IV-2 因應不同的	略。	2.總結性評量:	種迷思,在生活作息、
			對於視力、口腔與聽	生活情境進行調適並	Da-IV-3 視力、口腔保	(1)能瞭解聽力的原理與耳	健康促進、飲食運動、
			力保健的影響。	修正,持續表現健康	健策略與相關疾病。	朵的構造。	休閒娛樂、人我關係等
			2.因應家中與在校情	技能。		(2)能簡述極端音量、音調與	課題上進行價值思辨,
			境,尋求視力、口腔與	4a-IV-2 自我監督、增		不當使用耳朵對聽力的危	尋求解決之道。
			聽力保健的助力,且	強個人促進健康的行		害。	
	◎健康	1	能降低或解決有害因	動,並反省修正。		(3)能理解並能運用巧推的	
	1-2:健康檢查站	1	子。	4a-IV-3 持續地執行促		概念。	
	第一次定期評量		3.依照個人生活習慣	進健康及減少健康風		3.紙筆測驗:完成健康好	
			及需求,規劃視力、	險的行動。		行。	
			口腔與聽力的自主保	1b-IV-1 分析健康技			
			健行動策略。	能和生活技能對健康			
				維護的重要性。1b-			
				IV-2 認識健康技能和			
				生活技能的實施程序			
				概念。			
			1.透過田徑運動課程,	2c-IV-2 表現利他合群	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	總結性評量:	【品德教育】
			認識臺灣菁英選手的	的態度,與他人理性	的基本技巧。	(1)能說出田徑賽的區別。	品 J1 溝通合作與和諧
	 ◎體 育		傑出表現。	溝通與和諧互動。		(2)能說出臺灣運動員的名	人際關係。
	● 題月 4-1:默契大考驗		2.能使用起跑架且做	2c-IV-3 表現自信樂		字。	
		2	好起跑動作,並透過	觀、勇於挑戰的學習		(3)能瞭解臺灣運動的現況	
	第一次定期評量		合作學習策略,改善	態度。		發展。	
	水		動作技能表現。	3c-IV-1 表現局部或全		(4)能放置起跑架,並做好	
				身性的身體控制能		起跑動作,知道起跑口令。	
				力,發展專項運動技			
				能。			

第七週 10/13~10/17		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		T			I	
Ad-IV-1 转混蛋白個人					1d-IV-2 反思自己的運			
2専項運動技能・ 2を活的策略、資源與 2を活的策略、資源與 2を活的策略、資源與 2を指し自動政策 2 対 7解1 2目の入格符 2 対 2 対 2 対 2 対 2 対 2 対 2 対 2 対 2 対 3 未の 3					動技能。			
# 七週 10/13-10/17					4d-IV-1 發展適合個人			
10/13-10/17					之專項運動技能。			
大田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・田・	, -			能夠瞭解青春期的定	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-1 生殖器官的構	1.歷程性評量:	【生涯規劃教育】
型變化,並能面對與接受責養期的改變。 Db-IV-2 青春期身之變。 法情境進行調適並修在,持續表現健康技能。 在 持續表現健康技能。 在 持續表現健康技能。 在 持續表現健康技能。 在 1-3:成長的富悅 第二次定期評量 Db-IV-2 海春期身色	10/13~10/17			義及不同性別進入青	生活的策略、資源與	造、功能與保健及懷孕	(1)積極參與課堂活動。	涯J4了解自己的人格特
接受青春期的改變。 活情沒進行調適並修 正,持鎖表現健康技 能。 da-IV-1 運用適切的健 康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。 13: 成長的喜悅 第二- 文定期評量 1-3: 成長的喜悅 第二- 文定期評量 1-3: 成長的重視 第二- 大定期評量 1-3: 成長的重視 第二- 大定期評量 1-3: 成長的重視 第二- 大定期評量 1-3: 成長的事效性 2b-IV-2 藥於實踐健康按 財 促进的生活型態。 最近地的生活型態。 1-3: 成長的重視 2b-IV-2 藥於實踐健康按 財 保護的重要性。 2b-IV-2 藥於實踐健康 財 保護的重要性。 2b-IV-2 藥於實踐健康 財 保護的重要性。 2b-IV-2 藥於實踐健康 財 保護的主活型態。 1-3: 成長的重視 2b-IV-2 藥於實踐健康 財 保護的主活型態。 1-3: 成長的重視 2b-IV-2 藥於實踐健康 財 保護的主活型態。 1-4: 歌與大考驗 2 銀練及跑步練習。 2b-IV-2 表現利他合群的 影響。 1-5: 以實際企				春期會有的身體與心	規範。	生理、優生保健的認識。	(2)分組討論觀察。	質與價值觀。
正,持續表現健康技能。				理變化,並能面對與	3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變	2.總結性評量:	涯J5探索性別與生涯規
### 25				接受青春期的改變。	活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康	(1)能說明性染色體對胚胎	劃的關係。
□ 全建康 □ 1-3:成長的喜悅 □ 1-3:成長的喜悅 □ 1-3:成長的喜悅 □ 1-4、2 集於實踐健康行動策略。 □ 1-4、2 集於實踐健康的生活型態。 □ 1-4、2 集於實踐健康行動策略。 □ 1-4、2 集於實際。 □ 1-4、2 表現利他合群 □ 1-4、3 以與推擲 □ 1-4、3 以與推擲 □ 1-4、3 以與推擊 □ 1-4、4 以與 □ 1-4、4 以 □ 1-4、4					正,持續表現健康技	因應的策略。	分化造成的影響。	【性別平等教育】
●健康 1-3:成長的喜悅 第二次定期評量 1-3:成長的喜悅 第二次定期評量 1-3:成長的喜悅 第二次定期評量 1-3:成長的喜悅 第二次定期評量 1-3:成長的喜悅 和生活技能對健康維護的重要性。 康促進的生活型態。 □ 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					能。	Db-IV-3 多元的性別特	(2)能明白生理性別與社會	性 J1 接納自我與尊重他
●健康 擬定健康行動策略。1b-IV-1 分析健康技能和上活技能對健康維和生活技能對健康維和性力性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 就實現。 It。 【閱讀素養教育】 閱 14 除紙本閱讀之外,依學習需求選擇適當的閱讀媒材,並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 15 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 17 小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。 ●體育 1.能做到自我肌力的名中。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性的基本技巧。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 1.歷程性評量:能實際參與 品 1. 應教育】品 1. 滿通合作與和諧					4a-IV-1 運用適切的健	質、角色與不同性傾向	性別之差異。	人的性傾向、性別特質
1-3: 成長的喜悅 第二次定期評量					康資訊、產品與服務,	的尊重態度。	3.紙筆測驗:完成 Let's do	與性別認同。
第二次定期評量 和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 Discription		◎健康			擬定健康行動策略。	Fa-IV-1 自我認同與自	it °	【閱讀素養教育】
 護的重要性。 2b-IV-2 榮於實踐健 康促進的生活型態。		1-3:成長的喜悅			1b-IV-1 分析健康技能	我實現。		閱 J4 除紙本閱讀之外,
2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。		第二次定期評量			和生活技能對健康維			依學習需求選擇適當的
康促進的生活型態。 康促進的生活型態。 康促進的生活型態。 「関 J5 活用文本,認識並 運用滿足基本生活需求 所使用之文本。 関 J7 小心求證資訊來 源,判讀文本知識的正 確性。 ②體育 4-1:默契大考驗 2 鍛鍊及跑步練習。 の態度,與他人理性 的基本技巧。 本資源。 「関 J7 小心求證資訊來 源,判讀文本知識的正 確性。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲 的基本技巧。 は品徳教育】 品 J1 溝通合作與和諧					護的重要性。			閱讀媒材,並了解如何
□					2b-IV-2 樂於實踐健			利用適當的管道獲得文
 運用滿足基本生活需求 所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來 源, 判讀文本知識的正確性。 ②體育 4-1: 默契大考驗 2 鍛鍊及跑步練習。 2 鍛鍊及跑步練習。 2 粉鍊及跑步練習。 3 提到和他合群 自 以 1 上歷程性評量:能實際參與 (品德教育) 品 J1 溝通合作與和諧 					康促進的生活型態。			本資源。
Might								閱 J5 活用文本,認識並
□								運用滿足基本生活需求
◎體育 1.能做到自我肌力的 4-1:默契大考驗 2 2 2 2 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3 4 4 3 4								所使用之文本。
◎體育 1.能做到自我肌力的 4-1:默契大考驗 2 鍛鍊及跑步練習。 2c-IV-2表現利他合群 的態度,與他人理性 的基本技巧。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲 的基本技巧。 1.歷程性評量:能實際參與 品」1 溝通合作與和諧								閱 J7 小心求證資訊來
◎體育 1.能做到自我肌力的 2c-IV-2表現利他合群 Ga-IV-1跑、跳與推擲 1.歷程性評量:能實際參與 【品德教育】 4-1:默契大考驗 2 鍛鍊及跑步練習。 的態度,與他人理性 的基本技巧。 練習。 品」1溝通合作與和諧								源,判讀文本知識的正
4-1:默契大考驗 2 鍛鍊及跑步練習。 的態度,與他人理性 的基本技巧。 練習。 品 J1 溝通合作與和諧								確性。
		◎體育		1.能做到自我肌力的	2c-IV-2 表現利他合群	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	1.歷程性評量:能實際參與	【品德教育】
~田徑		4-1 :默契大考驗	2	鍛鍊及跑步練習。	的態度,與他人理性	的基本技巧。	練習。	品 J1 溝通合作與和諧
		~田徑		2.理解暖身與伸展活	溝通與和諧互動。		2.總結性評量:能完成馬克	人際關係。

	<i>h</i> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		~! — ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !	I		III American III at the fort	
	第二次定期評量		動可以減少練習或比	2c-IV-3 表現自信樂		操運動及跑步衝刺。	
			賽時運動傷害的發	觀、勇於挑戰的學習			
			生,進而培養運動前	態度。			
			自主進行暖身或伸展	3c-IV-1 表現局部或全			
			活動的運動習慣,建	身性的身體控制能			
			立安全的運動行為。	力,發展專項運動技			
				能。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第八週			能瞭解青春期身心變	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-1 生殖器官的構	1.歷程性評量:積極參與課	【生涯規劃教育】
10/20~10/24			化的調適與保健策	生活的策略、資源與	造、功能與保健及懷孕	堂活動。	涯J4了解自己的人格特
			略。	規範。	生理、優生保健的認識。	2.總結性評量:能簡述青春	質與價值觀。
				3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變	期的定義。	涯J5探索性別與生涯規
				活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康	3.紙筆測驗:完成 Let's do	劃的關係。
				正,持續表現健康技	因應的策略。	it °	【性別平等教育】
				能。	Db-IV-3 多元的性別特		性 J1 接納自我與尊重他
	◎健康	1		4a-IV-1 運用適切的健	質、角色與不同性傾向		人的性傾向、性別特質
	1-3:成長的喜悅			康資訊、產品與服務,	的尊重態度。		與性別認同。
				擬定健康行動策略。	Fa-IV-1 自我認同與自		【閱讀素養教育】
				1b-IV-1 分析健康技能	我實現。		閱 J4 除紙本閱讀之外,
				和生活技能對健康維			依學習需求選擇適當的
				護的重要性。			閱讀媒材,並了解如何
				2b-IV-2 樂於實踐健			利用適當的管道獲得文
				康促進的生活型態。			本資源。
L	<u> </u>	I	1	1		<u> </u>	

C5 1 领域字目标信		ı		T		T	1
							閱 J5 活用文本,認識並
							運用滿足基本生活需求
							所使用之文本。
							閱 J7 小心求證資訊來
							源,判讀文本知識的正
							確性。
			1.能與同學討論如何	2c-IV-2 表現利他合群	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	1.歷程性評量:與隊友相互	【品德教育】
			提升傳接棒之技巧及	的態度,與他人理性	的基本技巧。	討論尋找最佳接棒時機。	品 J1 溝通合作與和諧
			默契,並正向溝通出	溝通與和諧互動。		2.總結性評量:	人際關係。
			有效的策略,提高學	2c-IV-3 表現自信樂		(1)能說出接力賽類型並舉	
			習效能。	觀、勇於挑戰的學習		例。	
			2.能從斑級接力比賽	態度。		(2)能修正個人練習方法。	
			觀摩中,體察參賽者	3c-IV-1 表現局部或全		3.學生自我檢核。	
			行雲流水般的接力動	身性的身體控制能			
	◎體育		作,發表運動欣賞之	力,發展專項運動技			
	4-1:默契大考驗	2	體驗。	能。			
	~田徑		3.能做到自我肌力的	1d-IV-2 反思自己的運			
			鍛鍊及跑步練習。	動技能。			
			4.理解暖身與伸展活	4d-IV-1 發展適合個人			
			動可以減少練習或比	之專項運動技能。			
			賽時運動傷害的發				
			生,進而培養運動前				
			自主進行暖身或伸展				
			活動的運動習慣,建				
			立安全的運動行為。				
第九週	6 伊		能瞭解青春期身心變	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-1 生殖器官的構	1.歷程性評量:	【生涯規劃教育】
10/27~10/31	●健康	1	化的調適與保健策	生活的策略、資源與	造、功能與保健及懷孕	(1)積極參與課堂活動。	涯J4了解自己的人格特
	1-3:成長的喜悅		略。	規範。	生理、優生保健的認識。	(2)分組討論觀察。	質與價值觀。

Db-IV-2 百香期身心變 2.總結性評量: 注I5 探索性別與
正,持續表現健康技能。
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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 ID-IV-1 學於實踐健康促進的生活型態。 ID-IV-1 學於實踐健康和
康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能 和生活技能對健康維 護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健 康促進的生活型態。
擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能 和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
1b-IV-1 分析健康技能 和生活技能對健康維 護的重要性。 我實現。 閱 J4 除紙本閱讀 依學習需求選擇 閱讀媒材,並了 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 利用適當的管道 本資源。 閱 J5 活用文本, 運用滿足基本生
和生活技能對健康維護的重要性。 依學習需求選擇閱讀媒材,並了2b-IV-2 樂於實踐健康從生活型態。 康促進的生活型態。 本資源。 閱J5活用文本,運用滿足基本生
護的重要性。 閱讀媒材,並了 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 利用適當的管道本資源。 閱J5 活用文本, 運用滿足基本生
2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 利用適當的管道本資源。 閱 J5 活用文本,運用滿足基本生
康促進的生活型態。
閱 J5 活用文本, 運用滿足基本生
運用滿足基本生
Metal Met
閱 J7 小心求證資
源,判讀文本知
確性。
1.能瞭解捷泳打水、划 1c-IV-1 瞭解各項運動 Cc-IV-1 水域休閒運動 歷程性評量: 【安全教育】
手及換氣之動作技 基礎原理和規則。 綜合應用。 (1)認真參與課程內容。 安J1理解安全教
巧。
2. 培養自發學習與相 險,維護安全的運動 尺(需換氣 5 次以 習。 【品德教育】
4-2: 青春我最漾 2 互合作學習的能力。 情境。 上)。 品 J1 溝通合作與
→ 建泳
建立良好的學習氛的態度,與他人理性
置。
3c-IV-1 表現局部或全
身性的身體控制能

- 例子日际日	1(5,422)512						
				力,發展專項運動技			
				能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第十週			能瞭解青春期身心變	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-1 生殖器官的構	1.歷程性評量:觀察並回答	【生涯規劃教育】
11/3~11/7			化的調適與保健策	生活的策略、資源與	造、功能與保健及懷孕	問題。	涯J4了解自己的人格特
			略。	規範。	生理、優生保健的認識。	2.總結性評量:能正確說明	質與價值觀。
				3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變	男性生殖器官與對應功能。	涯J5探索性別與生涯規
				活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康	3.學生自我檢核:完成 Let's	劃的關係。
				正,持續表現健康技	因應的策略。	do it! 。	【性別平等教育】
				能。	Db-IV-3 多元的性別特		性J1接納自我與尊重他
				4a-IV-1 運用適切的健	質、角色與不同性傾向		人的性傾向、性別特質
				康資訊、產品與服務,	的尊重態度。		與性別認同。
	◎健康	1		擬定健康行動策略。	Fa-IV-1 自我認同與自		【閱讀素養教育】
	1-3:成長的喜悅	1		1b-IV-1 分析健康技能	我實現。		閱 J4 除紙本閱讀之外,
				和生活技能對健康維			依學習需求選擇適當的
				護的重要性。			閱讀媒材,並了解如何
				2b-IV-2 樂於實踐健			利用適當的管道獲得文
				康促進的生活型態。			本資源。
							閱 J5 活用文本,認識並
							運用滿足基本生活需求
							所使用之文本。
							閱 J7 小心求證資訊來
							源,判讀文本知識的正

							確性。
			1.能瞭解捷泳打水、划	1c-IV-1 瞭解各項運動	Cc-IV-1 水域休閒運動	歷程性評量:	【安全教育】
			手及換氣之動作技	基礎原理和規則。	綜合應用。	(1)認真參與課程內容。	安J1理解安全教育的意
			巧。	1c-IV-2 評估運動風	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	(2)依照教師指示進行練	義。
			2.培養自發學習與相	險,維護安全的運動	尺(需換氣5次以	_{- 기}	【品德教育】
			互合作學習的能力。	情境。	上)。		品 J1 溝通合作與和諧
			3.能共同支持鼓勵,	2c-IV-2 表現利他合群			人際關係。
			建立良好的學習氛	的態度,與他人理性			
	 ◎體 育		童 。	溝通與和諧互動。			
	● 	2		3c-IV-1 表現局部或全			
	4-2 · 月	2		身性的身體控制能			
	(注)			力,發展專項運動技			
				能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第十一週			1.能瞭解皮膚的基本	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-1 生殖器官的構	1.歷程性評量:認真參與課	【生涯規劃教育】
11/10~11/14			構造與青春期臉部、	生活的策略、資源與	造、功能與保健及懷孕	堂活動。	涯J4了解自己的人格特
			體味與防晒相關問題	規範。	生理、優生保健的認識。	2.總結性評量:	質與價值觀。
	◎健康 1-3:成長的喜悅		的處理方法。	3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變	(1)能簡述皮膚的功能與構	涯J5探索性別與生涯規
		1	2.能操作洗臉的相關	活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康	造。	劃的關係。
			健康技能。	正,持續表現健康技	因應的策略。	(2)能瞭解青春痘的成因與	【性別平等教育】
				能。	Db-IV-3 多元的性別特	分辨青春痘的種類。	性」1接納自我與尊重他
					質、角色與不同性傾向	(3)能學會正確的洗臉步驟。	人的性傾向、性別特質
					的尊重態度。	3.學生自我檢核:完成 Let's	與性別認同。

C5-1 领域字目标住	(四年/日 五		T				
				4a-IV-1 運用適切的健	Fa-IV-1 自我認同與自	do it!「你會洗臉嗎」檢視	【閱讀素養教育】
				康資訊、產品與服務,	我實現。	自己的臉部狀況。	閱 J4 除紙本閱讀之外,
				擬定健康行動策略。			依學習需求選擇適當的
				1b-IV-1 分析健康技能			閱讀媒材,並了解如何
				和生活技能對健康維			利用適當的管道獲得文
				護的重要性。			本資源。
				2b-IV-2 樂於實踐健			閱 J5 活用文本,認識並
				康促進的生活型態。			運用滿足基本生活需求
							所使用之文本。
							閱 J7 小心求證資訊來
							源,判讀文本知識的正
							確性。
			1.能瞭解捷泳打水、划	1c-IV-1 瞭解各項運動	Cc-IV-1 水域休閒運動	1.歷程性評量:	【安全教育】
			手及換氣之動作技	基礎原理和規則。	綜合應用。	(1)認真聽講並學習。	安J1理解安全教育的意
			巧。	1c-IV-2 評估運動風	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	(2)依照教師指示進行練習。	義。
			2.培養自發學習與相	險,維護安全的運動	尺(需換氣5次以	2.總結性評量:能瞭解換氣	【品德教育】
			互合作學習的能力。	情境。	上)。	的種類。	品 J1 溝通合作與和諧
			3.能共同支持鼓勵,	2c-IV-2 表現利他合群			人際關係。
	◎體育		建立良好的學習氛	的態度,與他人理性			
	4-2:青春我最漾	2	童 。	溝通與和諧互動。			
	~捷泳	2		3c-IV-1 表現局部或全			
	1定/小			身性的身體控制能			
				力,發展專項運動技			
				能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			

				T			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第十二週			1.瞭解體味與改善方	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-1 生殖器官的構	1.歷程性評量:	【生涯規劃教育】
11/17~11/21			法。	生活的策略、資源與	造、功能與保健及懷孕	(1)課堂上踴躍發言。	涯J4了解自己的人格特
			2.紫外線與皮膚的關	規範。	生理、優生保健的認識。	(2)觀察並回答問題。	質與價值觀。
			係、避免受到紫外線	3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變	2.總結性評量:	涯J5探索性別與生涯規
			傷害的方法、防晒產	活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康	(1)能瞭解體臭的種類與改	劃的關係。
			品的選購。	正,持續表現健康技	因應的策略。	善方法。	【性別平等教育】
				能。	Db-IV-3 多元的性別特	(2)能瞭解防晒產品的選購	性 J1 接納自我與尊重他
				4a-IV-1 運用適切的健	質、角色與不同性傾向	要點。	人的性傾向、性別特質
				康資訊、產品與服務,	的尊重態度。	3.紙筆測驗:完成健康好	與性別認同。
	 ◎ 健康			擬定健康行動策略。	Fa-IV-1 自我認同與自	行。	【閱讀素養教育】
	● 	1		1b-IV-1 分析健康技能	我實現。		閱 J4 除紙本閱讀之外,
	1-3 · 八天町岩 九			和生活技能對健康維			依學習需求選擇適當的
				護的重要性。			閱讀媒材,並了解如何
				2b-IV-2 樂於實踐健			利用適當的管道獲得文
				康促進的生活型態。			本資源。
							閱 J5 活用文本,認識並
							運用滿足基本生活需求
							所使用之文本。
							閱 J7 小心求證資訊來
							源,判讀文本知識的正
							確性。
			1.能瞭解捷泳打水、划	1c-IV-1 瞭解各項運動	Cc-IV-1 水域休閒運動	1.歷程性評量:	【安全教育】
	◎體育		手及換氣之動作技	基礎原理和規則。	綜合應用。	(1)認真聽講並學習。	安J1理解安全教育的意
	4-2:青春我最漾	2	巧。	1c-IV-2 評估運動風	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	(2)依照教師指示進行練習。	義。
	~捷泳			險,維護安全的運動	尺(需換氣5次以	(3)認真參與活動。	【品德教育】
				情境。	上)。	2.總結性評量:	品 J1 溝通合作與和諧

			2.能完整做出捷泳聯	2c-IV-2 表現利他合群		(1)能確實完成划水換氣練	人際關係。
			合動作,具備長距離	的態度,與他人理性		잴 .	
			游泳的能力。	溝通與和諧互動。		(2)能說出捷泳動作的重點。	
			3.培養自發學習與相	3c-IV-1 表現局部或全		3.學生自我檢核。	
			互合作學習的能力。	身性的身體控制能			
			4.能共同支持鼓勵,	力,發展專項運動技			
			建立良好的學習氛	能。			
			圍。	1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第十三週			瞭解青春期在心理發	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自	1.歷程性評量:認真聽講且	【生命教育】
11/24~11/28			展階段的特性,並評	體健康的影響因素。	我評估與因應策略。	積極參與課堂討論。	生 J2 探討完整的人的各
			估自己在青春期的心	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-1 自我認同與自	2.學生自我檢核:檢視個人	個面向,包括身體與心
			理煩惱。	問題所造成的威脅感	我實現。	在青春期的現象。	理、理性與感性、自由與
				與嚴重性。		3.紙筆測驗:完成 Let's do	命定、境遇與嚮往,理解
	 ◎健康			2b-IV-3 充分地肯定自		it °	人的主體能動性,培養
	1-4:青春充電站	1		我健康行動的信心與			適切的自我觀。
	第二次定期評量	1		效能感。			生 J5 覺察生活中的各種
	7 一人人为可重						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。
							【生涯規劃教育】

	◎體育 5-1:高抬貴手~ 籃球 第二次定期評量	2	1.認識籃球運動,學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制,發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.歷程性評量: (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2.總結性評量: (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)運球的動作正確。	涯J4了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。
				4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。			
第十四週 12/1~12/5	◎健康 1-4:青春充電站	1	1.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2.能有信心面對青春期的心理變化,並能正向肯定自己。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自 我實現。	1.歷程性評量:認真聽講且 積極參與課堂討論。 2.總結性評量:能說明「三要 一不」。 3.紙筆測驗:完成 Let's do it!與健康好行。	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解

[-(H-47E/H FF			20 May 20 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10			1 11. N. 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11
				我健康行動的信心與			人的主體能動性,培養
				效能感。			適切的自我觀。
							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。
							【生涯規劃教育】
							涯J4了解自己的人格特
							質與價值觀。
							【家庭教育】
							家 J5 了解與家人溝通
							互動及相互支持的適切
							方式。
			1.認識籃球運動,學習	1c-IV-1 瞭解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1.歷程性評量:	【安全教育】
			所需要的動作技術。	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	(1)運球的動作正確。	安J1理解安全教育的意
			2.讓學生練習評估自	2c-IV-2 表現利他合群	戰術。	(2)傳接球的動作正確。	義。
			己與觀察他人的動作	的態度,與他人理性		2.總結性評量:	【品德教育】
			表現。	溝通與和諧互動。		(1)能完成同心協力的活動。	品 J1 溝通合作與和諧
	◎體育			2c-IV-3 表現自信樂		(2)能完成胸前傳球與單手	人際關係。
	5-1:高抬貴手~	2		觀、勇於挑戰的學習		側邊傳球的傳接球。	
	籃球			態度。		(3)能完成4對3傳接球的活	
				3c-IV-1 表現局部或全		動。	
				身性的身體控制能		3.學生自我檢核。	
				力,發展專項運動技			
				能。			
	<u> </u>	l				I	

					l		
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第十五週			學習人際關係的發展	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-1 自我認同與自我	1.歷程性評量:課堂認真聽	【閱讀素養教育】
12/8~12/12			進程、維繫人際關係	問題所造成的威脅感	實現。	講並踴躍發言。	閱J8在學習上遇到問題
			的方法,並能接受關	與嚴重性。	Fa-IV-3 有利人際關係	2.總結性評量:能瞭解人際	時,願意尋找課外資料,
			係的結束。	2b-IV-3 充分地肯定自	的因素與有效的溝通技	互動的四個模式。	解決困難。
	◎健康	1		我健康行動的信心與	巧。	3.紙筆測驗:完成 Let's do	閱 J10 主動尋求多元的
	2-1: 友誼來敲門	1		效能感		it ∘	詮釋,並嘗試表達自己
				3b-IV-1 熟悉各種自我			的想法。
				調適技能。			【品德教育】
				3b-IV-2 熟悉各種人際			品 J5 資訊與媒體的公
				溝通互動技能。			共性與社會責任。
			1.能瞭解排球之相關	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類	歷程性評量:	【品德教育】
			知識。	基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰	(1)課堂踴躍發表與提出疑	品 J1 溝通合作與和諧人
			2.能瞭解排球低手傳	1c-IV-2 評估運動風	術。	問。	際關係。
			接球的動作要領,並	險,維護安全的運動		(2)確實執行動作要點,積	品 J2 重視群體規範與
			學習到低手傳接球的	情境。		極修正動作。	榮譽。
			技術。	2c-IV-2 表現利他合群			
		2		的態度,與他人理性			
		2		溝通與和諧互動。			
	排球			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。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
	◎體育 5-2:旁敲側擊~ 排球	2	知識。 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領,並學習到低手傳接球的	調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際 溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動 基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動	運動動作組合及團隊戰	(1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點,積	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公 共性與社會責任。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人 際關係。 品 J2 重視群體規範與

1- 1	CJ-1 领域子目标信		1	1	1		T	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					1d-IV-2 反思自己的運			
2 再項運動技能 2 中の運動技能 2 中の運動技能 2 中の型域 2 中的型域 2					動技能。			
## 12/15-12/19 1					4d-IV-1 發展適合個人			
1					之專項運動技能。			
1				1.瞭解人際關係與人	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-1自我認同與自我	1.歷程性評量:課堂認真聽	【閱讀素養教育】
●健康 2-1: 友誼水敵門 1	12/15~12/19			際溝通的重要性。	問題所造成的威脅感	實現。	講並踴躍發言。	閱 J8 在學習上遇到問題
●健康 2-1:友誼來敲門 1				2.瞭解人際溝通的組	與嚴重性。	Fa-IV-3 有利人際關係	2.總結性評量:學習溝通技	時,願意尋找課外資料,
2-1:友誼來酸門 1				成內容,並能知道改	2b-IV-3 充分地肯定自	的因素與有效的溝通技	巧並能有效解決溝通問題。	解決困難。
次能域 2-1:友誼來酸門 次能域 3b-IV-1 熟悉各種自我		◎健康	1	善人際溝通的方法。	我健康行動的信心與	巧。	3.紙筆測驗:完成課本上的	閱 J10 主動尋求多元的
# 通互動技能。		2-1 :友誼來敲門	1		效能感		問答。	詮釋,並嘗試表達自己
3b-IV-2 熟悉各種人際 溝通互動技能。 1.能瞭解排球低手傳 接球的動作要領,並 學習到低手傳接球的 技術。 2.能理解活動中的戰 術,及能夠安排個人 與團隊合作練習之方 法。 2 1.能瞭解排球低手傳 接球的動作要領,並 學習到低手傳接球的 技術。 2.能理解活動中的戰 術,及能夠安排個人 與團隊合作練習之方 法。 3c-IV-2 表現利他合群 的態度,與他人理性 溝通與和諸互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動 1.歷程性評量: (1)確實執行動作要點,積極 修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高 度並持續練習。 2.總結性評量:能說明拋接 球高度過低的缺點。 3.學生自我檢核。 3.學生自我檢核。 1d-IV-1 瞭解各項運動					3b-IV-1 熟悉各種自我			的想法。
#通互動技能。 ### ### ### ########################					調適技能。			【品德教育】
■ 1.能瞭解排球低手傳接球的動作要領,並基礎原理和規則。					3b-IV-2 熟悉各種人際			品 J5 資訊與媒體的公
●體育 5-2:旁敲側擊~排球 12 2 基礎原理和規則。					溝通互動技能。			共性與社會責任。
●體育 5-2:旁敲側擊~排球 2 2 □ 2 □ 2 □ 2 □ 2 □ 2 □ 2 □				1.能瞭解排球低手傳	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1網/牆性球類	1.歷程性評量:	【品德教育】
●體育 2 技術。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 品 J2 重視群體規範與条譽。 5-2:旁敲側擊~排球 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 会學生的理動學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學				接球的動作要領,並	基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰	(1)確實執行動作要點,積極	品J1溝通合作與和諧人
●體育 2.能理解活動中的戰 術,及能夠安排個人 與團隊合作練習之方法。 情境。 2.總結性評量:能說明拋接 財				學習到低手傳接球的	1c-IV-2 評估運動風	術。	修正動作。	際關係。
●體育 2 術,及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3.學生自我檢核。 1d-IV-1瞭解各項運動 1d-IV-1瞭解各項運動 1d-IV-1 瞭解各項運動				技術。	險,維護安全的運動		(2)練習中維持拋接球的高	品 J2 重視群體規範與
○體育 5-2: 旁敲側擊~ 其球 约應度,與他人理性 溝通與和諧互動。 求高度過低的缺點。 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。 力,發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動				2.能理解活動中的戰	情境。		度並持續練習。	榮譽。
5-2:旁敲側擊~ 排球 2		○ 贈玄		術,及能夠安排個人	2c-IV-2 表現利他合群		2.總結性評量:能說明拋接	
排球 3.學生自我檢核。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動			2	與團隊合作練習之方	的態度,與他人理性		球高度過低的缺點。	
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。 1d-IV-1 瞭解各項運動			2	法。	溝通與和諧互動。		3.學生自我檢核。	
力,發展專項運動技 能。 1d-IV-1 瞭解各項運動		打炸水			3c-IV-1 表現局部或全			
能。 1d-IV-1 瞭解各項運動					身性的身體控制能			
1d-IV-1 瞭解各項運動					力,發展專項運動技			
					能。			
技能原理。					1d-IV-1 瞭解各項運動			
					技能原理。			

1-d-N-2 反應自己的返 粉状態。	-	(1,422) [1]	1	1	1		1	
## 44-19 表現					1d-IV-2 反思自己的運			
1					動技能。			
第十七週 12/22-12/26					4d-IV-1 發展適合個人			
1 12/22-12/26					之專項運動技能。			
1 1 1 2 2 2 2 2 2 2	, , -			1.網路交友時應注意	2a-IV-2 自主思考健康	Fa-IV-1自我認同與自我	1.歷程性評量:課堂認真聽	【閱讀素養教育】
●健康 2-1: 友館來敬門 1	12/22~12/26			的重要事項。	問題所造成的威脅感	實現。	講並踴躍發言。	閱 J8 在學習上遇到問題
日 投入を 放入を 放入を				2.衝突事件發生後如	與嚴重性。	Fa-IV-3 有利人際關係	2.紙筆測驗:完成健康好	時,願意尋找課外資料,
2-1: 友誼來歐門				何找回自我人際認	2b-IV-3 充分地肯定自	的因素與有效的溝通技	行。	解決困難。
3b-IV-1 熟悉各種自我 調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際 清通互動技能。 1.瞭解體操的運動技 能及原理。 2.能學習到平衡與跳 躍能力。 3.將練習要點融人在: 練習過程中。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性 清通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀度。 1d-IV-1 瞭解各項運動 技能原理。 1d-IV-1 除解各項運動 技能原理。 1d-IV-1 除解各項運動 技能原理。 1d-IV-1 除解各項運動 技能原理。 1d-IV-1 除解各項運動 技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人		◎健康	1	□。	我健康行動的信心與	巧。		閱 J10 主動尋求多元的
1.瞭解體操的運動技		2-1: 友誼來敲門	1		效能感			詮釋,並嘗試表達自己
3b-IV-2 熟悉各種人際 混 1. 以 放 提換計 1. 以 放 上 上 上 上 上 上 上 上 上					3b-IV-1 熟悉各種自我			的想法。
#					調適技能。			【品德教育】
1.瞭解體操的運動技					3b-IV-2 熟悉各種人際			品 J5 資訊與媒體的公
●體育 2 基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性 清通與和諸互動。 線習過程中。 2<					溝通互動技能。			共性與社會責任。
2.能學習到平衡與跳				1.瞭解體操的運動技	1c-IV-1 瞭解各項運動	la-IV-1 徒手體操動作組	1.歷程性評量:	【國際教育】
●				能及原理。	基礎原理和規則。	合。	(1)依照教師說明練習動作。	國 J1 理解我國發展和
●體育 3.將練習要點融入在 練習過程中。 溝通與和諧互動。 2.總結性評量: (1)能說出體操比賽的分類。 6-1:躍然紙上~ 體操 也付い1 瞭解各項運動 技能原理。 (2)能口述自己的想法。 1d-IV-1 瞭解各項運動 技能原理。 有d-IV-1 發展適合個人 容。				2.能學習到平衡與跳	2c-IV-2 表現利他合群		(2)積極主動參與課程內容	全球之關聯性。
●體育 6-1: 躍然紙上~ 體操 2 (1)能說出體操比賽的分類。 (2)能口並自己的想法。 (3)能完成練習的動作與內容。 (4)化-1 瞭解各項運動 技能原理。 (5)化-2 反思自己的運動技能。 (6)化-2 反思自己的運動技能。 (7)化-2 反思自己的運動技能。 (8)化-2 反思自己的運動技能。 (9)化-2 反思自己的運動技能。 (1)化-3 表現自信樂				躍能力。	的態度,與他人理性		並陳述。	
●體育 6-1:躍然紙上~				3.將練習要點融入在	溝通與和諧互動。		2.總結性評量:	
6-1:躍然紙上~ 體操 2 2				練習過程中。	2c-IV-3 表現自信樂		(1)能說出體操比賽的分類。	
態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動 容。 技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人			2		觀、勇於挑戰的學習		(2)能口述自己的想法。	
1d-IV-1 瞭解各項運動 容。 技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人 4d-IV-1 發展適合個人			2		態度。		(3)能完成練習的動作與內	
1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人		腹珠 			1d-IV-1 瞭解各項運動		容。	
動技能。 4d-IV-1 發展適合個人					技能原理。			
4d-IV-1 發展適合個人					1d-IV-2 反思自己的運			
					動技能。			
之專項運動技能。					4d-IV-1 發展適合個人			
					之專項運動技能。			

C3-1				T	T	T	
第十八週			能以行動和態度維護	1a-IV-3 評估內在與	Db-IV-5 身體自主權維	1.歷程性評量:課堂認真聽	【性別平等教育】
12/29~1/2			身體自主權。	外在的行為對健康造	護的立場表達與行動,	講並踴躍發言。	性J4認識身體自主權相
				成的衝擊與風險。	以及交友約會安全策	2.總結性評量:能瞭解身體	關議題,維護自己與尊
				3a-IV-2 因應不同的生	略。	界線的定義。	重他人的身體自主權。
	◎健康			活情境進行調適並修	Db-IV-6 青少年性行為	3.學生自我檢核:完成 Let's	性 J5 辨識性騷擾、性侵
				正,持續表現健康技	之法律規範與明智抉	do it!「界線紅綠燈」檢視 自己的身體界線接受程度。	害與性霸凌的樣態,運
				能。	擇。		用資源解決問題。
				2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		性」7解析各種媒體所傳
		1		活規範、態度與價值	的建立,色情的辨識與		遞的性別迷思、偏見與
	2-2: 尊重他人 珍 愛自己	1		觀。	媒體色情訊息的批判能		歧視。
	交口口			3b-IV-3 熟悉大部份的	力。		【生命教育】
				決策與批判技能。			生 J2 探討完整的人的
				3b-IV-4 因應不同的			各個面向,包括身體與
				生活情境,善用各種			心理、理性與感性、自
				生活技能,解決健康			由與命定、境遇與嚮
				問題。			往,理解人的主體能動
							性,培養適切的自我
							觀。
			1.能學習到平衡與跳	1c-IV-1 瞭解各項運動	la-IV-1 徒手體操動作組	1.歷程性評量:積極主動參	【國際教育】
			躍能力。	基礎原理和規則。	合。	與課程內容。	國 J1 理解我國發展和
			2.將練習要點融入在	2c-IV-2 表現利他合群		2.總結性評量:	全球之關聯性。
	◎體育 6-1:躍然紙上~ 體操		練習過程中。	的態度,與他人理性		(1)能完成練習的動作與內	
		2		溝通與和諧互動。		容。	
		2		2c-IV-3 表現自信樂		(2)能敘述練習動作的要領。	
				觀、勇於挑戰的學習		(3)能完成 Let's do it!的練習	
				態度。		活動。	
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			

				1d-IV-2 反思自己的運		(4)能欣賞其他組同學的體	
				動技能。		操動作編排,並能分析動作	
				動攻船。 4d-IV-1 發展適合個人		的優劣。	
						3.學生自我檢核。	
怂 1 1 2 2 2				之專項運動技能。			
第十九週 1/5~1/9			能以行動和態度維護	1a-IV-3 評估內在與	Db-IV-5 身體自主權維	1.歷程性評量:課堂認真聽	【性別平等教育】
1/5~1/9			身體自主權。	外在的行為對健康造	護的立場表達與行動,	講並踴躍發言。	性J4認識身體自主權相
				成的衝擊與風險。	以及交友約會安全策	2.總結性評量:	關議題,維護自己與尊
				3a-IV-2 因應不同的生	略。	(1)能簡述歸類於性騷擾的	重他人的身體自主權。
				活情境進行調適並修	Db-IV-6 青少年性行為	行為。	性 J5 辨識性騷擾、性侵
				正,持續表現健康技	之法律規範與明智抉	(2)認識#ME TOO 活動並能	害與性霸凌的樣態,運
				能。	擇。	舉出相關案例。	用資源解決問題。
				2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		性J7解析各種媒體所傳
	◎健康	4		活規範、態度與價值	的建立,色情的辨識與		遞的性別迷思、偏見與
	2-2: 尊重他人 珍 愛自己	1		觀。	媒體色情訊息的批判能		歧視。
	复日し 			3b-IV-3 熟悉大部份的	力。		【生命教育】
				決策與批判技能。			生 J2 探討完整的人的
				3b-IV-4 因應不同的			各個面向,包括身體與
				生活情境,善用各種			心理、理性與感性、自
				生活技能,解決健康			由與命定、境遇與嚮
				問題。			往,理解人的主體能動
							性,培養適切的自我
							觀。
			1.瞭解跳繩運動的技	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ic-IV-2 民俗運動個人或	1.歷程性評量:積極主動參	【多元文化教育】
	◎體育		能及原理。	基礎原理和規則。	 團隊展演。	與課程內容。	多J1珍惜並維護我族文
			2.能學習到跳躍與協	 1c-IV-2 評估運動風		2.總結性評量:	化。
	6-2:繩采飛揚~	2	調能力。	 險,維護安全的運動		(1)能說出如何選擇適合自	【品德教育】
	跳繩			情境。		己的跳繩。	品 J1 溝通合作與和諧
				,,,,,,		(2)能掌握跳繩的技巧。	人際關係。
							2 812DBB141

1			1			1	
				2c-IV-2 表現利他合群			
				的態度,與他人理性			
				溝通與和諧互動。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能			
				力,發展專項運動技			
				能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
第二十週			能以行動和態度維護	1a-IV-3 評估內在與	Db-IV-5 身體自主權維	1.歷程性評量:	【性別平等教育】
1/12~1/16			身體自主權。	外在的行為對健康造	護的立場表達與行動,	(1)課堂認真聽講並踴躍發	性J4認識身體自主權相
				成的衝擊與風險。	以及交友約會安全策	 :: 。	關議題,維護自己與尊
				3a-IV-2 因應不同的生	略。	(2)積極參與上臺演練。	重他人的身體自主權。
				活情境進行調適並修	Db-IV-6 青少年性行為	2.總結性評量:能瞭解如何	性 J5 辨識性騷擾、性侵
				正,持續表現健康技	之法律規範與明智抉	因應性騷擾的情況。	害與性霸凌的樣態,運
	 ◎ 健康			能。	擇。		用資源解決問題。
	2-2:尊重他人珍			2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		性J7解析各種媒體所傳
	2-2·导重心人 5	1		活規範、態度與價值	的建立,色情的辨識與		遞的性別迷思、偏見與
	多日し 第三次定期評量			觀。	媒體色情訊息的批判能		歧視。
	另一人足朔町里			3b-IV-3 熟悉大部份的	力。		【生命教育】
				決策與批判技能。			生 J2 探討完整的人的
				3b-IV-4 因應不同的			各個面向,包括身體與
				生活情境,善用各種			心理、理性與感性、自
				生活技能,解決健康			由與命定、境遇與嚮
				問題。			往,理解人的主體能動
							性,培養適切的自我

							觀。
			1.能學習到跳躍與協	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ic-IV-2 民俗運動個人或	1.歷程性評量:積極主動參	【多元文化教育】
			調能力。	基礎原理和規則。	團隊展演。	與課程內容。	多J1珍惜並維護我族文
			2.將練習的要點融入	1c-IV-2 評估運動風		2.總結性評量:	化。
			在練習過程中。	險,維護安全的運動		(1)能說出單人跳繩的動作	【品德教育】
			3.能做到自我肌力、	情境。		要領。	品 J1 溝通合作與和諧
			柔軟度鍛鍊及心肺耐	2c-IV-2 表現利他合群		(2)能說出雙人跳繩的動作	人際關係。
	◎體育		力提升的跑步練習。	的態度,與他人理性		要領。	
	6-2:繩采飛揚~	2		溝通與和諧互動。			
	跳繩	2		3c-IV-1 表現局部或全			
	第三次定期評量			身性的身體控制能			
				力,發展專項運動技			
				能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
第二十一週			1.面對色情媒體能夠	1a-IV-3 評估內在與	Db-IV-5 身體自主權維	1.歷程性評量:課堂認真聽	【性別平等教育】
1/19~1/20			獨立、批判思考其傳	外在的行為對健康造	護的立場表達與行動,	講並踴躍發言。	性J4認識身體自主權相
			達的意涵,以及對個	成的衝擊與風險。	以及交友約會安全策	2.紙筆測驗:完成 Let's do it!與健康好行。	關議題,維護自己與尊
			人性價值觀的負面影	3a-IV-2 因應不同的生	略。	11. 兴健尿灯1]。	重他人的身體自主權。
	◎健康		響及健康的威脅。	活情境進行調適並修	Db-IV-6 青少年性行為		性 J5 辨識性騷擾、性侵
	2-2: 尊重他人 珍	1	2.能用健康的方式自	正,持續表現健康技	之法律規範與明智抉		害與性霸凌的樣態,運
	愛自己		主管理情慾,並且建	能。	擇。		用資源解決問題。
			立正向健康的性價值	2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		性J7解析各種媒體所傳
			觀。	活規範、態度與價值	的建立,色情的辨識與		遞的性別迷思、偏見與
				觀。	媒體色情訊息的批判能		歧視。
					力。		【生命教育】

[25] 領域字首硃性							
				3b-IV-3 熟悉大部份的			生 J2 探討完整的人的
				決策與批判技能。			各個面向,包括身體與
				3b-IV-4 因應不同的			心理、理性與感性、自
				生活情境,善用各種			由與命定、境遇與嚮
				生活技能,解決健康			往,理解人的主體能動
				問題。			性,培養適切的自我
							觀。
			1.能學習到跳躍與協	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ic-IV-2 民俗運動個人或	1.歷程性評量:積極主動參	【多元文化教育】
			調能力。	基礎原理和規則。	團隊展演。	與課程內容。	多J1珍惜並維護我族文
			2.將練習的要點融入	1c-IV-2 評估運動風		2.總結性評量:能說出雙人	化。
			在練習過程中。	險,維護安全的運動		跳繩的動作要領。	【品德教育】
				情境。		3.學生自我檢核。	品 J1 溝通合作與和諧
				2c-IV-2 表現利他合群			人際關係。
				的態度,與他人理性			
	◎體育 6-2:繩采飛揚~ 跳繩	2		溝通與和諧互動。			
		2		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。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			

- ◎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。
- ◎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

臺南市立南新國民中學 114 學年度第 2 學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班/□體育班)

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級下學期	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	2.認識新興傳染病以及隨著全 體育 第三單元 休閒運動 1.瞭解有氧舞蹈的起源分類,	狀況,理解禁菸規範 體的危害,及所造成 習如何拒絕毒品的認 成癮物質。 打造防治傳染病的關 球化傳播所導致的關 學習有氧舞蹈的動作 學習有解飛盤反手短 ,理解 800 公尺及 15 以及桌球正反拍擊球 以及桌球正反拍擊球 以及桌球正反拍擊球 以及桌球正复領 以及桌球更領 領,培養挑戰自我與	这的社會問題。 認惑。 建康防疫網,並認識臺 重性,學習面對疫情 等數與接盤動作要領, 500公尺的競賽屬性 完整做出蛙泳聯合動 完整做出蛙泳聯合動 動作要領,具備個人	臺灣常見傳染病 情的心境調適與 静神。 並視活動中的 ,利用正確跑多 , , 類團隊合作練	的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。 旅遊防疫的相關技能。 動作要求達到團隊互相合作的精神。 E輕鬆節省能量的消耗。

5.瞭解運動安全注意事項,認識運動傷害的分類與意義,建立正確的	運動傷害防護觀念,學習急性與慢性運動傷害的種類、處理	
方法與就醫指南,認識熱傷害的症狀及處理方法。		

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。 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。 健體-J-A3

1. M 77 -11. 27

領域核心素養

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。

該學習階段 健體-J-B1

) 性脰-J-DI

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

健體-J-B2

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

健體-J-B3

具備審美與表現的能力,瞭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-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。

課程架構脈終

机铸油加	m - h - to h do	<i>tt</i> 41	學習目標	學習	冒重點	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
第一週			1.認識各式菸品對健	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【生命教育】
原			康的危害及影響。	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)積極參與課程並踴躍發表	生 J1 思考生活、學校與
2/11~2/13				的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	想法。	社區的公共議題,培養
改至	◎健康	1		1a-IV-4 理解促進健康	康與家庭、社會的影	(2)認真聆聽教師解說。	與他人理性溝通的素
1/21~1/23	1-1:菸害保衛戰	1		生活的策略、資源與	鄉。	2.總結性評量:	養。
上課				規範。	Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中	(1)能認識菸害物質。	生 J5 覺察生活中的各
					健康消費資訊的辨識策		種迷思,在生活作息、
					略。		健康促進、飲食運動、

				2a-IV-2 自主思考健康	Fb-IV-3 保護性的健康		休閒娛樂、人我關係等
					行為。		
				問題所造成的威脅感			課題上進行價值思辨,
				與嚴重性。			尋求解決之道。
				2b-IV-2 樂於實踐健康 促進的生活型態。			
			1.瞭解有氧舞蹈的起	1c-IV-1 瞭解各項運動	lb-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量:	【品德教育】
			源分類。	基礎原理和規則。		(1)積極參與課程並陳述自身	品 J1 溝通合作與和諧人
	 ◎體育		2. 瞭解有氧舞蹈以各	3c-IV-2 發展動作創作		想法。	際關係。
	3-1:舞動青春~	2	種舞步為基礎,利用 身體各部位的動作、	和展演的技巧,展現個		(2)認真聆聽教師解說。	品 J8 理性溝通與問題
	有氧舞蹈		力量和方向面化,創	人運動潛能。		2.總結性評量:	解決。
			造出有氧舞蹈。	2d-IV-2 展現運動欣賞		(1)能理解上課內容的重點。	
				的技巧,體驗生活的 美感。		(2)能做出各項動作的流程。	
第二週	◎健康						
年假	◎體育						
第三週			1.認識電子煙。	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【生命教育】
2/23~2/27			2.反思新型菸品的迷	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)積極參與課程並踴躍發表	生 J1 思考生活、學校與
			思。	的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	想法。	社區的公共議題,培養
				1a-IV-4 理解促進健康	康與家庭、社會的影	2.總結性評量:	與他人理性溝通的素
	 ◎健康			生活的策略、資源與	鄉。	(1)瞭解新型菸品的危害。	養。
	少健康 1-1:菸害保衛戰	1		規範。	Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中	(2)能辨別媒體宣傳的真偽,	生 J5 覺察生活中的各
	1-1・欣古休陶戦			2a-IV-2 自主思考健康	健康消費資訊的辨識策	打破迷思。	種迷思,在生活作息、
				問題所造成的威脅感	略。		健康促進、飲食運動、
				與嚴重性。	Fb-IV-3 保護性的健康		休閒娛樂、人我關係等
				2b-IV-2 樂於實踐健康	行為。		課題上進行價值思辨,
				促進的生活型態。			尋求解決之道。
	◎體育	_	1.瞭解有氧舞蹈以各	1c-IV-1 瞭解各項運動	lb-IV-1 自由創作舞蹈。	1.歷程性評量:	【品德教育】
	3-1:舞動青春~	2	種舞步為基礎,利用身	基礎原理和規則。		(1)能與同學一同進行分組練	品 J1 溝通合作與和諧人
	有氧舞蹈		體各部位的動作、力量			^{>} 기 ·	際關係。

			T	T			
			和方向面化,創造出有	3c-IV-2 發展動作創作		(2)積極主動參與課程內容。	品 J8 理性溝通與問題
			氧舞蹈。	和展演的技巧,展現個		2.總結性評量:	解決。
			2.學會有氧舞蹈的動	人運動潛能。		(1)能瞭解各項創作要點。	
			作。	2d-IV-2 展現運動欣賞		(2)能完成舞蹈比賽的活動。	
			3.能培養團隊合作的	的技巧,體驗生活的		3.學生自我檢核。	
			精神。	美感。			
第四週			1.認識相關法律對於	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【生命教育】
3/2~3/6			菸品的防範。	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)參與課堂上的討論。	生 J1 思考生活、學校與
			2.認識禁菸環境。	的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	2.總結性評量:	社區的公共議題,培養
				1a-IV-4 理解促進健康	康與家庭、社會的影	(1)認識菸害防制法的規定。	與他人理性溝通的素
				生活的策略、資源與	響。	(2)能以健康的立場討論吸菸	養。
	◎健康 1	1		規範。	Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中	相關議題。	生 J5 覺察生活中的各
	1-1: 菸害保衛戰			2a-IV-2 自主思考健康	健康消費資訊的辨識策	(3)瞭解哪些公共場所禁菸。	種迷思,在生活作息、
				問題所造成的威脅感	略。	(4)完成 Let's do it!「無菸環	健康促進、飲食運動、
				與嚴重性。	Fb-IV-3 保護性的健康	境在哪裡?」	休閒娛樂、人我關係等
				2b-IV-2 樂於實踐健康	行為。		課題上進行價值思辨,
				促進的生活型態。			尋求解決之道。
			1.能認識飛盤競賽項	1c-IV-2 評估運動風	Ce-IV-1 其他休閒運動綜	1.歷程性評量:	【安全教育】
			目的相關知識。	險、維護安全的運動情	合應用。	(1)勇於表達自己的意見。	安 J6 了解運動設施安
			2.能瞭解飛盤反手投	境。		(2)依照教師說明進行練習。	全的維護。
			擲動作要領,並做出	2c-IV-2 表現利他合群		2.總結性評量:能正確說出	
	◎體育		投擲動作,且因應情	的態度,與他人理性溝		飛盤各項構造名稱。	
	3-2:一擲乾坤~	2	境使用適當投擲方	通與和諧互動。			
	飛盤		式。	3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			

- 一块水子日即	1	1		T	T	T	T
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第五週			1.練習批判思考四步	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【生命教育】
3/9~3/13			既。	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)積極參與課堂活動。	生 J1 思考生活、學校與
				的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	2.總結性評量:	社區的公共議題,培養
				1a-IV-4 理解促進健康	康與家庭、社會的影	(1)能使用批判思考的技巧,	與他人理性溝通的素
				生活的策略、資源與	響。	幫助自己分析資訊,形成健	養。
	◎健康	1		規範。	Eb-Ⅳ-1 媒體與廣告中	康主張。	生 J5 覺察生活中的各
	1-1:菸害保衛戰			2a-IV-2 自主思考健康	健康消費資訊的辨識策		種迷思,在生活作息、
				問題所造成的威脅感	略。		健康促進、飲食運動、
				與嚴重性。	Fb-IV-3 保護性的健康		休閒娛樂、人我關係等
				2b-IV-2 樂於實踐健康	行為。		課題上進行價值思辨,
				促進的生活型態。			尋求解決之道。
			1.能理解飛盤接盤動	1c-IV-2 評估運動風	Ce-IV-1 其他休閒運動綜	1.歷程性評量:	【安全教育】
			作要領,並能做出接盤	險、維護安全的運動情	合應用。	(1)與同學互助合作完成傳接	安 J6 了解運動設施安
			動作,且因應情境使用	境。		盤活動。	全的維護。
			適當接擲方式。	2c-IV-2 表現利他合群		(2)能向同學提出建議與正向	
			2.能瞭解活動中的動	的態度,與他人理性溝		回饋。	
	◎體育		作要求,達到團隊互	通與和諧互動。		(3)小組討論戰術並執行。	
	3-2:一擲乾坤~	2	動合作的精神。	3c-IV-1 表現局部或全		2.學生自我檢核。	
	飛盤			身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
		•	•	•	•		

第六週 3/16~3/20 1.酒精對人體的影響。 2.喝酒所衍生的社會 問題。 1.12 : 透視酒與檳 椰 1.2 : 透視酒與檳 椰 1.3 4 4 4 4 4 4 4 4 4
第六週 3/16~3/20
3/16~3/20 2.喝酒所衍生的社會
日題
Ta-IV-4 理解促進健康
##
規範。
2a-IV-2 自主思考健康 行為。 相關罰則。 省。 1-2:透視酒與檳榔 1 與嚴重性。 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、体閒娛樂、人我關係等明個人對促進健康的
○健康 1 問題所造成的威脅感 【生命教育】 1-2:透視酒與檳榔 與嚴重性。 生 J5 覺察生活中的各 1 企進的生活型態。 健康促進、飲食運動、 4b-IV-1 主動並公開表 休閒娛樂、人我關係等 明個人對促進健康的 課題上進行價值思辨,
1-2:透視酒與檳 1 與嚴重性。 生 J5 覺察生活中的各 植迷思,在生活作息、 健康促進、飲食運動、 体制娛樂、人我關係等 明個人對促進健康的 課題上進行價值思辨,
榔 2b-IV-2 樂於實踐健康 種迷思,在生活作息、 促進的生活型態。 健康促進、飲食運動、 4b-IV-1 主動並公開表 休閒娛樂、人我關係等 明個人對促進健康的 課題上進行價值思辨,
促進的生活型態。 (健康促進、飲食運動、 4b-IV-1 主動並公開表 (休閒娛樂、人我關係等) 明個人對促進健康的 課題上進行價值思辨,
4b-IV-1 主動並公開表 明個人對促進健康的
明個人對促進健康的課題上進行價值思辨,
マイン はいました はいました はいまし はい
4b-IV-2 使用精確的資
訊來支持自己健康促
進的立場。
1.認識中距離跑的發 1c-IV-2評估運動風險, Ga-IV-1 跑、跳與推擲 1.歷程性評量:積極參與課程 【品德教育】
展及項目。 維護安全的運動情境。 的基本技巧。 内容並陳述自身想法。 品」1 溝通合作與和諧人
2.能理解 800 公尺及 2c-IV-2 表現利他合群 2.總結性評量:知道心肺及 際關係。
◎體育 1500 公尺的競賽屬 的態度,與他人理性溝
4-1:長驅直入~ 2 性。
田徑 3.利用正確的擺、跑、 2c-IV-3表現自信樂觀、 生的運動安全。
蹬、抬、轉跑姿,輕鬆 勇於挑戰的學習態度。
節省能量的消耗。
4. 能理解暖身、伸展

55 主 领场于自脉	- I (H) 4 I I I I I I I -						
			活動,可以減少練習	3c-IV-1 表現局部或全			
			或比賽時運動傷害的	身性的身體控制能力,			
			發生,進而培養運動	發展專項運動技能。			
			前自主進行暖身或伸	1d-IV-2 反思自己的運			
			展活動的運動習慣,	動技能。			
			建立安全的運動行	4d-IV-2 執行個人運動			
			為。	計畫,發展運動參與			
				方法。			
第七週			1.認識早期檳榔的功	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【品德教育】
3/23~3/27			用。	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)上課專心聆聽老師教課。	品 J5 資訊與媒體的公共
			2.認識檳榔對人體的	的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	(2)踴躍分享個人想法。	性與社會責任。
			危害。	1a-IV-4 理解促進健康	康與家庭、社會的影	2.總結性評量:	品 J8 理性溝通與問題
	◎健康			生活的策略、資源與	鄉。	(1)能理解檳榔對個人、家庭、	解決。
		1		規範。	Fb-IV-3 保護性的健康	社會造成的危害。	品 J9 知行合一與自我反
				2a-IV-2 自主思考健康	行為。	(2)能反思嚼檳榔的嚴重性。	省。
	1-2: 透視酒與檳			問題所造成的威脅感			【生命教育】
	榔			與嚴重性。			生 J5 覺察生活中的各
	第一次定期評量			2b-IV-2 樂於實踐健康			種迷思,在生活作息、
	尔 久及朔可里			促進的生活型態。			健康促進、飲食運動、
				4b-IV-1 主動並公開表			休閒娛樂、人我關係等
				明個人對促進健康的			課題上進行價值思辨,
				觀點與立場。			尋求解決之道。
				4b-IV-2 使用精確的資			
				訊來支持自己健康促			
				進的立場。			
	◎體育		1.能做到自我肌力鍛	1c-IV-2評估運動風險,	Ga-IV-1 跑、跳與推擲	1.總結性評量:	【品德教育】
	4-1:長驅直入~	2	鍊及心肺耐力提升的	維護安全的運動情境。	的基本技巧。	(1)能完成多方向折返跑。	品 J1 溝通合作與和諧人
	田徑		跑步練習。				際關係。

	第一次定期評量		2.能理解暖身、伸展	2c-IV-2 表現利他合群		(2)能說出肌力練習的不同方	【安全教育】
			活動,可以減少練習	的態度,與他人理性溝		式。	安 J5 了解特殊體質學
第八週 3/30~4/3			或比賽時運動傷害的	通與和諧互動。		(3)能完成跑步測驗並完成紀	生的運動安全。
			發生,進而培養運動	2c-IV-3表現自信樂觀、		錄。	
			前自主進行暖身或伸	勇於挑戰的學習態度。		2.學生自我檢核。	
			展活動的運動習慣,	3c-IV-1 表現局部或全			
			建立安全的運動行	身性的身體控制能力,			
			為。	發展專項運動技能。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,發展運動參與			
				方法。			
			1.宣導倡議技巧的演	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【品德教育】
			練。	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)踴躍分享個人想法。	品 J5 資訊與媒體的公共
				的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	(2)小組分工合作。	性與社會責任。
				1a-IV-4 理解促進健康	康與家庭、社會的影	2.總結性評量:	品 J8 理性溝通與問題
				生活的策略、資源與	鄉。	(1)能試著宣導反酒或反檳榔	解決。
				規範。	Fb-IV-3 保護性的健康	的觀念。	品 J9 知行合一與自我反
	◎健康			2a-IV-2 自主思考健康	行為。		省。
	1-2:透視酒與檳	1		問題所造成的威脅感			【生命教育】
	榔			與嚴重性。			生 J5 覺察生活中的各
				2b-IV-2 樂於實踐健康			種迷思,在生活作息、
				促進的生活型態。			健康促進、飲食運動、
				4b-IV-1 主動並公開表			休閒娛樂、人我關係等
				明個人對促進健康的			課題上進行價值思辨,
				觀點與立場。			尋求解決之道。
				4b-IV-2 使用精確的資			

				訊來支持自己健康促			
				進的立場。			
	◎體育 4-2:哇哇哇哇~ 蛙泳	2	1. 瞭解蛙泳打水之動	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【品德教育】
			作技巧,並做出蛙泳打	基礎原理和規則。	公尺(需換氣 5 次以	注意事項。	品 J8 理性溝通與問題解
			水動作。	2c-IV-2 表現利他合群	上)。	2.總結性評量:能做出蛙泳	決。
			2.培養自發學習與相	的態度,與他人理性溝		的打水動作。	【安全教育】
			互合作學習的能力,	通與和諧互動。			安 J6 了解運動設施安
			並共同支持鼓勵,以	2c-IV-3表現自信樂觀、			全的維護。
			建立良好的學習氛	勇於挑戰的學習態度。			
			童 。	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。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
第九週	◎健康 1-3:毒家秘密	1	認識藥物濫用相關定	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【生命教育】
4/6~4/10			義與知識,理解毒品	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各
			對生理、心理、社會	的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	2.總結性評量:	種迷思,在生活作息、
			各層面的健康危害	2a-IV-2 自主思考健康	康與家庭、社會的影	(1)能瞭解毒品對個人、家庭	健康促進、飲食運動、
			性。	問題所造成的威脅感	鄉。	與社會的影響。	休閒娛樂、人我關係等
				與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質	(2)能辨別不同種類的毒品。	課題上進行價值思辨,
				3b-IV-2 熟悉各種「人	的拒絕技巧與自我控		尋求解決之道。
				際溝通互動」技能。	制。		
				4b-IV-1 主動並公開表	Bb-IV-5 拒絕成癮物質		
				明個人對促進健康的	的自主行動與支持性規		
				觀點與立場。	範、戒治資源。		

			1. 瞭解蛙泳打水之動	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【品德教育】
			作技巧,並做出蛙泳打	 基礎原理和規則。	公尺(需換氣 5 次以	注意事項。	品 J8 理性溝通與問題解
			水動作。	2c-IV-2 表現利他合群	上)。	2.總結性評量:能做出蛙泳	決。
			2.瞭解蛙泳划水換氣	的態度,與他人理性溝		的划水動作。	【安全教育】
			之動作技巧,並做出蛙	通與和諧互動。			安 J6 了解運動設施安
			泳划水換氣動作。	2c-IV-3表現自信樂觀、			全的維護。
	◎體育	2	3.培養自發學習與相	勇於挑戰的學習態度。			
	4-2:哇哇哇哇~		互合作學習的能力,	3c-IV-1 表現局部或全			
	蛙泳		並共同支持鼓勵,以	身性的身體控制能力,			
			建立良好的學習氛	發展專項運動技能。			
			圍。	1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
第十週			1.認識毒品對身體造	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【生命教育】
4/13~4/17			成的影響。	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)課堂認真聆聽。	生 J5 覺察生活中的各
			2.辨別新興毒品。	的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	(2)各組熱烈討論。	種迷思,在生活作息、
			3.知道毒品分級。	2a-IV-2 自主思考健康	康與家庭、社會的影	2.總結性評量:	健康促進、飲食運動、
	 ◎健康			問題所造成的威脅感	鄉。	(1)能瞭解毒品對中樞神經的	休閒娛樂、人我關係等
	1-3:毒家秘密	1		與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質	影響。	課題上進行價值思辨,
	13. 毋外他们			3b-IV-2 熟悉各種「人	的拒絕技巧與自我控	(2)能簡述有哪些產品屬於新	尋求解決之道。
				際溝通互動」技能。	制。	興毒品。	
				4b-IV-1 主動並公開表	Bb-IV-5 拒絕成癮物質	(3)瞭解臺灣的毒品分級。	
				明個人對促進健康的	的自主行動與支持性規		
				觀點與立場。	範、戒治資源。		
	◎體育		1.瞭解蛙泳划水換氣	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【品德教育】
	4-2:哇哇哇哇~	2	之動作技巧,並做出蛙	基礎原理和規則。	公尺(需換氣 5 次以	注意事項。	品 J8 理性溝通與問題解
	蛙泳		泳划水換氣動作。		上)。	2.總結性評量:能做出蛙泳	決。

			2.培養自發學習與相	2c-IV-2 表現利他合群		的划水動作且動作正確。	【安全教育】
			互合作學習的能力,	的態度,與他人理性溝			安 J6 了解運動設施安
			並共同支持鼓勵,以	通與和諧互動。			全的維護。
			建立良好的學習氛	2c-IV-3表現自信樂觀、			
			圍 。	勇於挑戰的學習態度。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
第十一週			學習做決定技巧,拒	la-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【生命教育】
4/20~4/24			毒毒害。	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)課堂認真聆聽並積極回答	生 J5 覺察生活中的各
				的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	問題。	種迷思,在生活作息、
				2a-IV-2 自主思考健康	康與家庭、社會的影	(2)各組熱烈討論與演練。	健康促進、飲食運動、
	 ◎健康			問題所造成的威脅感	響。	2.總結性評量:(1)能探究接觸	休閒娛樂、人我關係等
	1-3:毒家秘密	1		與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質	毒品的因素。	課題上進行價值思辨,
	73 × 100 EI			3b-IV-2 熟悉各種「人	的拒絕技巧與自我控	(2)做轉念思考練習。	尋求解決之道。
				際溝通互動」技能。	制。		
				4b-IV-1 主動並公開表	Bb-IV-5 拒絕成癮物質		
				明個人對促進健康的	的自主行動與支持性規		
				觀點與立場。	範、戒治資源。		
			1.能完整做出蛙泳聯	1c-IV-1 瞭解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進 25	1.歷程性評量:	【品德教育】
	◎體育	_	合動作,具備長距離游	基礎原理和規則。	公尺(需換氣 5 次以	(1)課堂認真聆聽注意事項。	品 J8 理性溝通與問題解
	4-2:哇哇哇哇~	2	泳的能力。	2c-IV-2 表現利他合群	上)。	(2)認真參與蛙泳競速賽。	决。
	蛙泳		2.培養自發學習與相	的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:蛙泳聯合動作	【安全教育】
			互合作學習的能力,	通與和諧互動。		順暢。	安 J6 了解運動設施安

			並共同支持鼓勵,以	2c-IV-3表現自信樂觀、		3.學生自我檢核。	全的維護。
			建立良好的學習氛	 勇於挑戰的學習態度。			
			■ 🖹 。	3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
第十二週			知道如何有效拒絕毒	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1.歷程性評量:	【生命教育】
4/27~5/1			害,練習做決定技	在的行為對健康造成	榔、藥物的成分與成癮	(1)課堂認真聆聽並積極回答	生 J5 覺察生活中的各
	◎健康 1-3:毒家秘密		能。	的衝擊與風險。	性,以及對個人身心健	問題。	種迷思,在生活作息、
				2a-IV-2 自主思考健康	康與家庭、社會的影	(2)各組熱烈討論。	健康促進、飲食運動、
				問題所造成的威脅感	鄉。	2.總結性評量:能善用做決	休閒娛樂、人我關係等
		1		與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質	定的技巧,抉擇出好的選	課題上進行價值思辨,
				3b-IV-2 熟悉各種「人	的拒絕技巧與自我控	擇。	尋求解決之道。
				際溝通互動」技能。	制。		
				4b-IV-1 主動並公開表	Bb-IV-5 拒絕成癮物質		
				明個人對促進健康的	的自主行動與支持性規		
				觀點與立場。	範、戒治資源。		
			能瞭解桌球相關知識	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1網/牆性球類	1.歷程性評量:	【品德教育】
			與規則。	基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰	課堂認真聆聽並踴躍發表意	品 J1 溝通合作與和諧人
	 ◎體育			2c-IV-2 表現利他合群	術。	見。	際關係。
	◎腹月 5-1:你來我往~ 桌球	2		的態度,與他人理性溝		2.總結性評量:	【國際教育】
				通與和諧互動。		(1)能瞭解直拍與橫拍握拍法	國 J1 理解我國發展和
				3c-IV-1 表現局部或全		的差異。	全球之關聯性。
				身性的身體控制能力,		(2)能順暢完成目標動作。	
				發展專項運動技能。			

		1		I	ı	ı	
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
第十三週			1.正確認識法律層面	1a-IV-4 理解促進健康	Bb-IV-4 面對成癮物質	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【人權教育】
5/4~5/8			對於菸、酒、檳榔的規	生活的策略、資源與	的拒絕技巧與自我控	並積極回答問題。	人 J3 探索各種利益可能
			範。	規範。	制。	2.總結性評量:	發生的衝突,並了解如
			2.認識協助戒癮的方	1b-IV-3 因應生活情境	Bb-IV-5 拒絕成癮物質	(1)能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相	何運用民主審議方式及
			式和機構。	的健康需求,尋求解	的自主行動與支持性規	 關法律與對販售者的規範。	正當的程序,以形成公
) 決的健康技能和生活	範、戒治資源。	(2)能簡述耐受性與戒斷症	 共規則,落實平等自由
				 技能。		狀。	之保障。
				2b-IV-1 堅守健康的生		(3)能瞭解戒癮管道與戒癮方	【家庭教育】
				活規範、態度與價值		法。	家 J5 了解與家人溝通互
	◎健康			觀。			 動及相互支持的適切方
	1-4 :反癮真英雄	1		3b-IV-3 熟悉大部份的			式。
	第二次定期評量) 決策與批判技能。			【生命教育】
	, , , , , , ,			3b-IV-4 因應不同的生			 生 J5 覺察生活中的各種
				 活情境,善用各種生			 迷思,在生活作息、健康
				 活技能,解決健康問			 促進、飲食運動、休閒娛
				題。			 樂、人我關係等課題上
							 進行價值思辨,尋求解
							 決之道。
							【法治教育】
							 法 J3 認識法律之意義
							與制定。
	 ◎體育		1.能瞭解桌球正反拍	1c-IV-1 瞭解各項運動	 Ha-IV-1 網/牆性球類	1.歷程性評量:依據說明與引	【品德教育】
	5-1:你來我往~	2	擊球動作要領,並做到	基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰	導練習動作。	日 J1 溝通合作與和諧人
	桌球	_	正反拍技術動作。		術。	2.總結性評量:	際關係。
			231.0231.03411	<u> </u>	<u> </u>		

	第二次定期評量		2.能具備個人與團隊	2c-IV-2 表現利他合群		(1)	【國際教育】
			合作練習的知能。	的態度,與他人理性溝		撃球者的撃球位置。	 國 J1 理解我國發展和
				通與和諧互動。		(2)擊球者能將球回擊至球檯	全球之關聯性。
				 3c-IV-1 表現局部或全		内。	
				 身性的身體控制能力,		3.學生自我檢核。	
				 發展專項運動技能。			
				1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
第十四週			1.能在面對菸、酒與	1a-IV-4 理解促進健康	Bb-IV-4 面對成癮物質	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【人權教育】
5/11~5/15			檳榔的邀約時,進行	生活的策略、資源與	的拒絕技巧與自我控	並積極回答問題。	人 J3 探索各種利益可能
			批判性思考並堅持拒	規範。	制。	2.總結性評量:	發生的衝突,並了解如
			絕態度,並作出有利	1b-IV-3 因應生活情境	Bb-IV-5 拒絕成癮物質	(1)能善用拒絕技巧,以達到	何運用民主審議方式及
			健康的決定。	的健康需求,尋求解	的自主行動與支持性規	人際和拒癮雙贏局面。	正當的程序,以形成公
				決的健康技能和生活	範、戒治資源。	(2)熟練拒癮八大招。	共規則,落實平等自由
				技能。			之保障。
				2b-IV-1 堅守健康的生			【家庭教育】
	◎健康	1		活規範、態度與價值			家 J5 了解與家人溝通互
	1-4:反癮真英雄	1		觀。			動及相互支持的適切方
				3b-IV-3 熟悉大部份的			式。
				決策與批判技能。			【生命教育】
				3b-IV-4 因應不同的生			生 J5 覺察生活中的各種
				活情境,善用各種生			迷思,在生活作息、健康
				活技能,解決健康問			促進、飲食運動、休閒娛
				題。			樂、人我關係等課題上
							進行價值思辨,尋求解
							決之道。

法 J3	《法治教育》 云 J3 認識法律之意義 母制定。
	1411 完。
, and the state of	
1.瞭解排球低首發球 1c-IV-1 瞭解各項運動 Ha-IV-1網/牆性球類 1.歷程性評量:積極參與課堂 【品	【品德教育】
的動作要領。 基礎原理和規則。 運動動作組合及團隊戰 並踴躍提出問題。 品 J7	J7 同理分享與多元接
2.學習低手發球。 2c-IV-2 表現利他合群 術。 2.總結性評量: 納。	j .
的態度,與他人理性溝 (1)能理解教師講解的內容。 品 J8	L J8 理性溝通與問題
通與和諧互動。 (2)能完成練習的目標動作。 解決	译 決。
3c-IV-1 表現局部或全 (3)能依據講解修正錯誤動	
◎體育 身性的身體控制能力, 作。	
5-2: 一觸即發~ 2	
排球	
技能原理。	
ld-IV-2 反思自己的運	
動技能。	
dd-IV-1 發展適合個人	
之專項運動技能。	
5/10 5/99	、J3 探索各種利益可能
	生的衝突,並了解如
]運用民主審議方式及
	E當的程序,以形成公
	·規則,落實平等自由
技能。	2保障。
2b-IV-1 堅守健康的生 【家	【家庭教育】
活規範、態度與價值 家 J5	₹ J5 了解與家人溝通互
動及	力及相互支持的適切方
式。	<u>`</u> °

		l	1	1			
				3b-IV-3 熟悉大部份的			【生命教育】
				決策與批判技能。			生 J5 覺察生活中的各種
				3b-IV-4 因應不同的生			迷思,在生活作息、健康
				活情境,善用各種生			促進、飲食運動、休閒娛
				活技能,解決健康問			樂、人我關係等課題上
				題。			進行價值思辨,尋求解
							決之道。
							【法治教育】
							法 J3 認識法律之意義
							與制定。
			1.學習肩上發球。	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1網/牆性球類	1.歷程性評量:	【品德教育】
			2.學習排球低手接發	基礎原理和規則。	運動動作組合及團隊戰	(1)認真聆聽講解並能理解內	品 J7 同理分享與多元接
			球。	2c-IV-2 表現利他合群	術。	容。	納。
				的態度,與他人理性溝		(2)依據講解內容修正錯誤動	品 J8 理性溝通與問題
				通與和諧互動。		作。	解決。
	◎體育			3c-IV-1 表現局部或全		2.總結性評量:能完成練習的	
	●題月 5-2:一觸即發~			身性的身體控制能力,		目標動作。	
	3-2 :	2		發展專項運動技能。		3.學生自我檢核。	
	17月48			1d-IV-1 瞭解各項運動			
				技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
第十六週			理解臺灣常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康	Fb-IV-4 新興傳染病與	1.歷程性評量:	【生命教育】
5/25~5/29	◎健康	1	的防治策略與資源。	生活的策略、資源與規	慢性病的防治策略。	(1)課堂認真聆聽並積極回答	生 J5 覺察生活中的各
	2-1:常見傳染病	1		範。		問題。	種迷思,在生活作息、
						(2)各組熱烈討論。	健康促進、飲食運動、
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·

				4a-IV-3 持續地執行促		2.總結性評量:能簡述傳染病	休閒娛樂、人我關係等
				進健康及減少健康風		三要素。	課題上進行價值思辨,
				險的行動。		3.紙筆測驗:分析疾病類	尋求解決之道。
				1b-IV-1 分析健康技能		別。	
				和生活技能對健康維			
				護的重要性。			
				1b-IV-2 認識健康技能			
				和生活技能的實施程			
				序概念。			
				1b-IV-4 提出健康自主			
				管理的行動策略。			
			1.瞭解投籃及傳接球	1c-IV-1 瞭解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1.歷程性評量:積極參與課程	【品德教育】
			的動作要領。	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	並陳述自身想法。	品 J8 理性溝通與問題解
			2.培養挑戰自我與團	2c-IV-2 表現利他合群	戰術。	2.總結性評量:能完成練習	決。
	 ◎體育	2	隊合作的精神。	的態度,與他人理性溝		的目標動作。	【安全教育】
	○ 題名 5-3:投傳而去~		3.養成良好的運動習	通與和諧互動。			安 J6 了解運動設施安全
	籃球		慣。	3c-IV-1 表現局部或全			的維護。
	监小			身性的身體控制能力,			【生涯規劃教育】
				發展專項運動技能。			涯 J3 覺察自己的能力
				4d-IV-1 發展適合個人			與興趣。
				之專項運動技能。			
第十七週			1.理解臺灣常見傳染	1a-IV-4 理解促進健康	Fb-IV-4 新興傳染病與	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【生命教育】
6/1~6/5			病的防治策略與資源。	生活的策略、資源與規	慢性病的防治策略。	並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各
	 ◎健康		2.提出臺灣常見傳染	範。		2.總結性評量:能簡述流行性	種迷思,在生活作息、
	少健康 2-1 :常見傳染病	1	病的防治行動策略。	4a-IV-3 持續地執行促		感冒、腸病毒、登革熱的病原	健康促進、飲食運動、
			3.自主思考臺灣常見	進健康及減少健康風		體、傳染途徑、症狀以及預防	休閒娛樂、人我關係等
			傳染病所造成的威脅	險的行動。		方法。	課題上進行價值思辨,
			感與嚴重性。			3.紙筆測驗:完成 Let's do	尋求解決之道。

4.因應不同的生活情 1b-IV-1 分析健康技能 it 。	
境進行調適並修正, 和生活技能對健康維	
持續表現防治傳染病 護的重要性。	
的相關技能。	
和生活技能的實施程	
序概念。	
1b-IV-4 提出健康自主	
管理的行動策略。	
1.瞭解投籃及傳接球 1c-IV-1 瞭解各項運動 Hb-IV-1 陣地攻守性球 1.歷程性評量:認真參與練習	引 【品德教育】
的動作要領。 基礎原理和規則。 類運動動作組合及團隊 並依據說明完成動作。	品 J8 理性溝通與問題解
2.培養挑戰自我與團 2c-IV-2 表現利他合群 戰術。 2.總結性評量:	決。
	【安全教育】
3.養成良好的運動習 通與和諧互動。 (2)能完成 Let's do it!。	安 J6 了解運動設施安全
S-3 · 技傳而云 · 2 慣。	的維護。
身性的身體控制能力,	【生涯規劃教育】
發展專項運動技能。	涯 J3 覺察自己的能力
4d-IV-1 發展適合個人	與興趣。
之專項運動技能。	
第十八週 1.理解臺灣常見傳染 1a-IV-4 理解促進健康 Fb-IV-4 新興傳染病與 1.歷程性評量:課堂認真聆賢	· 【生命教育】
6/8~6/12 病的防治策略與資源。 生活的策略、資源與規 慢性病的防治策略。 並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各
2.提出臺灣常見傳染 範。 2.總結性評量:能簡述病毒性	柱 種迷思,在生活作息、
病的防治行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促 肝炎與肺結核的病原體、何	厚 健康促進、飲食運動、
◎健康 3.自主思考臺灣常見 進健康及減少健康風 染途徑、潛伏期、症狀、特征	休閒娛樂、人我關係等
2-1:常見傳染病 傳染病所造成的威脅 險的行動。 與預防方法。	課題上進行價值思辨,
	尋求解決之道。
4.因應不同的生活情 和生活技能對健康維 行。	
境進行調適並修正, 護的重要性。	
持續表現防治傳染病	

			的相關技能。	1b-IV-2 認識健康技能			
				和生活技能的實施程			
				序概念。			
				1b-IV-4 提出健康自主			
				管理的行動策略。			
			能瞭解羽球的起源及	2c-IV-2 表現利他合群	Ha-IV-1網/牆性球類	歷程性評量:認真聆聽說明	【品德教育】
			歷史背景。	的態度,與他人理性溝	運動動作組合及團隊戰	並能配合指導進行活動。	品 J7 同理分享與多元接
				通與和諧互動。	術。		納。
				3c-IV-1 表現局部或全			【國際教育】
				身性的身體控制能力,			國 J1 理解我國發展和
				發展專項運動技能。			全球之關聯性。
	 ◎體育			1d-IV-1 瞭解各項運動			
	5-4:揮拍自如~	2		技能原理。			
	羽球			1d-IV-2 反思自己的運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動比賽			
				中的各種策略。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體			
				活動。			
第十九週			學生能認識新興傳染	1a-IV-4 理解促進健康	Fb-IV-4 新興傳染病與慢	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【生命教育】
6/15~6/19			病的歷史。	生活的策略、資源與規	性病的防治策略。	並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各種
(國三請刪除)				範。		2.總結性評量:	迷思,在生活作息、健康
	◎健康	1		2a-IV-1 關注健康議題		(1)能瞭解新興傳染病的歷	促進、飲食運動、休閒娛
	2-2:新興傳染病	1		本土、國際現況與趨		史。	樂、人我關係等課題上
				勢。		(2)能簡述新興傳染病的定	進行價值思辨,尋求解
						義。	決之道。
							【國際教育】

, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		T	1			
			4a-IV-3 持續地執行促			國 J12 探索全球議題,
			進健康及減少健康風			並構思永續發展的在地
			險的行動。			行動方案。
			1b-IV-1 分析健康技能			
			和生活技能對健康維			
			護的重要性。			
			1b-IV-2 認識健康技能			
			和生活技能的實施程			
			序概念。			
			1b-IV-4 提出健康自主			
			管理的行動策略。			
		1.能瞭解正手發球技	2c-IV-2 表現利他合群	Ha-IV-1網/牆性球類	1.歷程性評量:認真參與練	【品德教育】
		術的相關知識,並做到	的態度,與他人理性溝	運動動作組合及團隊戰	習。	品 J7 同理分享與多元接
		正手發高遠長球、正手	通與和諧互動。	術。	2.總結性評量:能完成練習的	納。
		發短球之動作技術。	3c-IV-1 表現局部或全		目標動作。	【國際教育】
		2.能瞭解正手擊高遠	身性的身體控制能力,		3.學生自我檢核。	國 J1 理解我國發展和
		球技術的相關知識,	發展專項運動技能。			全球之關聯性。
 ◎體育		並做到正手擊高遠球	1d-IV-1 瞭解各項運動			
5-4:揮拍自如~	2	之動作技術。	技能原理。			
羽球			1d-IV-2 反思自己的運			
			動技能。			
			3d-IV-2 運用運動比賽			
			中的各種策略。			
			4d-IV-2 執行個人運動			
			計畫,實際參與身體			
			活動。			

	保住(調整)計畫	1	1				
第二十週			1.瞭解 COVID-19 對生	1a-IV-4 理解促進健康	Fb-IV-4 新興傳染病與慢	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【生命教育】
6/22~6/26			活的影響。	生活的策略、資源與規	性病的防治策略。	並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各種
			2.學習旅遊防疫的注	範。		2.總結性評量:	迷思,在生活作息、健康
			意事項以及行前措	2a-IV-1 關注健康議題		(1)能說明疫情對生活造成的	促進、飲食運動、休閒娛
			施。	本土、國際現況與趨		影響。	樂、人我關係等課題上
				勢。		(2)能使用「臺灣傳染病標準	進行價值思辨,尋求解
				4a-IV-3 持續地執行促		化發生率地圖」查詢當地的	決之道。
	◎健康			進健康及減少健康風		傳染病。	【國際教育】
	2-2:新興傳染病	1		險的行動。		3.紙筆測驗:完成 Let's do	國 J12 探索全球議題,
	第三次定期評量			1b-IV-1 分析健康技能		it。	並構思永續發展的在地
				和生活技能對健康維			行動方案。
				護的重要性。			
				1b-IV-2 認識健康技能			
				和生活技能的實施程			
				序概念。			
				1b-IV-4 提出健康自主			
				管理的行動策略。			
			1.瞭解運動安全注意	1c-IV-2評估運動風險,	Bc-IV-1 簡易運動傷害的	1.歷程性評量:	【安全教育】
			事項。	維護安全的運動情境。	處理與風險。	(1)分組討論時表達個人看	安 J1 理解安全教育的意
			2.認識運動傷害的分	2c-IV-3表現自信樂觀、		法。	義。
	◎體育		類與意義,建立正確的	勇於挑戰的學習態度。		(2)踴躍發表個人意見。	安 J4 探討日常生活發生
	5-5:防患未然~	2	運動傷害防護觀念。	4c-IV-1 分析並善用與		2.總結性評量:	事故的影響因素。
	運動安全停看聽	2	3.瞭解急性與慢性運	運動相關之科技、資		(1)瞭解如何降低運動傷害發	安 J5 了解特殊體質學
	第三次定期評量		動傷害的種類、處理	訊、媒體、產品與服務。		生的機率。	生的運動安全。
			方法與就醫指南。	3d-IV-3 應用思考與分		(2)能理解運動安全的重要	
				析能力,解決運動情		性。	
				境的問題。		(3)能瞭解運動傷害成因。	

						/4)分下田岛及名。44.6时,1月,44.3军手,1月	
						(4)能理解急性與慢性運動傷	
						害的定義與處理方式。	
						(5)能瞭解運動傷害的分類、 處理方法和注意事項。	
第二十一			學習旅遊防疫的注意		 Fb-IV-4 新興傳染病與慢	1.歷程性評量:課堂認真聆聽	【生命教育】
週			事項以及行前措施。	生活的策略、資源與規	性病的防治策略。	並積極回答問題。	生 J5 覺察生活中的各種
6/29~6/30			す 次の入口 111111111111111111111111111111111111	範。	TT/\24 \1\21\21\21\2\2\2\1	2.總結性評量:	迷思,在生活作息、健康
	◎健康 2-2:新興傳染病	1		*** 2a-IV-1 關注健康議題		(1)能簡述旅遊健康包所需物	促進、飲食運動、休閒娛
				本土、國際現況與趨			樂、人我關係等課題上
				勢。		(2)能使用「國際旅遊處方箋」	進行價值思辨,尋求解
				4a-IV-3 持續地執行促		查詢國外疫情現況。	決之道。
				進健康及減少健康風		3.紙筆測驗:完成 Let's do it!	【國際教育】
				險的行動。		與健康好行。	國 J12 探索全球議題,
				1b-IV-1 分析健康技能			並構思永續發展的在地
				和生活技能對健康維			行動方案。
				護的重要性。			
				1b-IV-2 認識健康技能			
				和生活技能的實施程			
				序概念。			
				1b-IV-4 提出健康自主			
				管理的行動策略。			
			1.認識運動傷害的分	1c-IV-2評估運動風險,	Bc-IV-1 簡易運動傷害的	1.歷程性評量:積極主動參與	【安全教育】
			類與意義,建立正確的	維護安全的運動情境。	處理與風險。	課程並踴躍發表個人看法。	安 J1 理解安全教育的意
	◎體育	 	運動傷害防護觀念。	2c-IV-3表現自信樂觀、		2.總結性評量:	義。
	5-5:防患未然~	2	2.瞭解急性與慢性運	勇於挑戰的學習態度。		(1)能理解運動傷害的就醫指	安 J4 探討日常生活發生
	運動安全停看聽		動傷害的種類、處理	4c-IV-1 分析並善用與		南。	事故的影響因素。
			方法與就醫指南。	運動相關之科技、資		(2)能說出熱傷害的種類和處	安 J5 了解特殊體質學
				訊、媒體、產品與服務。		理方法。	生的運動安全。
		2	動傷害的種類、處理	4c-IV-1 分析並善用與 運動相關之科技、資		南。 (2)能說出熱傷害的種類和處	事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學

		3d-IV-3 應用思考與分	(3)能說出熱傷害急救五步	
		析能力,解決運動情	驟,及預防熱傷害的方法。	
		境的問題。	3.學生自我檢核。	

- ◎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。
- ◎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。