臺南市立建興國民中學 114 學年度第一學期上年級健體領域學習課程(調整)計畫(◎普通班/□特教班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節					
	第一冊健康									
	1. 探討健康的內涵,採取正確的	勺自我照護,以提升	整體健康水準。							
	2. 了解青春期身心需求及學會言	問適身心變化。								
	3. 建立自我概念,培養自我悅納的態度,積極實現自我。									
	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。							
	5. 判斷環境中潛在危機,及對健康造成的衝擊與風險。									
	6. 因應不同生活情境,善用健康技能降低事故的發生。									
	7. 監控環境安全狀況,並能針對危險處持續調整與修正。									
	第一冊體育									
課程目標	1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。									
	2. 了解運動處方設計原則。									
	3. 建立使用運動設施安全意識。									
	4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。									
	5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。									
	6. 認識籃球的運球技巧。									
	7. 了解排球的接球技巧。									
	8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。									
	9. 認識體操的跳躍、翻滾等技工	5 °								
	10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。									
	11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。									
	健體-J-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					
該學習階段	棄。									
領域核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健愿	责情境的全貌 ,並做3	蜀立思考與分析的知	能,進而運用主	適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。					
次次/次·) 东 食	健體-J-A3 具備善用體育與健愿	康的資源,以擬定運	動與保健計畫,有效	執行並發揮主	動學習與創新求變的能力。					
	健體-J-B1 具備情意表達的能力	力 ,能以同理心與人	溝通互動 ,並理解體	育與保健的基	本概念,應用於日常生活中。					

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。

健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。

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

健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

課程架構脈絡

加姆和加加	單元與活動	然	超羽口 1番	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	健康: 第1單元 健康 青春向前行 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。 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 健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活型 態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人,並 健康的行動, 省修正。	Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。 Da-IV-2 身體各系 統、器官的構造與功 能。 Fa-IV-3 有利人際關 係的因素與有效的溝 通技巧。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有 不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。
9/1~9/5 9/1 開學	體育: 第3單元 健康 自主有活力 第1章 活躍人 生——健康 遊龍檢測	2	1. 了解運動放弃 2. 學問意義 B 的 會運動 的 使 會 不	1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全的運 動情境。 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。 Ab-IV-2 體適能運動 處方基礎設計原則。	 口語問答 認知測驗卷 學習單 課堂觀察 運動行為計畫實踐表 	【性別平等教育】 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。

	上(叫) 正川 里		5. 學會運動處方基 本設計原則。				
	健康:	1	1. 認識身體構造與	la-IV-1 理解生理、	Aa-IV-1 生長發育的	1. 口頭評量	【人權教育】
	第1單元 健康		各系統的運作機制,	心理與社會各層面	自我評估與因應策	2. 紙筆評量	人 J5 了解社會上有
	青春向前行		並在生活中落實健	健康的概念。	略。		不同的群體和文化,
	第1章 健康人		康促進的保健行動。	2b-IV-2 樂於實踐	Da-IV-2 身體各系		尊重並欣賞其差異。
	生開步走		2. 理解生長發育的	健康促進的生活型	統、器官的構造與功		
			個別差異與影響因	態。	能。		
			素,接受自己在成	4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際關		
			長過程中的改變。	督、增強個人促進	係的因素與有效的溝		
				健康的行動,並反	通技巧。		
第二週				省修正。			
第一週 9/8~9/12	體育:	2	1. 能了解運動設施	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 口語問答	【環境教育】
9/0-9/12	第3單元 健康		的分類。	風險,維護安全的運	害的處理與風險。	2. 課堂觀察	環 J4 了解永續發展
	自主有活力		2. 能了解運動場地	動情境。	Cb-IV-2 各項運動設	3. 運動行為計畫實踐表	的意義(環境、社會、
	第2章 安全運		的特色與使用注意	2c-IV-2 表現利他	施的安全使用規定。		與經濟的均衡發展)
	動沒煩惱——運		事項,並能遵守各項	合群的態度,與他人			與原則。
	動設施安全		場地的使用規範。	理性溝通與和諧互			環 J12 認識不同類型
			3. 能透過觀察記錄	動。			災害可能伴隨的危
			的方式,瞭解環境	4c-IV-1 分析並善			險,學習適當預防與
			可能潛藏的危險,	用運動相關之科			避難行為。
			並能提出改善策	技、資訊、媒體、			
			略。	產品與服務。			
	健康:	1	1. 理解生長發育的	la-IV-1 理解生理、	Aa-IV-1 生長發育的	1. 口頭評量	【人權教育】
第三週	第1單元 健康		個別差異與影響因	心理與社會各層面	自我評估與因應策	2. 紙筆評量	人 J5 了解社會上有
ポーゼ 9/15~9/19	青春向前行		素,接受自己在成長	健康的概念。	略。		不同的群體和文化,
J/ 1J J/ 1J	第1章 健康人		過程中的改變。				尊重並欣賞其差異。
	生開步走		2. 理解自身的健康				

		狀態,於生活中運	2b-IV-2 樂於實踐	Da- IV -2 身體各系		
		用自我監督的策	健康促進的生活型	統、器官的構造與功		
		略,在生活中持續	態 。	能。		
		實踐健康的生活型	4a-Ⅳ-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際關		
		態。	督、增強個人促進	係的因素與有效的溝		
			健康的行動,並反	通技巧。		
			省修正。			
體育:	2	1. 認識公共自行車	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	【人權教育】
第4單元 活力		設置的普及化對環	運動基礎原理和規	施的安全使用規定。	2. 口語問答	人 J4 了解平等、正
青春大放送		境保護、節能減碳及	則。	Cd-IV-1 戶外休閒運		義的原則,並在生活
第1章 雙輪闖		身心健康的重要性。	1c-IV-2 評估運動	動綜合應用。		中實踐。
天下—自行車		2. 了解自行車騎乘	風險,維護安全的運			
		位置設定方式、基	動情境。			
		本姿勢要領及踩踏	1d-IV-1 了解各項			
		動作技術的訣竅。	運動技能原理。			
			1d-IV-2 反思自己			
			的運動技能。			
			2c-IV-1 展現運動			
			禮節,具備運動的道			
			德思辨和實踐能力。			
			2d-IV-3 鑑賞本土			
			與世界運動的文化			
			價值。			
			3c-IV-1 表現局部			
			或全身性的身體控			
			制能力,發展專項運			
			動技能。			

				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			
				4d-Ⅳ-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 認識眼睛、牙齒、	1b-Ⅳ-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健習	1. 口頭評量	【性別平等教育】
	第1單元 健康		耳朵及皮膚的結構	技能和生活技能的	慣的實踐方式與管理	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自主
	青春向前行		與功能運作。	實施程序概念。	策略。		權相關議題,維護自
	第2章 個人衛		2. 思考青少年常見	2a-IV-2 自主思考	Da-IV-2 身體各系		己與尊重他人的身體
	生與保健		視力、口腔、聽力及	健康問題所造成的	統、器官的構造與功		自主權。
			皮膚問題的威脅與	威脅感與嚴重性。	能。		
			嚴重性,以培養正確	3a-IV-1 精熟地操	Da-IV-3 視力、口腔		
			的保健策略。	作健康技能。	保健策略與相關疾		
			3. 能精熟潔牙及護		病。		
			眼的健康技能,實				
第四週			踐良好的衛生保健				
9/22~9/26			習慣。				
	體育:	2	1. 具備道路行駛之	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	【人權教育】
	第4單元 活力		事前準備作業及安	運動基礎原理和規	施的安全使用規定。	2. 口語問答	人 J4 了解平等、正
	青春大放送		全裝備確認等知能。	則。	Cd-IV-1 戶外休閒運		義的原則,並在生活
	第1章 雙輪闖		2. 認識自行車騎乘	1c-IV-2 評估運動	動綜合應用。		中實踐。
	天下自行車		禮儀及尊重路權,能	風險,維護安全的運			
			有效降低意外事故	動情境。			
			發生的機會。	1d-IV-1 了解各項			
			3. 能具備自行車簡	運動技能原理。			
			易故障排除的技	1d-IV-2 反思自己			
			能,以及規畫安全	的運動技能。			

			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。			
				2d-IV-3 鑑賞本土			
				與世界運動的文化			
				價值。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	健康:	1	1. 認識眼睛、牙齒、	1b-IV-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健習	1. 口頭評量	【性別平等教育】
	第1單元 健康		耳朵及皮膚的結構	技能和生活技能的	慣的實踐方式與管理	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自主
	青春向前行		與功能運作。	實施程序概念。	策略。		權相關議題,維護自
	第2章 個人衛		2. 思考青少年常見	2a-IV-2 自主思考	Da-IV-2 身體各系		己與尊重他人的身體
	生與保健		視力、口腔、聽力及	健康問題所造成的	統、器官的構造與功		自主權。
第五週			皮膚問題的威脅與	威脅感與嚴重性。	能。		
9/29~10/3			嚴重性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地操	Da-IV-3 視力、口腔		
			的保健策略。	作健康技能。	保健策略與相關疾		
			3. 能精熟潔牙及護		病。		
			眼的健康技能,實				
			踐良好的衛生保健				
			習慣。				

C5-1 領 學習 課 怪	(明定月) 里		,				
	體育:	2	1. 了解跑步的動作	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第4單元 活力		要領。	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	青春大放送		2. 養成練習時集中	則。	Cb-IV-2 各項運動設	3. 認知測驗卷	力與興趣。
	第2章 疾走如		注意力並注意周遭	1d-IV-1 了解各項	施的安全使用規定。	4. 學習單	涯 J4 了解自己的人
	風—跑		環境安全的習慣。	運動技能原理。	Ga-IV-1 跑、跳與推	5. 技能實作	格特質與價值觀。
				1d-IV-2 反思自己	擲的基本技巧。	6. 運動行為計畫實踐表	涯 J6 建立對於未來
				的運動技能。			生涯的願景。
				2d-IV-3 鑑賞本土			
				與世界運動的文化			
				價值。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			

				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 認識眼睛、牙齒、	1b-IV-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健習	1. 口頭評量	【性別平等教育】
	第1單 元健康		耳朵及皮膚的結構	技能和生活技能的	慣的實踐方式與管理	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自主
	青春向前行		與功能運作。	實施程序概念。	策略。		權相關議題,維護自
	第2章 個人衛		2. 思考青少年常見	2a-IV-2 自主思考	Da-IV-2 身體各系		己與尊重他人的身體
	生與保健		視力、口腔、聽力及	健康問題所造成的	統、器官的構造與功		自主權。
			皮膚問題的威脅與	威脅感與嚴重性。	能。		
			嚴重性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地操	Da-IV-3 視力、口腔		
			的保健策略。	作健康技能。	保健策略與相關疾		
			3. 能精熟潔牙及護		病。		
			眼的健康技能,實				
第六週			踐良好的衛生保健				
10/6~10/10			習慣。				
第一次段考	體育:	2	1. 學會短距離跑及	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
(10/8-10/9)	第4單元 活力		接力跑的動作技巧。	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	青春大放送		2. 養成積極參與的	則。	Cb-IV-2 各項運動設	3. 認知測驗卷	力與興趣。
	第2章 疾走如		態度,並隨時注意安	1d-IV-1 了解各項	施的安全使用規定。	4. 學習單	涯 J4 了解自己的人
	風—跑		全。	運動技能原理。	Ga-IV-1 跑、跳與推	5. 技能實作	格特質與價值觀。
			3. 培養尊重他人及	1d-IV-2 反思自己	擲的基本技巧。	6. 運動行為計畫實踐表	涯 J6 建立對於未來
			團隊合作的精神。	的運動技能。			生涯的願景。
				2d-IV-3 鑑賞本土			
				與世界運動的文化			
				價值。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			

C5 工 领	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-Ⅳ-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			
				4d-Ⅳ-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 認識眼睛、牙齒、	1b-IV-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健習	·	【性別平等教育】
	第1單元 健康		耳朵及皮膚的結構	技能和生活技能的	慣的實踐方式與管理	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自主
	青春向前行		與功能運作。	實施程序概念。	策略。		權相關議題,維護自
第七週	第2章 個人衛		2. 思考青少年常見	2a-IV-2 自主思考	Da- IV -2 身體各系		己與尊重他人的身體
10/13~10/17	生與保健		視力、口腔、聽力及	健康問題所造成的	統、器官的構造與功		自主權。
10/10/10/11			皮膚問題的威脅與	威脅感與嚴重性。	能。		
			嚴重性,以培養正確	3a-IV-1 精熟地操	Da-IV-3 視力、口腔		
			的保健策略。	作健康技能。	保健策略與相關疾		
			3. 能精熟潔牙及護		病。		

		眼的健康技能,實				
		踐良好的衛生保健				
		習慣。				
體育:	2	1. 養成積極參與的	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第4單元 活力		態度,並隨時注意安	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
青春大放送		全。	則。	Cb-IV-2 各項運動設	3. 認知測驗卷	力與興趣。
第2章 疾走如		2. 培養尊重他人及	1d-IV-1 了解各項	施的安全使用規定。	4. 學習單	涯 J4 了解自己的人
風—跑		團隊合作的精神。	運動技能原理。	Ga-IV-1 跑、跳與推	5. 技能實作	格特質與價值觀。
			1d-IV-2 反思自己	擲的基本技巧。	6. 運動行為計畫實踐表	涯 J6 建立對於未來
			的運動技能。			生涯的願景。
			2d-IV-3 鑑賞本土			
			與世界運動的文化			
			價值。			
			3c-Ⅳ-1 表現局部			
			或全身性的身體控			
			制能力,發展專項運			
			動技能。			
			3d-Ⅳ-1 運用運動			
			技術的學習策略。			
			3d-Ⅳ-2 運用運動			
			比賽中的各種策略。			
			3d-IV-3 應用思考			
			與分析能力,解決運			
			動情境的問題。			
			4c-Ⅳ-2 分析並評			
			估個人的體適能與			
			運動技能,修正個人			
			的運動計畫。			

				11 TV 0 th /= /m 1			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參與			
				身體活動。			
				4d-Ⅳ-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	健康:	1	1. 認識眼睛、牙齒、	1b-IV-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健習	1. 口頭評量	【性別平等教育】
	第1單元 健康		耳朵及皮膚的結構	技能和生活技能的	慣的實踐方式與管理	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自主
	青春向前行		與功能運作。	實施程序概念。	策略。		權相關議題,維護自
	第2章 個人衛		2. 思考青少年常見	2a-IV-2 自主思考	Da- IV-2 身體各系		己與尊重他人的身體
	生與保健		視力、口腔、聽力及	健康問題所造成的	統、器官的構造與功		自主權。
			皮膚問題的威脅與	威脅感與嚴重性。	能。		
			嚴重性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地操	Da-IV-3 視力、口腔		
			的保健策略。	作健康技能。	保健策略與相關疾		
			3. 能精熟潔牙及護		 病。		
			眼的健康技能,實				
第八週			踐良好的衛生保健				
10/20~10/24			習慣。				
20. 20 20. 22	體育:	2		1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	 【海洋教育】
	第4單元 活力		域安全。		施的安全使用規定。		海 J1 參與多元海洋
	青春大放送		2. 了解安全戲水要	則。	Cc-IV-1 水域休閒運		休閒與水域活動,熟
	第3章 優游自		點。	^; 1c-IV-2 評估運動		4. 技能實作	練各種水域求生技
	在一游泳		3. 練習運用救生圈	風險,維護安全的運			能。
			等救生物品從岸上	動情境。	驟、安全活動水域的		AG .
			安全救人。		辨識、意外落水自救		
			· 女主教八。	運動技能原理。	與仰漂 30 秒。		
				1d-IV-2 反思自己	Gb-IV-2 游泳前進		
				的運動技能。	25 公尺(需換氣 5		

2c-IV-3 表現自信 次以上)。 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。	
┃	
3c-IV-1 表現局部	
或全身性的身體控	
制能力,發展專項運	
動技能。	
3d-IV-3 應用思考	
與分析能力,解決運	
動情境的問題。	
4c-IV-2 分析並評	
估個人的體適能與	
運動技能,修正個	
人的運動計畫。	
健康: 1 1. 觀察並說出青春 1b-IV-3 因應生活 Db-IV-1 生殖器官的 1. 口頭評量 【性別平等教育】	
第1單元 健康 期常見的生理問題,情境的健康需求,尋 構造、功能與保健及 2.紙筆評量 性 J11 去除性別刻	板
青春向前行 並學習處理生理問 求解決的健康技能 懷孕生理、優生保健。 與性別偏見的情感	表
第 3 章 我的青	他
春檔案 2. 能理解性生理問 2b-IV-2 樂於實踐 規律運動、充分睡眠 人平等互動的能力	0
題對於個人的意 健康促進的生活型 的維持與實踐策略。	
第九週	
10/27~10/31	
的生活情境進行調健康因應的策略。	
適並修正,持續表現	
健康技能。	
4a-IV-1 運用適切	
的健康資訊、產品	
與服務,擬定健康	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				行動策略。			
	體育:	2	1. 練習運用救生圈	1c-W-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動設	1. 課堂觀察	【海洋教育】
	第4單元 活力		等救生物品從岸上	運動基礎原理和規	施的安全使用規定。	2. 口語問答	海 J1 參與多元海洋
	青春大放送		安全救人。	則。	Cc-IV-1 水域休閒運	3. 學習單	休閒與水域活動,熟
	第3章 優游自		2. 練習水母漂、仰漂	1c-Ⅳ-2 評估運動	動綜合應用。	4. 技能實作	練各種水域求生技
	在─游泳		及踩水,且至少學會	風險,維護安全的運	Gb-IV-1 岸邊救生步		能。
			一種基本水中自救	動情境。	驟、安全活動水域的		
			方式。	1d-IV-1 了解各項	辨識、意外落水自救		
			3. 運用游泳技能,	運動技能原理。	與仰漂 30 秒。		
			發揮團隊合作精	1d-IV-2 反思自己	Gb-IV-2 游泳前進		
			神,享受水中遊戲	的運動技能。	25 公尺(需換氣5		
			樂趣。	2c-IV-3 表現自信	次以上)。		
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				3c-Ⅳ-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-Ⅳ-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個			
				人的運動計畫。			
第十週	健康:	1	1. 觀察並說出青春	1b-IV-3 因應生活	Db-IV-1 生殖器官的	1. 口頭評量	【性別平等教育】
第7週 11/3~11/7	第1單元 健康		期常見的生理問題,	情境的健康需求,尋	構造、功能與保健及	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻板
11/0-11/1	青春向前行				懷孕生理、優生保健。		與性別偏見的情感表

第3章 我的青		並學習處理生理問	求解決的健康技能	Da-IV-4 健康姿勢、		達與溝通,具備與他
春檔案		題的健康技能。	和生活技能。	規律運動、充分睡眠		人平等互動的能力。
		2. 能理解性生理問	2b-IV-2 樂於實踐	的維持與實踐策略。		
		題對於個人的意	健康促進的生活型	Db-IV-2 青春期身心		
		義,並落實健康的	態。	變化的調適與性衝動		
		生活型態。	3a-IV-2 因應不同	健康因應的策略。		
			的生活情境進行調			
			適並修正,持續表現			
			健康技能。			
			4a-IV-1 運用適切			
			的健康資訊、產品			
			與服務,擬定健康			
			行動策略。			
體育:	2	1. 能了解籃球運球	1c-IV-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第5單元 熱門		技術之相關知識與	風險,維護安全的運	球類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
運動大會串		技能原理,並反思和	動情境。	團隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
第1章 掌控自		發展策略,以改善動	1d-IV-1 了解各項		4. 合作學習	
如——籃球		作技能。	運動技能原理。		5. 運動行為計畫實踐表	
		2. 能做到左、右手	1d-IV-2 反思自己		6. 學習單	
		操作上下、前後,	的運動技能。			
		以及雙手左右交互	1d-IV-3 應用運動			
		等方向之運球技	比賽的各項策略。			
		術,並學習充分運	2c-IV-2 表現利他			
		用策略於活動中,	合群的態度,與他人			
		解決運動相關問	理性溝通與和諧互			
		題,發揮團隊合作	動。			
		學習之方法。	3c-IV-1 表現局部			
			或全身性的身體控			

C3-1 有城字百砞性	(M 4 TT) P E			制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4c-IV-3 規劃提升			
				體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
	健康:	1	1. 能因應自身的生	1b-IV-3 因應生活	Db-IV-1 生殖器官的	1. 口頭評量	【性別平等教育】
	第1單元 健康		活情境持續表現健	情境的健康需求,尋	構造、功能與保健及	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻板
	青春向前行		康技能,接納並喜歡	求解決的健康技能	懷孕生理、優生保健。		與性別偏見的情感表
	第3章 我的青		自己青春期的變化。	和生活技能。	Da-IV-4 健康姿勢、		達與溝通,具備與他
	春檔案		2. 認識性衝動,並	2b-IV-2 樂於實踐	規律運動、充分睡眠		人平等互動的能力。
			能運用適切的資訊	健康促進的生活型	的維持與實踐策略。		
冶 1 、 田			擬定健康因應的行	態。	Db-IV-2 青春期身心		
第十一週 11/10~11/14			動策略。	3a-IV-2 因應不同	變化的調適與性衝動		
				的生活情境進行調	健康因應的策略。		
				適並修正,持續表現			
				健康技能。			
				4a-IV-1 運用適切			
				的健康資訊、產品			
				與服務,擬定健康			
				行動策略。			

C5-1 領域學習課程	[一] 宣						
	體育:	2	1. 能養成遵理守法	1c-IV-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第5單元 熱門		的態度,實踐運用民	風險,維護安全的運	球類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	運動大會串		主溝通及法律程序	動情境。	團隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
	第1章 掌控自		來進行活動之人權、	1d-IV-1 了解各項		4. 合作學習	
	如——籃球		法治觀念,培養「勝	運動技能原理。		5. 運動行為計畫實踐表	
			不驕、敗不餒」之運	1d-IV-2 反思自己		6. 學習單	
			動家精神。。	的運動技能。			
			2. 能養成固定運動	1d-IV-3 應用運動			
			的習慣,有計畫的	比賽的各項策略。			
			提升體適能與運動	2c-IV-2 表現利他			
			技能。	合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4c-Ⅳ-3 規劃提升			
				體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
(

	T						
	<mark>健康:</mark>	1	1. 能因應自身的生	1b-IV-3 因應生活	Db-IV-1 生殖器官的		【性別平等教育】
	第1單元 健康		活情境持續表現健	情境的健康需求,尋	構造、功能與保健及	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻板
	青春向前行		康技能,接納並喜	求解決的健康技能	懷孕生理、優生保健。		與性別偏見的情感表
	第3章 我的青		歡自己青春期的變	和生活技能。	Da-IV-4 健康姿勢、		達與溝通,具備與他
	春檔案		化。	2b-IV-2 樂於實踐	規律運動、充分睡眠		人平等互動的能力。
				健康促進的生活型	的維持與實踐策略。		
				態。	Db-IV-2 青春期身心		
				3a-IV-2 因應不同	變化的調適與性衝動		
				的生活情境進行調	健康因應的策略。		
				適並修正,持續表現			
				健康技能。			
				4a-IV-1 運用適切			
第十二週				的健康資訊、產品			
11/17~11/21				與服務,擬定健康			
				行動策略。			
	體育:	2	1. 了解排球運動的	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【安全教育】
	第5單元 熱門		由來與低手傳球適	運動基礎原理和規	害的處理與風險。	2. 口語問答	安 J3 了解日常生活
	運動大會串		用時機。	則。	Ha-IV-1 網/牆性球	3. 技能實作	容易發生事故的原
	第2章 排除萬		2. 學會排球低手傳	1d-IV-1 了解各項	類運動動作組合及團	4. 運動行為計畫實踐表	因。
	難──排球		球與接球步法。	運動技能原理。	隊戰術。	5. 學習單	安 J6 了解運動設施
				1d-IV-2 反思自己			安全的維護。
				的運動技能。			
				2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			

	(神発月) 重			2c-IV-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
							!
				習態度。			
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧,體驗生			
				活的美感。			!
				3c-Ⅳ-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			!
				3d-IV-3 應用思考			!
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-Ⅳ-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	健康:	1	1. 了解自我概念形	1a-IV-3 評估內在	Fa-IV-1 自我認同與	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
第十三週	第1單元 健康		成的因素。	與外在的行為對健	自我實現。	2. 紙筆評量	涯 J3 覺察自己的能
11/24~11/28	青春向前行		2. 認識自己,建立	康造成的衝擊與風			力與興趣。
第二次段考	第4章 活出青		合宜的自我概念,	險。			涯 J4 了解自己的人
(11/25-11/26)	春的光彩		並選擇適切的方式				格特質與價值觀。
			增進自我概念。				涯 J6 建立對於未來

			2b-IV-2 樂於實踐			生涯的願景。
			健康促進的生活型			
			態。			
			3b-Ⅳ-1 熟悉各種			
			自我調適技能。			
體育:	2	1. 學會排球低手傳	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【安全教育】
第5單元 熱門		球與接球步法。	運動基礎原理和規	害的處理與風險。	2. 口語問答	安 J3 了解日常生活
運動大會串		2. 在練習、比賽中,	則。	Ha-IV-1 網/牆性球	3. 技能實作	容易發生事故的原
第2章 排除萬		能與同學合作共同	1d-IV-1 了解各項	類運動動作組合及團	4. 運動行為計畫實踐表	因。
難──排球		完成目標。	運動技能原理。	隊戰術。	5. 學習單	安 J6 了解運動設施
		3. 在「有球必接」	1d-IV-2 反思自己			安全的維護。
		中,能與同學溝	的運動技能。			
		通,也能觀察並欣	2c-IV-2 表現利他			
		賞同學的優缺點。	合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			2c-IV-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。			
			2d-IV-2 展現運動			
			欣賞的技巧,體驗生			
			活的美感。			
			3c-IV-1 表現局部			
			或全身性的身體控			
			制能力,發展專項運			
			動技能。			
			3d-IV-1 運用運動			
			技術的學習策略。			

3d-IV-3 應用思考 與分析能力,解決運	
與分析能力,解決運	
V 4 4 1 40 4 41 47 4	
動情境的問題。	
4c-IV-2 分析並評	
估個人的體適能與	
運動技能,修正個人	
的運動計畫。	
4d-IV-2 執行個人	
運動計畫,實際參	
與身體活動。	
健康: 1 1. 肯定自己的價值, 1a-IV-3 評估內在 Fa-IV-1 自我認同與 1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
第1單元 健康 樂於嘗試提升自我 與外在的行為對健 自我實現。 2. 紙筆評量	涯 J3 覺察自己的能
青春向前行 價值的方法,以激發 康造成的衝擊與風	力與興趣。
第 4 章 活出青 自我潛能與實現自 險。	涯 J4 了解自己的人
春的光彩 我。 2b-IV-2 樂於實踐	格特質與價值觀。
2. 學習以積極正向 健康促進的生活型	涯 J6 建立對於未來
的想法、語言、行動態。	生涯的願景。
和生活經驗,建立健 3b-IV-1 熟悉各種	
第十四週 康樂觀的生活態度。 自我調適技能。	
12/1~12/5 3. 學習設定目標,	
建立自信與追求成	
長,實現心中的理	
想。	
體育: 2 1.能了解羽球發球、 1c-IV-1 了解各項 Ha-IV-1 網/牆性球 1.課堂觀察	【性別平等教育】
第5單元 熱門 接發球與正手高遠 運動基礎原理和規 類運動動作組合及團 2.口語問答	性 J11 去除性別刻板
運動大會串 球之動作要領與運 則。 隊戰術。 3. 技能實作	與性別偏見的情感表
第 3 章 羽中作 用時機,並能透過練 4. 學習單	達與溝通,具備與他
樂─-羽球5. 分組討論	人平等互動的能力。

			習與反思增進動作	1c-IV-2 評估運動			【人權教育】
			技能。	風險,維護安全的運			人 J3 探索各種利益
			2. 能做到正確且流	動情境。			可能發生的衝突,並
			暢之正手發球與高	1d-IV-1 了解各項			了解如何運用民主審
			遠球動作,並充分	運動技能原理。			議方式及正當的程
			實踐運用,進而有	1d-IV-2 反思自己			序,以形成公共規
			效提升身體適能,	的運動技能。			則,落實平等自由之
			養成規律運動習	2c-Ⅳ-2 表現利他			保障。
			慣。	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			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				4d-W-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
	健康:	1	1. 認識居家環境之	1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學校、	1. 口頭評量	【安全教育】
第十五週	第2單元 環境		潛在危機,及其對健	與外在的行為對健	社區環境潛在危機的	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教育
12/8~12/12	安全總動員		康造成的衝擊與風	康造成的衝擊與風	評估方法。		的意義。
12,012,12	第1章 環境安		險。	險。	Ba-IV-2 居家、學校		安 J2 判斷常見的事
	全搜查線		2. 了解事故傷害的		及社區安全的防護守		故傷害。

3-1 被以字音珠怪(神雀眉) 畫		定義及發生原因,	2a-IV-2 自主思考	則與相關法令。		安 J3 了解日常生活
		並思考事故傷害對	健康問題所造成的			容易發生事故的原
		健康造成的威脅與	威脅感與嚴重性。			因。
		嚴重性。	3b-IV-3 熟悉大部			安 J4 探討日常生活
			份的決策與批判技			發生事故的影響因
			能。			素。
			4a-IV-1 運用適切			【防災教育】
			的健康資訊、產品			防 J9 了解校園及住
			與服務,擬定健康			家內各項避難器具的
			行動策略。			正確使用方式。
體育:	2	1. 能做到正確且流	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
第5單元 熱	門	暢之正手發球與高	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻板
運動大會串		遠球動作,並充分實	貝 」。	隊戰術。	3. 技能實作	與性別偏見的情感表
第3章 羽中	作	踐運用,進而有效提	1c-IV-2 評估運動		4. 學習單	達與溝通,具備與他
樂──羽球 		升身體適能,養成規	風險,維護安全的運		5. 分組討論	人平等互動的能力。
		律運動習慣。	動情境。			【人權教育】
		2. 能了解個別差	1d-IV-1 了解各項			人 J3 探索各種利益
		異,養成尊重他人	運動技能原理。			可能發生的衝突,並
		之態度,透過合作	1d-IV-2 反思自己			了解如何運用民主審
		學習,解決學習歷	的運動技能。			議方式及正當的程
		程所面臨之問題,	2c-IV-2 表現利他			序,以形成公共規
		並發揮團隊精神,	合群的態度,與他人			則,落實平等自由之
		促進人際互動關	理性溝通與和諧互			保障。
		係。	動。			
			2c-IV-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。			

第1章 環境安全總動員第1章 環境安全搜查線 康造成的衝擊與風險。 廣造成的衝擊與風險。 課金人工V-2 自主思考及發生原因,並思考事故傷害對成會或與嚴重性。 公社區安全的防護守則與相關法令。 公社區安全的防護守則與相關法令。 公司工V-2 自主思考及發生原因,並思考事故傷害對成會或與嚴重性。 公司上V-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 公司上V-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 因。 公司工V-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 「防災教育」所以9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 「防災教育」所以9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 「大多人與其相」」。 「上工V-1 可解各項宣動基礎原理和規則。 1. 課堂觀察 (上性別平等教育) 性 J4 認識身體自主所有與理的 (主動學與風險。 1. 其一數 (主动學與風險。 1. 其一段 (主动學與風險)		「 「						
報子					3c-IV-1 表現局部			
					或全身性的身體控			
2 1 2 2 2 3 3 3 1 1 3 3 4 3 4 4 4 4 4 4					制能力,發展專項運			
接陳: 1 1. 認識居家環境之 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2					動技能。			
					3d-IV-1 運用運動			
個人之專項運動技能。					技術的學習策略。			
能療: 1 1. 認識居家環境之 1a - IV - 3 評估內在 2 2 2 2 2 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4					4d-IV-1 發展適合			
健康: 1 1. 認識居家環境之 1a-IV-3 評估內在 Ba-IV-1 居家、學校、 2 單元 環境 安全總動員 康造成的衝擊與風 康造成的衝擊與風 康造成的衝擊與風 險。 2 2 2 2 2 2 2 2 2					個人之專項運動技			
第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線 2. 了解事故傷害的 定義及發生原因, 並思者事故傷害對 健康造成的成會與 12/15-12/19 第1-12/15-12/19 12/					能。			
安全總動員 第 1 章 環境安全搜查線 2 . 了解事故傷害的 定義及發生原因, 並思考事故傷害對 健康遭成的滅脅與 12/15-12/19 第 1 章 環境安全的防護守 定義及發生原因, 並思考事故傷害對 成育感與嚴重性。 (健康造成的滅脅與 12/15-12/19 2 1. 能了解體操地板 運動項目的動作技 運動項目的動作技 運動項目的動作技 運動項目的動作技 運動項目的動作技 運動基礎原理和規 則。		健康:	1	1. 認識居家環境之	1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學校、	1. 口頭評量	【安全教育】
第 1 章 環境安全捜查線		第2單元 環境		潛在危機,及其對健	與外在的行為對健	社區環境潛在危機的	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教育
第十六週 12/15-12/19 2 1. 能了解體操地板 運動項目的動作技 方類展,以及與其相 別。 1c-IV-1 了解各項 運動項目的動作技 運動基礎原理和規 別。 Bc-IV-1 簡易運動傷 害的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動 Ia-IV-1 徒手體操動 1. 課堂觀察 2. 口語問答 1. 課堂觀察 2. 口語問答 2. 口語問答 性 J4 認識身體自主 性 J4 認識身體自主 權相關議題,維護自		安全總動員		康造成的衝擊與風	康造成的衝擊與風	評估方法。		的意義。
2.1 所事故傷害的 定義及發生原因, 定義及發生原因,				險。	險。	Ba-IV-2 居家、學校		安 J2 判斷常見的事
第十六週 12/15-12/19		全搜查線		2. 了解事故傷害的	2a-IV-2 自主思考	及社區安全的防護守		故傷害。
第十六週 12/15~12/19 健康造成的威脅與 3b-IV-3 熟悉大部 份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。				定義及發生原因,	健康問題所造成的	則與相關法令。		安 J3 了解日常生活
第十六週 12/15~12/19 嚴重性。				並思考事故傷害對	威脅感與嚴重性。			容易發生事故的原
第十六週 12/15~12/19				健康造成的威脅與	3b-IV-3 熟悉大部			因。
## 12/15~12/19 ## 12/15/19 ## 12/15/19 ## 12/15/19 ## 12/15/19 ## 12/15/19 ## 12/15/19 ## 12/15/19 ## 12/15/19 ## 12	第 1 上 畑			嚴重性。	份的決策與批判技			安 J4 探討日常生活
## 1					能。			發生事故的影響因
與服務,擬定健康 行動策略。 防 J9 了解校園及住 家內各項避難器具的 正確使用方式。 體育: 2 1.能了解體操地板 第6單元 靈 第6單元 靈 活自如好身手 IC-IV-1 了解各項 運動項目的動作技 運動基礎原理和規 則。 BC-IV-1 簡易運動傷 害的處理與風險。 1.課堂觀察 2.口語問答 2.口語問答 1a-IV-1 徒手體操動 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主 權相關議題,維護自	12/15~12/19				4a-IV-1 運用適切			素。
(行動策略。 家內各項避難器具的正確使用方式。 (大動策略。) 2 1.能了解體操地板 Ic-IV-1 了解各項 第6單元 靈 運動項目的動作技 運動基礎原理和規 害的處理與風險。 In 課堂觀察 [性 J4 認識身體自主					的健康資訊、產品			【防災教育】
正確使用方式。					與服務,擬定健康			防 J9 了解校園及住
體育: 2 1.能了解體操地板 1c-IV-1 了解各項 Bc-IV-1 簡易運動傷 1.課堂觀察 【性別平等教育】 第6單元 靈 運動項目的動作技 運動基礎原理和規 害的處理與風險。 2.口語問答 性 J4 認識身體自主 活自如好身手 巧發展,以及與其相 則。 Ia-IV-1 徒手體操動 3.技能實作 權相關議題,維護自					行動策略。			家內各項避難器具的
第6單元 靈 運動項目的動作技 運動基礎原理和規 害的處理與風險。 2. 口語問答 性 J4 認識身體自主活自如好身手 巧發展,以及與其相 則。 Ia-IV-1 徒手體操動 3. 技能實作 權相關議題,維護自								正確使用方式。
活自如好身手 巧發展,以及與其相 則。 Ia-IV-1 徒手體操動 3.技能實作 權相關議題,維護自		體育:	2	1. 能了解體操地板	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
		第6單元 靈		運動項目的動作技	運動基礎原理和規	害的處理與風險。	2. 口語問答	性 J4 認識身體自主
第1章 登峰造 關之知識與技能原 作組合。 4.學習單		活自如好身手		巧發展,以及與其相	則。	Ia-Ⅳ-1 徒手體操動	3. 技能實作	權相關議題,維護自
		第1章 登峰造		關之知識與技能原		作組合。	4. 學習單	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5-1 领域学目标住	極—體操		理,並能反思和發展	1c-IV-2 評估運動		5. 運動行為計畫實踐表	己與尊重他人的身體
			學習策略,以改善動	風險,維護安全的運			自主權。
			作技能。	動情境。			性 J11 去除性別刻板
			2. 能做出各式跳	1d-IV-1 了解各項			與性別偏見的情感表
			躍、滾翻與側翻等	運動技能原理。			達與溝通,具備與他
			動作技巧,並學習	2d-Ⅳ-2 展現運動			人平等互動的能力。
			運用於其他運動項	欣賞的技巧,體驗生			【人權教育】
			目或平日生活中,	活的美感。			人 J8 了解人身自由
			保護個人人身安	3c-IV-1 表現局部			權,並具有自我保護
			全。	或全身性的身體控			的知能。
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決			
				運動情境的問題。			
	健康:	1	1. 認識居家環境之	1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學校、		【安全教育】
	第2單元 環境		潛在危機,及其對健	與外在的行為對健	社區環境潛在危機的	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教育
	安全總動員		康造成的衝擊與風	康造成的衝擊與風	評估方法。		的意義。
第十七週	第1章 環境安		險。	險。	Ba-IV-2 居家、學校		安 J2 判斷常見的事
12/22~12/26	全搜查線		2. 了解事故傷害的	2a-IV-2 自主思考	及社區安全的防護守		故傷害。
戶外教學			定義及發生原因,並	健康問題所造成的	則與相關法令。		安 J3 了解日常生活
(12/22-24)			思考事故傷害對健	威脅感與嚴重性。			容易發生事故的原
			康造成的威脅與嚴	3b-IV-3 熟悉大部			因。
			重性。	份的決策與批判技			
			3. 熟悉批判性思考	能。			

C5-1 領域學習課怪	:(叫走戶 里						
			技能,減少常見的	4a-IV-1 運用適切			安 J4 探討日常生活
			事故發生原因及避	的健康資訊、產品			發生事故的影響因
			免聽信未經證實之	與服務,擬定健康			素。
			錯誤求生策略。	行動策略。			【防災教育】
							防 J9 了解校園及住
							家內各項避難器具的
							正確使用方式。
	體育:	2	1. 藉由各式跳躍、滾	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動傷	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	第6單元 靈活		翻與側翻等動作技	運動基礎原理和規	害的處理與風險。	2. 口語問答	性 J4 認識身體自主
	自如好身手		巧,表現個人局部或	則。	Ia-Ⅳ-1 徒手體操動	3. 技能實作	權相關議題,維護自
	第1章 登峰造		全身性的身體控制	1c-IV-2 評估運動	作組合。	4. 學習單	己與尊重他人的身體
	極──體操		能力,進而發展動作	風險,維護安全的運		5. 運動行為計畫實踐表	自主權。
			創作和展演的技巧,	動情境。			性 J11 去除性別刻板
			展現個人的運動潛	1d-IV-1 了解各項			與性別偏見的情感表
			能。	運動技能原理。			達與溝通,具備與他
			2. 能具備審美與表	2d-IV-2 展現運動			人平等互動的能力。
			現的能力,培養賞	欣賞的技巧,體驗生			【人權教育】
			析、建構與分享的	活的美感。			人 J8 了解人身自由
			態度與能力,進而	3c-IV-1 表現局部			權,並具有自我保護
			有效精進個人學習	或全身性的身體控			的知能。
			與挑戰個人極限。	制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決			
				運動情境的問題。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							T =
	健康:	1	1. 因應不同環境安	1b-IV-1 分析健康	Ba-IV-4 社區環境安		【安全教育】
	第2單元 環境		全狀況(交通、校園、	技能和生活技能對	全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的事
	安全總動員		社區),了解健康技	健康維護的重要性。	Fb-IV-3 保護性的健		故傷害。
	第2章 營造安		能與生活技能對於	2b-IV-1 堅守健康	康行為。		安 J3 了解日常生活
	全好環境		健康維護的重要性。	的生活規範、態度與	Ba-IV-1 居家、學		容易發生事故的原
			2. 將所學運用於日	價值觀。	校、社區環境潛在危		因。
			常生活,養成預防	3a-IV-2 因應不同	機的評估方法。		安 J4 探討日常生活
			事故,常保有安全	的生活情境進行調			發生事故的影響因
			意識的正確態度。	適並修正,持續表現			素。
				健康技能。			【防災教育】
				4a-Ⅳ-3 持續地執			防 J8 繪製社區防災
				行促進健康及減少			地圖並參與社區防災
				健康風險的行動。			演練。
第十八週	體育:	2	1. 了解創意啦啦舞	1c-IV-1 了解各項	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
12/29~1/2	第6單元 靈活		的由來,知悉啦啦隊	運動基礎原理和規	蹈。	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻板
	自如好身手		表演大致分為競技	則。		3. 技能實作	與性別偏見的情感表
	第2章 呼朋唤		啦啦隊、舞蹈啦啦隊	1c-IV-3 了解身體			達與溝通,具備與他
	友創意啦啦舞		及創意啦啦舞。	發展與動作發展的			人平等互動的能力。
			2. 了解舞蹈啦啦隊	關係。			【人權教育】
			以身體的展現為	1d-IV-1 了解各項			人 J4 了解平等、正
			主,並以芭蕾、現	運動技能原理。			義的原則,並在生活
			代舞及爵士舞為基	1d-IV-2 反思自己			中實踐。
			礎,結合旋轉、跳	的運動技能。			
			躍、踢腿及柔軟度	2c-IV-2 表現利他			
			等元素,透過舞蹈	合群的態度,與他人			
			編排、隊形變化及	理性溝通與和諧互			
			穩定度的控制,優	動。			
			雅展現舞蹈啦啦隊				

			的力與美。	2c-IV-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				2d-IV-1 了解運動			
				在美學上的特質與			
				表現方式。			
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧,體驗生			
				活的美感。			
				3c-Ⅳ-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 將所學運用於日	1b-IV-1 分析健康	Ba-IV-4 社區環境安	1. 口頭評量	【安全教育】
	第2單元 環境		常生活,養成預防事	技能和生活技能對	全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的事
第十九週	安全總動員		故,常保有安全意識	健康維護的重要性。	Fb-IV-3 保護性的健		故傷害。
1/5~1/9	第2章 營造安		的正確態度。	2b-IV-1 堅守健康	康行為。		安 J3 了解日常生活
	全好環境		2. 因應不同事故傷	的生活規範、態度與	Ba-IV-1 居家、學		容易發生事故的原
			害情境,善用健康	價值觀。	校、社區環境潛在危		因。

		技能解決問題。	3a-IV-2 因應不同	機的評估方法。		安 J4 探討日常生活
			的生活情境進行調			發生事故的影響因
			適並修正,持續表現			素。
			健康技能。			【防災教育】
			4a-IV-3 持續地執			防 J8 繪製社區防災
			行促進健康及減少			地圖並參與社區防災
			健康風險的行動。			演練。
體育:	2	1 學會編創啦啦隊	1c-IV-1 了解各項	Ib-IV-1 自由創作舞	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
第6單元 靈活		口號。	運動基礎原理和規	蹈。	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻板
自如好身手		2. 培養團隊合作的	則。		3. 技能實作	與性別偏見的情感表
第2章 呼朋唤		精神。	1c-IV-3 了解身體			達與溝通,具備與他
友——創意啦啦 舞			發展與動作發展的			人平等互動的能力。
9牛			關係。			【人權教育】
			1d-IV-1 了解各項			人 J4 了解平等、正
			運動技能原理。			義的原則,並在生活
			1d-IV-2 反思自己			中實踐。
			的運動技能。			
			2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			2c-IV-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。			
			2d-IV-1 了解運動			
			在美學上的特質與			
			表現方式。			

-							
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧,體驗生			
				活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4d-Ⅳ-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 因應不同事故傷	1b-IV-1 分析健康	Ba-IV-4 社區環境安	1. 口頭評量	【安全教育】
	第2單元 環境		害情境,善用健康技	技能和生活技能對	全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的事
	安全總動員		能解決問題。	健康維護的重要性。	Fb-IV-3 保護性的健		故傷害。
	第2章 營造安		2. 自我檢視生活環	2b-IV-1 堅守健康	康行為。		安 J3 了解日常生活
第二十週	全好環境		境的安全狀態,並	的生活規範、態度與	Ba-IV-1 居家、學		容易發生事故的原
1/12~1/16			透過問題解決技	價值觀。	校、社區環境潛在危		因。
第三次段考			能,針對危險持續	3a-IV-2 因應不同	機的評估方法。		安 J4 探討日常生活
(1/15-1/16)			調整與修正。	的生活情境進行調			發生事故的影響因
				適並修正,持續表現			素。
				健康技能。			【防災教育】
				4a-IV-3 持續地執			防 J8 繪製社區防災
				行促進健康及減少			地圖並參與社區防災

			健康風險的行動			演練。
體育:	2	1. 能了解扯鈴運鈴	1c-IV-1 了解各	項 Ic-IV-1 民俗運動進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第6單元 靈活		技術之相關知識與	運動基礎原理和	規 階與綜合動作。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
自如好身手		技能原理,並能反思	則。		3. 技能實作	力與興趣。
第3章 鈴鴻盡		和發展策略,以改善	1c-IV-2 評估運	動	4. 運動行為計畫實踐表	涯 J4 了解自己的人
致——扯鈴		動作技能。	風險,維護安全的	運		格特質與價值觀。
		2. 能做到繞腳及繞	動情境。			涯 J6 建立對於未來
		腳轉身之運動技能,	1d-IV-1 了解各	項		生涯的願景。
		學習並充分運用策	運動技能原理。			
		略於活動中,解決運	1d-IV-2 反思自	己		
		動相關問題及能發	的運動技能。			
		揮團隊合作學習之	2c-IV-1 展現運	動		
		方法。	禮節,具備運動的	道		
		3. 能學習如何欣賞	德思辨和實踐能;) 。		
		扯鈴動作,並提供	2c-IV-2 表現利	他		
		回饋給同一組的同	合群的態度,與他	人		
		學,進而增進彼此	理性溝通與和諧	互		
		學習效能。	動。			
			2c-IV-3 表現自	信		
			樂觀、勇於挑戰的	學		
			習態度。			
			2d-IV-2 展現運	動		
			欣賞的技巧,體驗	生		
			活的美感。			
			3c-IV-1 表現局	部		
			或全身性的身體	控		
			制能力,發展專項	運		
			動技能。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
				4c-IV-3 規劃提升			
				體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
	<mark>健康:</mark>	1	1.配合「健康是多層	la-IV-1 理解生理、	Aa-IV-1 生長發育的	1. 口頭評量	【人權教育】
	第1單元健康青		面的,個人可以採取	心理與社會各層面	自我評估與因應策	2. 紙筆評量	人 J5 了解社會上有
	春向前行		有效的自我照顧方	健康的概念。	略。		不同的群體和文化,
	第2單元環境安		法來增進健康」與	1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學校、		尊重並欣賞其差異。
	全總動員		「正確認識自己、肯	與外在的行為對健	社區環境潛在危機的		【性別平等教育】
第二十一週	複習第1、2單元		定與接納自己,並且	康造成的衝擊與風	評估方法。		性 J4 認識身體自主
1/19~1/20			能夠自我實現,是健	險。	Ba-IV-2 居家、學校		權相關議題,維護自
休業式			康心理的基礎」兩大	1b-IV-1 分析健康	及社區安全的防護守		己與尊重他人的身體
			內涵。「活出青春的	技能和生活技能對	則與相關法令。		自主權。
			光彩」透過人物故事	健康維護的重要性。	Ba-IV-4 社區環境安		性 J11 去除性別刻板
			讓學生了解自我概	1b-IV-2 認識健康	全的行動策略。		與性別偏見的情感表
			念的意義,探討影響	技能和生活技能的			達與溝通,具備與他
			自我概念的形成因	實施程序概念。			人平等互動的能力。

異,藉由測驗工具了 求解決的健康技能 解自己的特點,願意 和生活技能。 自我價值的方法,學 威脅威與嚴重性。 語言、行動和生活經一的生活規範、態度與 驗,展現自我悅納和 價值觀。 鼓勵學生設定目標, 熊。 成自己的目標。 2. 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!

素,進而引導學生分 | 1b-IV-3 因應生活 | Da-IV-1 衛生保健習 析自己和他人的差 情境的健康需求,尋 慣的實踐方式與管理 策略。 發揮自己的優點和|2a-IV-2|自主思考|統、器官的構造與功 面對缺點,嘗試提升 健康問題所造成的 能。 習運用正向的想法、 2b-IV-1 堅守健康 保健 策略與相關疾 病。

作健康技能。

適並修正,持續表現 | 健康因應的策略。 健康技能。

3b-IV-1 熟悉各種 自我實現。 自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部 │ 係的因素與有效的溝 份的決策與批判技」通技巧。 能。

4a-IV-1 運用適切 康行為。 的健康資訊、產品與 服務,擬定健康行動 策略。

Da- IV -2 身體各系

Da-IV-3 視力、口腔

Da-IV-4 健康姿勢、 健康樂觀的生活態 | 2b-IV-2 樂於實踐 | 規律運動、充分睡眠 度。藉由生活案例, 健康促進的生活型 的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的 付諸實際行動,以完 | 3a-IV-1 精熟地操 | 構造、功能與保健及 懷孕生理、優生保健。 3a-IV-2 因應不同 | Db-IV-2 青春期身心 的生活情境進行調 變化的調適與性衝動 Fa-IV-1 自我認同與 Fa-IV-3 有利人際關

Fb-IV-3 保護性的健

【生涯規劃教育】

涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。

涯 J6 建立對於未來 生涯的願景。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育 的意義。

安 J2 判斷常見的事 故傷害。

安 J3 了解日常生活 容易發生事故的原 因。

安 J4 探討日常生活 發生事故的影響因 素。

【防災教育】

防 J8 繪製社區防災 地圖並參與社區防災 演練。

防 J9 了解校園及住 家內各項避難器具的 正確使用方式。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			4a-IV-2 自我監督、			
			增強個人促進健康			
			的行動,並反省修			
			正。			
			4a-IV-3 持續地執			
			行促進健康及減少			
			健康風險的行動。			
體育:	2	1. 認識運動前健康	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 口語問答	【性別平等教育】
第3單元 健康		評估與體適能檢測。	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 認知測驗卷	性 J4 認識身體自主
自主有活力		2. 了解運動處方設	則。	Ab-IV-2 體適能運動	3. 學習單	權相關議題,維護自
第4單元 活力		計原則。	1c-IV-2 評估運動	處方基礎設計原則。	4. 課堂觀察	己與尊重他人的身體
青春大放送		3. 建立使用運動設	風險,維護安全的運	Bc-IV-1 簡易運動傷	5. 運動行為計畫實踐表	自主權。
第5單元 熱門		施安全意識。	動情境。	害的處理與風險。	6. 技能實作	性 J11 去除性別刻板
運動大會串		4. 學會自行車、跑	1c-IV-3 了解身體	Cb-IV-2 各項運動設	7. 合作學習	與性別偏見的情感表
第6單元 靈活		步、水中自救及救人	發展與動作發展的	施的安全使用規定。	8. 分組討論	達與溝通,具備與他
自如好身手		原則。	關係。	Cc-IV-1 水域休閒運		人平等互動的能力。
複習第3~6單元		5. 培養自我挑戰、自	1d-IV-1 了解各項	動綜合應用。		【人權教育】
		我精進的態度。	運動技能原理。	Cd-IV-1 戶外休閒運		人 J3 探索各種利益
		6. 培養自我挑戰、自	1d-Ⅳ-2 反思自己	動綜合應用。		可能發生的衝突,並
		我精進的態度。	的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推		了解如何運用民主審
		7. 認識籃球的單、雙	1d-IV-3 應用運動	擲的基本技巧。		議方式及正當的程
		手投籃技巧。	比賽的各項策略。	Gb-IV-1 岸邊救生步		序,以形成公共規則,
		8. 了解排球的接球	2c-IV-1 展現運動	驟、安全活動水域的		落實平等自由之保
		技巧。	禮節,具備運動的道	辨識、意外落水自救		障。
		9. 熟悉羽球發球、接	德思辨和實踐能力。	與仰漂 30 秒。		人 J4 了解平等、正義
		發球及正手高遠球	2c-IV-1 展現運動	Gb-IV-2 游泳前進25		的原則,並在生活中
		的技巧。	禮節,具備運動的道	公尺(需換氣5次以		實踐。
			德思辨和實踐能力。	上)。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

10. 認識 體操的跳	2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球	人 J8 了解人身自由
躍、翻滾等技巧。	合群的態度,與他人	類運動動作組合及團	權,並具有自我保護
11. 了解創意啦啦舞			的知能。
的基本動作與組合。		Hb-IV-1 陣地攻守性	【環境教育】
12. 學習扯鈴的繞腳	³⁷ 2c-IV-3 表現自信		環 J4 了解永續發展
及繞腳轉身技巧。	樂觀、勇於挑戰的學	團隊戰術。	的意義(環境、社會、
及统刷特为 X-J-	示航·另次批刊的子 習態度。	Ia-IV-1 徒手體操動	與經濟的均衡發展)
	1		與原則。
	在美學上的特質與	Tb=IV-1 自由創作舞	
		10-11-1 日田創作舞	環 J12 認識不同類型
	表現方式。		災害可能伴隨的危
	2d-IV-2 展現運動		險,學習適當預防與
	欣賞的技巧,體驗生	階與綜合動作。	避難行為。
	活的美感。		【海洋教育】
	2d-IV-3 鑑賞本土		海 J1 參與多元海洋
	與世界運動的文化		休閒與水域活動,熟
	價值。		練各種水域求生技
	3c-IV-1 表現局部		能。
	或全身性的身體控		【生涯規劃教育】
	制能力,發展專項運		涯 J3 覺察自己的能
	動技能。		力與興趣。
	3c-IV-2 發展動作		涯 J4 了解自己的人
	創作和展演的技巧,		格特質與價值觀。
	展現個人運動潛能。		涯 J6 建立對於未來
	3d-IV-1 運用運動		生涯的願景。
	技術的學習策略。		【安全教育】
	3d-IV-2 運用運動		安 J3 了解日常生活
	比賽中的各種策略。		容易發生事故的原
			因。

3d-IV-3 應用思考	安 J6 了解運動設施
與分析能力,解決運	安全的維護。
動情境的問題。	
4c-IV-1 分析並善	
用運動相關之科技、	
資訊、媒體、產品與	
服務。	
4c-IV-2 分析並評	
估個人的體適能與	
運動技能,修正個人	
的運動計畫。	
4c-IV-3 規劃提升	
體適能與運動技能	
的運動計畫。	
4d-IV-1 發展適合	
個人之專項運動技	
能。	
4d-IV-2 執行個人	
運動計畫,實際參與	
身體活動。	
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

時調整規劃。

臺南市立建興國民中學 114 學年度第二學期七年級健體領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節						
	第二冊健康										
	1. 能理解各種傳染病的病原體、	傳染途徑、症狀及3	預防方法。								
	2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。										
	3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。										
	4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。										
	5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳	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。									
	6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀	點,能進行批判性是	思考並做出有利健康的	内決定。							
	7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規	.範現況與未來趨勢	0								
	8. 利用情境演練生活技能,能主	動公開表達個人拒絕	邑菸、酒、檳榔的立 均	易。							
	9. 認識並改善自己的人際關係,	學習理智的面對衝突	突。								
	10. 學習利用人際關係技巧,促	進家庭的良好互動,	以及學習如何面對家	庭暴力。							
	11. 建立正向且良好的網路內外。	人際互動。									
課程目標	12. 培養正確的人際交往觀念。										
	htr										
	第二冊體育										
	1. 認識心肺耐力相關知識及運動	,									
	2. 了解運動的水分與營養補給知	•	17 16 of 11 16								
	3. 認識跆拳道的武德精神,建立	, , , , , ,	督旋踢技能。								
	4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤	技術。									
	5. 學習並增進捷泳的能力。	11. 6 ph th. c.									
	6. 透過運動五大要素,探索與創	作身體律動。									
	7. 學習籃球投籃與上籃。	lia ガートの4 ゴ/									
	8. 學習排球低手發球技巧並認識										
	9. 學習桌球正手發球、反手推擋	. ,	0								
	10 學習足球停球、踢空中球技術	T °									

該學習階段 領域核心素養

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

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。
健豐-J-R2 目供美田豐育與健康和關的科技、咨詢及媒豐,以增進與習的表義,並察學、思辨人與科技、咨詢、媒豐的互

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

健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。

健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。

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

健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

課程架構脈絡	鹄	段程	架	構	脈	絡
--------	---	----	---	---	---	---

机链比如	m - have to be et	<i>tt</i> b	约 17 1 I	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 2/11~2/13 調整至 1/21-23上 課	健康: 第1單元 醫療消費面配	1	1. 了解傳染病與社 會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生 的三大要素。 3. 知傳染病種類與預防方法。	1a-IV-2 分析的 图	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認知評量	【環境教育】 環J4 了解永續發展 的意義(環境、社 會、與經濟的均衡發 展)與原則。

	體育:	2	1. 了解心肺耐力對	1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第4單元 自主鍛		健康的重要性。	風險,維護安全的運	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	鍊展活力		2. 了解評估心肺耐	動情境。	Ab-IV-2 體適能運動		力與興趣。
	第1章 健康地基		力的方法。	2c-IV-2 表現利他	處方基礎設計原則。		涯 J6 建立對於未來
	一心肺耐力		3. 學會如何監控運	合群的態度,與他人			生涯的願景。
			動強度。	理性溝通與和諧互			
			4. 學會如何規畫增	動。			
			進心肺耐力的運動	2c-IV-3 表現自信			
			計畫。	樂觀、勇於挑戰的學			
			5. 培養努力不懈的	習態度。			
			精神和毅力。	4c-IV-2 分析並評			
			6. 養成規律運動的	估個人的體適能與			
			習慣。	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-3 執行提升			
				體適能的身體活 動。			
第二週	春節連假	0		<i>3</i> /1 -			
2/16~2/20	H 1/1 C 11/2						
	健康:	1	1. 了解傳染病與社	1a-IV-2 分析個人	Fb-IV-3 保護性的健	1. 情意評量	【環境教育】
	第1單元 醫療消		會發展的重要性。	與群體健康的影響		2. 技能評量	環 J4 了解永續發展
第三週	費面面觀		2. 認識傳染病發生		Fb-IV-4 新興傳染病		的意義(環境、社
2/23~2/27	第1章 傳染病的		的三大要素。	2a-IV-1 關注健康			會、與經濟的均衡發
	世界			議題本土、國際現況	·		展)與原則。
				與趨勢。			

09 1 快场于日							
			3. 知道臺灣目前常	3a-IV-2 因應不同			
			見的傳染病種類與	的生活情境進行調			
			預防方法。	適並修正,持續表現			
			4. 採取適當的健康	健康技能。			
			自我管理,增加預	4a-IV-2 自我監			
			防傳染病的能力。	督、增強個人促進			
				健康的行動,並反			
				省修正。			
	體育:	2	1. 能理解跆拳道技	1c-IV-1 了解各項	Bd-IV-2 技擊綜合動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第4單元 自主鍛		術之相關知識與技	運動基礎原理和規	作與攻防技巧。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	鍊展活力		能原理,並能評估自	則。		3. 技能實作	力與興趣。
	第3章 武德技藝		我身體能力與該項	1c-IV-2 評估運動		4. 認知測驗卷	涯 J6 建立對於未來
	-跆拳道		運動之風險,反思個	風險,維護安全的運		5. 運動行為計畫實踐表	生涯的願景。
			人動作技術,發展精	動情境。		6. 學習單	
			進動作技能的有效	1d-IV-1 了解各項			
			學習策略。	運動技能原理。			
			2. 能做到馬步正拳	1d-IV-2 反思自己			
			與旋踢技術,並能	的運動技能。			
			左右邊交換,手腳	2c-IV-1 展現運動			
			並用以提升全身性	禮節,具備運動的道			
			之肌力、柔軟度與	德思辨和實踐能力。			
			協調性之體適能。	2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			
				理性溝通與和諧互			
				動。			
				2c-Ⅳ-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			

1	水压(两正/11 鱼				
			2d-IV-1 了解運動		
			在美學上的特質與		
			表現方式。		
			3c-IV-1 表現局部		
			或全身性的身體控		
			制能力,發展專項運		
			動技能。		
			3d-IV-1 運用運動		
			技術的學習策略。		
			4c-IV-1 分析並善		
			用運動相關之科技、		
			資訊、媒體、產品與		
			服務。		
			4d-IV-2 執行個人		
			運動計畫,實際參		
			與身體活動。		
	健康: 1	1. 了解臺灣全民健	1a-IV-4 理解促進	Bb-IV-1 正確購買與 1. 認知評量	【生命教育】
	第1單元 醫療消	保的概念,透過認	健康生活的策略、資	使用藥品的行動策	生 J5 覺察生活中的
	費面面觀	識醫療分級、家庭	源與規範。	略。	各種迷思,在生活作
	第2章 醫藥保衛	醫師、轉診、急	2a-IV-2 自主思考	Bb-IV-2 家庭、同儕、	息、健康促進、飲食
	戦	診、醫藥分業等制	健康問題所造成的	文化、媒體、廣告等傳	運動、休閒娛樂、人
第四週		度,以有效運用醫	威脅感與嚴重性。	達的藥品選購資訊。	我關係等課題上進行
3/2~3/6		療資源。	3b-IV-3 熟悉大部	Fb-IV-3 保護性的健	價值思辨,尋求解決
			份的決策與批判技	康行為。	之道。
			能。	Fb-IV-5 全民健保與	
			4a-Ⅳ-3 持續地執	醫療制度、醫療服務	
			行促進健康及減少	與資源。	
			健康風險的行動。		

[5] [4] [4]	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	0	1 4 ルガエレイツ	1 - TT 1 -> hn h -T	D1 π7 Ω ሁቆራ ራ	1 知火物学	「小に旧割りた」
	體育:	2			Bd-IV-2 技擊綜合動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第4單元 自主鍛		與旋踢技術,並能左	·	作與攻防技巧。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	鍊展活力		右邊交換,手腳並用	則。		3. 技能實作	力與興趣。
	第3章 武德技藝		以提升全身性之肌	1c-IV-2 評估運動		4. 互評表	涯 J6 建立對於未來
	-跆拳道		力、柔軟度與協調性	風險,維護安全的運		5. 學習單	生涯的願景。
			之體適能。	動情境。			
			2. 能展現「以禮始、	1d-IV-1 了解各項			
			以禮終」、守紀律之	運動技能原理。			
			武德精神。	1d-IV-2 反思自己			
			3. 能展現包容異己	的運動技能。			
			並相互尊重之態度,	2c-IV-1 展現運動			
			運用民主方式進行	禮節,具備運動的道			
			和諧溝通,並能相互	德思辨和實踐能力。			
			協助指導,發揮團隊	2c-IV-2 表現利他			
			合作學習精神。	合群的態度,與他人			
			4. 能欣賞並實踐運	理性溝通與和諧互			
			動中力與美的展	動。			
			現,培養自信樂	2c-IV-3 表現自信			
			觀、勇於挑戰的學	樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。	習態度。			
				2d-IV-1 了解運動			
				在美學上的特質與			
				表現方式。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			

	· -						
				3d-Ⅳ-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	健康:	1	1. 了解臺灣全民健	la-IV-4 理解促進	Bb-IV-1 正確購買與	1. 技能評量	【生命教育】
	第1單元 醫療消		保的概念,透過認識	健康生活的策略、資	使用藥品的行動策		生 J5 覺察生活中的
	費面面觀		醫療分級、家庭醫	源與規範。	略。		各種迷思,在生活作
	第2章 醫藥保衛		師、轉診、急診、醫	2a-IV-2 自主思考	Bb-IV-2 家庭、同儕、		息、健康促進、飲食
	戦		藥分業等制度,以有	健康問題所造成的	文化、媒體、廣告等傳		運動、休閒娛樂、人
			效運用醫療資源。	威脅感與嚴重性。	達的藥品選購資訊。		我關係等課題上進行
			2. 養成正確的就醫	3b-Ⅳ-3 熟悉大部	Fb-IV-3 保護性的健		價值思辨,尋求解決
			與用藥習慣並選擇	份的決策與批判技	康行為。		之道。
第五週			適當的醫療及用藥	能。	Fb-IV-5 全民健保與		
第五週 3/9~3/13			行為,節省不必要	4a-IV-3 持續地執	醫療制度、醫療服務		
J/ 9~J/ 1J			的醫療支出,培養	行促進健康及減少	與資源。		
			珍惜醫療資源的態	健康風險的行動。			
			度。				
	體育:	2	1. 能了解飛盤傳盤	1c-IV-1 了解各項	Ce-IV-1 其他休閒運	1. 課堂觀察	【品德教育】
	第5單元 挑戰體		與接盤技術相關的	運動基礎原理和規	動綜合應用。	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	能秀青春		知識與技能原理,並	則。		3. 技能實作	諧人際關係。
	第1章 飛雲掣電		能反思和發展策略,	1d-IV-1 了解各項		4. 認知測驗卷	品 J2 重視群體規範
	一飛盤		以改善動作技能。	運動技能原理。			與榮譽。
			2. 能做到正手、反				

			手傳盤及上手式、	1d-IV-2 反思自己		
			下手式與夾接之接	的運動技能。		
			盤法,並學習充分	1d-IV-3 應用運動		
			運用策略於活動	比賽的各項策略。		
			中,解決運動相關	2c-IV-1 展現運動		
			問題及發揮團隊合	禮節,具備運動的道		
			作學習之方法。	德思辨和實踐能力。		
				2c-IV-2 表現利他		
				合群的態度,與他人		
				理性溝通與和諧互		
				動。		
				3c-IV-1 表現局部		
				或全身性的身體控		
				制能力,發展專項運		
				動技能。		
				4c-IV-2 分析並評		
				估個人的體適能與		
				運動技能,修正個		
				人的運動計畫。		
	健康:	1	1. 認識錯誤用藥對	la-IV-4 理解促進	Bb-IV-1 正確購買與 1.技能評量	【生命教育】
	第1單元 醫療消		於人體的影響、藥品	健康生活的策略、資	使用藥品的行動策	生 J5 覺察生活中的
	費面面觀		的分類及正確用藥	源與規範。	略。	各種迷思,在生活作
第 上海	第2章 醫藥保衛		五大核心能力。	2a-IV-2 自主思考	Bb-IV-2 家庭、同儕、	息、健康促進、飲食
第六週 3/16~3/20	戰		2. 學習運用批判性	健康問題所造成的	文化、媒體、廣告等傳	運動、休閒娛樂、人
0/10~0/40			思考技能,質疑用藥	威脅感與嚴重性。	達的藥品選購資訊。	我關係等課題上進行
			與醫療迷思,以減少	3b-Ⅳ-3 熟悉大部	Fb-IV-3 保護性的健	價值思辨,尋求解決
			常見不當用藥方式	份的決策與批判技	康行為。	之道。
			及醫療行為。	能。	Fb-IV-5 全民健保與	

		3. 養成正確的就醫	4a-IV-3 持續地執	醫療制度、醫療服務		
		與用藥習慣並選擇	行促進健康及減少	與資源。		
		適當的醫療及用藥	健康風險的行動。			
		行為,節省不必要				
		的醫療支出,培養				
		珍惜醫療資源的態				
		度。				
體育:	2	1. 能做到正手、反手	1c-IV-1 了解各項	Ce-IV-1 其他休閒運	1. 課堂觀察	【品德教育】
第5單元 挑戰體		傳盤及上手式、下手	運動基礎原理和規	動綜合應用。	2. 技能實作	品 J1 溝通合作與和
能秀青春		式與夾接之接盤法,	則。			諧人際關係。
第1章 飛雲掣電		並學習充分運用策	1d-IV-1 了解各項			品 J2 重視群體規範
一飛盤		略於活動中,解決運	運動技能原理。			與榮譽。
		動相關問題及發揮	1d-IV-2 反思自己			
		團隊合作學習之方	的運動技能。			
		法。	1d-IV-3 應用運動			
		2. 能養成固定運動	比賽的各項策略。			
		的習慣,有計畫的	2c-IV-1 展現運動			
		提升體適能與運動	禮節,具備運動的道			
		技能。	德思辨和實踐能力。			
			2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			3c-IV-1 表現局部			
			或全身性的身體控			
			制能力,發展專項運			
			動技能。			
			4c-IV-2 分析並評			

				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個			
				人的運動計畫。			
	健康:	1	1. 認識錯誤用藥對	la-IV-4 理解促進	Bb-IV-1 正確購買與	1. 情意評量	【生命教育】
	第1單元 醫療消		於人體的影響、藥品	健康生活的策略、資	使用藥品的行動策	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中的
	費面面觀		的分類及正確用藥	源與規範。	略。		各種迷思,在生活作
	第2章 醫藥保衛		五大核心能力。	2a-IV-2 自主思考	Bb-IV-2 家庭、同儕、		息、健康促進、飲食
	戰		2. 學習運用批判性	健康問題所造成的	文化、媒體、廣告等傳		運動、休閒娛樂、人
			思考技能,質疑用藥	威脅感與嚴重性。	達的藥品選購資訊。		我關係等課題上進行
			與醫療迷思,以減少	3b-IV-3 熟悉大部	Fb-IV-3 保護性的健		價值思辨,尋求解決
			常見不當用藥方式	份的決策與批判技	康行為。		之道。
			及醫療行為。	能。	Fb-IV-5 全民健保與		
			3. 養成正確的就醫	4a-IV-3 持續地執	醫療制度、醫療服務		
			與用藥習慣並選擇	行促進健康及減少	與資源。		
第七週			適當的醫療及用藥	健康風險的行動。			
3/23~3/27			行為,節省不必要				
			的醫療支出,培養				
			珍惜醫療資源的態				
			度。				
	體育:	2	1. 認識奧林匹克運	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克運	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第5單元 挑戰體		動會游泳比賽四種	運動基礎原理和規	動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	能秀青春		泳姿:蝶式、仰式、	則。	Gb-IV-2 游泳前進 25	3. 技能實作	力與興趣。
	第2章 力爭上游		蛙式與自由式(捷	1d-IV-1 了解各項	公尺(需換氣5次以	4. 運動行為計畫實踐表	
	一游泳		泳)。	運動技能原理。	上)。		
			2. 學習捷泳打水、划	1d-IV-2 反思自己			
			手、手腳配合動作與	的運動技能。			
			換氣動作。	2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			

			3. 打水練習: 浮板打	理性溝通與和諧互		
			水、漂浮打水。	動。		
			4. 划手練習: 抓水	2c-IV-3 表現自信		
			→往內抱水→往外	樂觀、勇於挑戰的學		
			往後推水→手臂出	習態度。		
			水→水上移臂。	4c-IV-1 分析並善		
				用運動相關之科技、		
				資訊、媒體、產品與		
				服務。		
				4d-IV-2 執行個人		
				運動計畫,實際參		
				與身體活動。		
第八週	第一次段考	3				
3/30~4/3	3/31-4/1					
清明連假						
	健康:	1	1. 了解使用菸品(含	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、檳 1. 技能評量	【法治教育】
	第2單元 拒絕成		電子煙)成癮的過	與外在的行為對健	榔、藥物的成分與成	法 J3 認識法律之意
	應有妙招		程,以及對個人心	康造成的衝擊與風	瘾性,以及對個人身	義與制定。
	第1章 菸害現形		理、生理及社會各健	險。	心健康與家庭、社會	
	記		康層面造成的衝擊	2a-IV-1 關注健康	的影響。	
第九週			與風險。	議題本土、國際現況	Bb-IV-4 面對成癮物	
4/6~4/10			2. 面對各項描述菸	與趨勢。	質的拒絕技巧與自我	
			品(含電子煙)的訊	3b-IV-3 熟悉大部	控制。	
			息與觀點,能進行	份的決策與批判技		
			批判性思考並做出	能。		
			有利健康的決定。	3b-IV-4 因應不同		
				的生活情境,善用各		

	不住的走冲 重		1			T	_
				種生活技能,解決健			
				康問題。			
				4b-IV-1 主動並公			
				開表明個人對促進			
				健康的觀點與立			
				場。			
	第5單元 挑戰體	2	1. 了解舞蹈藝術的	1c-IV-1 了解各項	Ib-IV-1 自由創作舞	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	能秀青春		起源與舞蹈的類別。	運動基礎原理和規	蹈。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第3章 身體塗鴉		2. 認識創造性舞蹈。	則。	Ib-IV-2 各種社交舞	3. 技能實作	力與興趣。
	-創造性舞蹈		3. 享受體驗舞蹈元	2c-IV-3 表現自信	蹈。		
			素的樂趣,學會運用	樂觀、勇於挑戰的學			
			舞蹈元素創作。	習態度。			
			4. 增進基本身體適	2d-IV-1 了解運動			
			能,與身體動覺的	在美學上的特質與			
			敏銳度,探索自我	表現方式。			
			潛能的發揮與實	3c-IV-1 表現局部			
			現。	或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
				· 41 = 4/4			

27.2 7. 3 E-	不住的正川 鱼						
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	健康:	1	1. 利用菸害(含電子	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 技能評量	【法治教育】
	第2單元 拒絕成		煙)的情境演練生活	與外在的行為對健	榔、藥物的成分與成		法 J3 認識法律之意
	瘾有妙招		技能,並能主動公開	康造成的衝擊與風	瘾性,以及對個人身		義與制定。
	第1章 菸害現形		表達個人拒絕吸菸	險。	心健康與家庭、社會		
	記		(含電子煙)態度與	2a-IV-1 關注健康	的影響。		
			反對二手菸的立場。	議題本土、國際現況	Bb-IV-4 面對成癮物		
			2. 關注臺灣對菸品	與趨勢。	質的拒絕技巧與自我		
			(含電子煙)的法律	3b-IV-3 熟悉大部	控制。		
			規範內容與現況,	份的決策與批判技			
			以及國際菸害公約	能。			
第十週			規範對於臺灣的影	3b-IV-4 因應不同			
4/13~4/17			鄉。	的生活情境,善用各			
				種生活技能,解決健			
				康問題。			
				4b-IV-1 主動並公			
				開表明個人對促進			
				健康的觀點與立			
				場。			
	體育:	2	1. 享受體驗舞蹈元	1c-IV-1 了解各項	Ib-IV-1 自由創作舞	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第5單元 挑戰體		素的樂趣,學會運用	運動基礎原理和規	蹈。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	能秀青春		舞蹈元素創作。	則。	Ib-IV-2 各種社交舞	3. 技能實作	力與興趣。
	第3章 身體塗鴉				蹈。		
			•	•	•	•	

	-創造性舞蹈		2. 增進基本身體適	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			能,與身體動覺的敏	樂觀、勇於挑戰的學			
			銳度,探索自我潛能	習態度。			
			的發揮與實現。	2d-IV-1 了解運動			
			3. 培養舞蹈欣賞能	在美學上的特質與			
			力,豐富肢體動作的	表現方式。			
			美感經驗。	3c-IV-1 表現局部			
			4. 建立團隊合作的	或全身性的身體控			
			精神,積極正向的	制能力,發展專項運			
			學習態度。	動技能。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 利用菸害(含電子	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 技能評量	【法治教育】
第十一週	第2單元 拒絕成		煙)的情境演練生活	與外在的行為對健	榔、藥物的成分與成	2. 情意評量	法 J3 認識法律之意
第十一週 4/20~4/24	瘾有妙招		技能,並能主動公開	康造成的衝擊與風	瘾性,以及對個人身		義與制定。
	第1章 菸害現形		表達個人拒絕吸菸	險。	心健康與家庭、社會		
	記				的影響。		

(三(四)正/山)		T	T		1	
		(含電子煙)態度與	2a-IV-1 關注健康	Bb-IV-4 面對成瘾物		
		反對二手菸的立場。	議題本土、國際現況	質的拒絕技巧與自我		
		2. 關注臺灣對菸品	與趨勢。	控制。		
		(含電子煙)的法律	3b-IV-3 熟悉大部			
		規範內容與現況,	份的決策與批判技			
		以及國際菸害公約	能。			
		規範對於臺灣的影	3b-IV-4 因應不同			
		響。	的生活情境,善用各			
			種生活技能,解決健			
			康問題。			
			4b-IV-1 主動並公			
			開表明個人對促進			
			健康的觀點與立			
			場。			
體育:	2	1. 能了解籃球投籃	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第6單元 球藝大		技術之相關知識與	運動基礎原理和規	球類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
會串		技能原理,並能反思	則。	團隊戰術。	3. 技能實作	力與興趣。
第1章 應聲入網		和發展策略,以改善	1c-IV-3 了解身體			
一籃球		動作技能。	發展與動作發展的			
		2. 能做到左、右手上	關係。			
		籃,並依據自己的能	1d-IV-1 了解各項			
		力,找出適合自己的	運動技能原理。			
		投籃方式。	1d-IV-2 反思自己			
		3. 能主動提出問題,	的運動技能。			
		尋求協助以提高成	1d-IV-3 應用運動			
		功的機會。	比賽的各項策略。			
		4. 能養成固定運動	2c-IV-2 表現利他			
		的習慣,有計畫的	合群的態度,與他人			

			提升體適能與運動	理性溝通與和諧互			
			技能。	動。			
				2c-IV-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧,體驗生			
				活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 了解飲酒與嚼食			1. 技能評量	【法治教育】
第十二週	第2單元 拒絕成		檳榔成瘾的過程,以	與外在的行為對健	榔、藥物的成分與成		法 J3 認識法律之意
4/27~5/1	瘾有妙招		及對個人心理、生理	康造成的衝擊與風	瘾性,以及對個人身		義與制定。
	第2章 克癮制勝			險。			

 					T	
		和社會健康層面造	2a-IV-1 關注健康	心健康與家庭、社會		
		成的衝擊與風險。	議題本土、國際現況	的影響。		
		2. 面對各項邀約飲	與趨勢。	Bb-Ⅳ-4 面對成瘾物		
		酒與嚼食檳榔訊息	3b-IV-2 熟悉各種	質的拒絕技巧與自我		
		時,能堅持拒絕態	人際溝通互動技能。	控制。		
		度,並做出有利健康	3b-IV-4 因應不同			
		的决定。	的生活情境,善用各			
		3. 利用情境演練生	種生活技能,解決健			
		活技能,能公開表	康問題。			
		達個人拒絕飲酒、	4b-Ⅳ-1 主動並公			
		酒後駕車與嚼食檳	開表明個人對促進			
		榔的態度與立場。	健康的觀點與立			
			場。			
體育:	2	1. 能了解籃球投籃	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守性	1. 技能實作	【生涯規劃教育】
第6單元 球藝大		技術之相關知識與	運動基礎原理和規	球類運動動作組合及	2. 合作學習	涯 J3 覺察自己的能
會串		技能原理,並能反思	則 。	團隊戰術。	3. 運動行為計畫實踐表	力與興趣。
第1章 應聲入網		和發展策略,以改善	1c-IV-3 了解身體		4. 學習單	
一籃球		動作技能。	發展與動作發展的			
		2. 能做到左、右手上	關係。			
		籃,並依據自己的能	1d-IV-1 了解各項			
		力,找出適合自己的	運動技能原理。			
		投籃方式。	1d-IV-2 反思自己			
		3. 能主動提出問題,	的運動技能。			
		尋求協助以提高成	1d-IV-3 應用運動			
		功的機會。	比賽的各項策略。			
		4. 能養成固定運動	2c-IV-2 表現利他			
		的習慣,有計畫的	合群的態度,與他人			
		提升體適能與運動				

			技能。	理性溝通與和諧互			
				動。			
				2c-IV-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰的學			
				習態度。			
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧, 體驗生			
				活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3d-Ⅳ-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解決運			
				動情境的問題。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	健康:	1	1. 面對各項邀約飲	1a-IV-3 評估內在			【法治教育】
第十三週	第2單元 拒絕成		酒與嚼食檳榔訊息	與外在的行為對健	榔、藥物的成分與成	2. 技能評量	法 J3 認識法律之意
5/4~5/8	應有妙招		時,能堅持拒絕態	康造成的衝擊與風	瘾性,以及對個人身		義與制定。
	第2章 克癮制勝			險。			

(C) 1 (例外子目 M(E) (附近/用) 图	
度,並做出有利健康 2a-IV-1 關注健康 心健康與家庭、社會	
的決定。 議題本土、國際現況 的影響。	
2. 利用情境演練生 與趨勢。 Bb-IV-4 面對成癮物	
活技能,能公開表 3b-IV-2 熟悉各種 質的拒絕技巧與自我	
達個人拒絕飲酒、 人際溝通互動技能。 控制。	
酒後駕車與嚼食檳 3b-IV-4 因應不同	
榔的態度與立場。 的生活情境,善用各	
種生活技能,解決健	
康問題。	
4b-IV-1 主動並公	
開表明個人對促進	
健康的觀點與立	
場。	
體育: 2 1. 了解排球的各式 1c-IV-1 了解各項 Ha-IV-1 網/牆性球 1. 課堂觀察	【人權教育】
第6單元 球藝大 基本攻擊技術。 運動基礎原理和規 類運動動作組合及團 2.口語問答	人 J5 了解社會上有
會串 2. 學會如何將排球 則。 隊戰術。 3. 技能實作	不同的群體和文化,
第2章 百發百中 戰術運用在比賽上。 1d-IV-2 反思自己	尊重並欣賞其差異。
一排球 3. 增加運動欣賞的 的運動技能。	
能力。	
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	

制能力,發展專項運	
PLACA XXX X	
動技能。	
3d-IV-2 運用運動	
比賽中的各種策	
略。	
健康: 1 1. 面對各項邀約飲 1a-IV-3 評估內在 Bb-IV-3 菸、酒、檳 1. 認知評量	【法治教育】
第2單元 拒絕成	法 J3 認識法律之意
應有妙招 時,能堅持拒絕態 康造成的衝擊與風 瘾性,以及對個人身	義與制定。
第2章 克癮制勝 度,並做出有利健康 險。 心健康與家庭、社會	
的決定。 2a-IV-1 關注健康 的影響。	
2. 利用情境演練生 議題本土、國際現況 Bb-IV-4 面對成瘾物	
活技能,能公開表達 與趨勢。 質的拒絕技巧與自我	
個人拒絕飲酒、酒後 3b-IV-2 熟悉各種 控制。	
駕車與嚼食檳榔的 人際溝通互動技能。	
態度與立場。 3b-IV-4 因應不同	
第十四週 3. 關注飲酒、酒後駕 的生活情境,善用各	
5/11~5/15 車與嚼食檳榔在國 種生活技能,解決健	
第二次段考 內外法律規範的內 康問題。	
(5/13-5/14) 容與現況。 4b-IV-1 主動並公	
4. 了解酒與檳榔所 開表明個人對促進	
造成的社會、環境健康的觀點與立	
與健康問題,並幫場。	
助親友遠離酒與檳	
榔等成癮物質誘	
惑。	
體育: 2 1. 了解排球的各式 1c-IV-1 了解各項 Ha-IV-1 網/牆性球 1. 課堂觀察	【人權教育】
第6單元 球藝大 基本攻擊技術。 運動基礎原理和規 類運動動作組合及團 2. 口語問答	人 J5 了解社會上有
會串 則。 隊戰術。 3.技能實作	不同的群體和文化,

	第2章 百發百中	2. 學會如何將排球	1d-IV-2 反思自己		尊重並欣賞其差異。
	一排球	戰術運用在比賽上。	的運動技能。		
		3. 增加運動欣賞的	2c-IV-2 表現利他		
		能力。	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		
			制能力,發展專項運		
			動技能。		
			3d-IV-2 運用運動		
			比賽中的各種策		
			略。		
	健康:	1 1. 了解飲酒與嚼食	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、檳 1. 認知評量	【法治教育】
	第2單元 拒絕成	檳榔成癮的過程,以	與外在的行為對健	榔、藥物的成分與成 2. 技能評量	法 J3 認識法律之意
	瘾有妙招	及對個人心理、生理	康造成的衝擊與風	瘾性,以及對個人身	義與制定。
	第2章 克癮制勝	和社會健康層面造	險。	心健康與家庭、社會	
		成的衝擊與風險。	2a-IV-1 關注健康	的影響。	
第十五週		2. 面對各項邀約飲	議題本土、國際現況	Bb-IV-4 面對成癮物	
5/18~5/22		酒與嚼食檳榔訊息	與趨勢。	質的拒絕技巧與自我	
		時,能堅持拒絕態	3b-IV-2 熟悉各種	控制。	
		度,並做出有利健康	人際溝通互動技能。		
		的決定。	3b-IV-4 因應不同		
		3. 利用情境演練生	的生活情境,善用各		
		活技能,能公開表達			

		個人拒絕飲酒、酒後	種生活技能,解決健			
		駕車與嚼食檳榔的	康問題。			
		態度與立場。	4b-IV-1 主動並公			
		4. 了解酒與檳榔所	開表明個人對促進			
		造成的社會、環境	健康的觀點與立			
		與健康問題,並幫	場。			
		助親友遠離酒與檳				
		榔等成癮物質誘				
		惑。				
體育:	2	1. 能了解桌球運動	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
第6單元	球藝大	之相關知識與基本	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻板
會串		技術原理,藉由各項	則。	隊戰術。	3. 技能實作	與性別偏見的情感表
第3章 桌	拿好手	練習與反思,學習正	1d-IV-1 了解各項		4. 學習單	達與溝通,具備與他
一桌球		確動作技能,於練習	運動技能原理。			人平等互動的能力。
		與競賽中展現。	1d-IV-2 反思自己			
		2. 進行練習或競賽	的運動技能。			
		時,遵守規範,注意	1d-IV-3 應用運動			
		運動安全,並尊重個	比賽的各項策略。			
		別差異,採用溝通與	2c-IV-2 表現利他			
		合作的模式,培養團	合群的態度,與他人			
		隊意識。	理性溝通與和諧互			
		3. 透過持續學習,	動。			
		感受桌球運動的樂	3d-IV-1 運用運動			
		趣,同時技能與體	技術的學習策略。			
		適能皆獲得提升與				
		增強,進而養成規				
		律的運動習慣。				

, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	健康:	1	1. 理解家庭的健康	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-2 家庭衝突的	1. 情意評量	【家庭教育】
	第3單元 人際健		生活的規範意義並	與群體健康的影響	協調與解決技巧。		家 J5 了解與家人溝
	康家		肯定其價值,體悟家	因素。	Fa-IV-3 有利人際關		通互動及相互支持的
	第1章 健康家庭		庭關係的影響性,並	2b-IV-1 堅守健康	係的因素與有效的溝		適切方式。
	加加油		能遵守合宜的健康	的生活規範、態度與	通技巧。		【法治教育】
			生活規範。	價值觀。			法 J5 認識憲法的意
			2. 分析家庭溝通不	3b-IV-2 熟悉各種			義。
			良與衝突問題發生	人際溝通互動技能。			
			的因素,並願意反省	3b-IV-4 因應不同			
			修正,嘗試運用策略	的生活情境,善用各			
			方法以經營家庭關	種生活技能,解決健			
			係。	康問題。			
			3. 認識家庭暴力的	4a-IV-2 自我監			
第十六週			發生因素與相關法	督、增強個人促進			
5/25~5/29			規,善用各項社會	健康的行動,並反			
			資源協助自己或他	省修正。			
			人處理家暴問題。				
	體育:	2	1. 能了解桌球運動	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	第6單元 球藝大		之相關知識與基本	運動基礎原理和規	類運動動作組合及團	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻板
	會串		技術原理,藉由各項	則。	隊戰術。	3. 技能實作	與性別偏見的情感表
	第3章 桌拿好手		練習與反思,學習正	1d-IV-1 了解各項			達與溝通,具備與他
	一桌球		確動作技能,於練習	運動技能原理。			人平等互動的能力。
			與競賽中展現。	1d-IV-2 反思自己			
			2. 進行練習或競賽	的運動技能。			
			時,遵守規範,注意	1d-IV-3 應用運動			
			運動安全,並尊重個	比賽的各項策略。			
			別差異,採用溝通與	2c-IV-2 表現利他			
				合群的態度,與他人			

			合作的模式,培養團	理性溝通與和諧互			
			隊意識。	動。			
			3. 透過持續學習,	3d-IV-1 運用運動			
			感受桌球運動的樂	技術的學習策略。			
			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。				
	<mark>健康:</mark>	1	1. 理解家庭的健康	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-2 家庭衝突的	1. 情意評量	【家庭教育】
	第3單元 人際健		生活的規範意義並	與群體健康的影響	協調與解決技巧。		家 J5 了解與家人溝
	康家		肯定其價值,體悟家	因素。	Fa-IV-3 有利人際關		通互動及相互支持的
	第1章 健康家庭		庭關係的影響性,並	2b-IV-1 堅守健康	係的因素與有效的溝		適切方式。
	加加油		能遵守合宜的健康	的生活規範、態度與	通技巧。		【法治教育】
			生活規範。	價值觀。			法 J5 認識憲法的意
			2. 分析家庭溝通不	3b-IV-2 熟悉各種			義。
			良與衝突問題發生	人際溝通互動技能。			
			的因素,並願意反省	3b-IV-4 因應不同			
第十七週			修正,嘗試運用策略	的生活情境,善用各			
6/1~6/5			方法以經營家庭關	種生活技能,解決健			
			係。	康問題。			
			3. 認識家庭暴力的	4a-IV-2 自我監			
			發生因素與相關法	督、增強個人促進			
			規,善用各項社會	健康的行動,並反			
			資源協助自己或他	省修正。			
			人處理家暴問題。				
	體育:	2	1. 能了解足球停空	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第6單元 球藝大		中球與踢空中球技	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	會串		術之相關知識與技	則。	Hb-IV-1 陣地攻守性	3. 技能實作	力與興趣。

第4章 舉足輕重	能原理,並能反思和	1d-IV-1 了解各項	球類運動動作組合及	涯 J6 建立對於未來
一足球	發展策略,以改善動	運動技能原理。	團隊戰術。	生涯的願景。
	作技能。	1d-IV-2 反思自己		
	2. 能做到停空中球	的運動技能。		
	與踢空中球之技	1d-IV-3 應用運動		
	術,並能研擬策略	比賽的各項策略。		
	運用於活動中,解	2c-IV-2 表現利他		
	決運動相關問題及	合群的態度,與他人		
	能發揮團隊合作學	理性溝通與和諧互		
	習之方法。	動。		
		2d-IV-2 展現運動		
		欣賞的技巧, 體驗生		
		活的美感。		
		3c-Ⅳ-1 表現局部		
		或全身性的身體控		
		制能力,發展專項運		
		動技能。		
		3d-IV-1 運用運動		
		技術的學習策略。		
		3d-IV-2 運用運動		
		比賽中的各種策略。		
		4c-Ⅳ-3 規劃提升		
		體適能與運動技能		
		的運動計畫。		
		4d-IV-2 執行個人		
		運動計畫,實際參		
		與身體活動。		

C3-1 积	健康:	1	1. 認識各種型態的	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-3 有利人際關	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
	第3單元 人際健		人際互動關係,分	與群體健康的影響	係的因素與有效的溝	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化道
	康家		析適合自己的人際	因素。	通技巧。	3. 認知評量	德倫理意義於日常生
	第2章 人際關係		互動因素,演練並	2a-IV-2 自主思考			活。
	停看聽		善用溝通技能與衝	健康問題所造成的			【法治教育】
			突處理策略,解決	威脅感與嚴重性。			法 J5 認識憲法的意
			人際關係問題。	3b-IV-2 熟悉各種			義。
				人際溝通互動技能。			
				3b-IV-4 因應不同			
				的生活情境,善用各			
				種生活技能,解決健			
				康問題。			
笠 L 、油				4a-IV-2 自我監督、			
第十八週 6/8~6/12				增強個人促進健康			
■ # # # # # # # # # # # # # # # # # # #				的行動,並反省修			
辛未兴位				正。			
				4a-IV-3 持續地執			
				行促進健康及減少			
				健康風險的行動。			
	體育:	2	1. 能做到停空中球	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第6單元 球藝大		與踢空中球之技術,	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	會串		並能研擬策略運用	則。	Hb-IV-1 陣地攻守性	3. 技能實作	力與興趣。
	第4章 舉足輕重		於活動中,解決運動	1d-IV-1 了解各項	球類運動動作組合及	4. 運動欣賞	涯 J6 建立對於未來
	一足球		相關問題及能發揮	運動技能原理。	團隊戰術。	5. 運動計畫	生涯的願景。
			團隊合作學習之方	1d-IV-2 反思自己			
			法。	的運動技能。			
			2. 能養成遵理守法	1d-IV-3 應用運動			
			的態度與實踐運用	比賽的各項策略。			

			民主溝通進行活動,	2c-IV-2 表現利他			
			培養公平競爭的運	合群的態度,與他人			
			動家精神。	理性溝通與和諧互			
			3. 透過足球比賽活	動。			
			動,能做到尊重同	2d-IV-2 展現運動			
			學、共同參與事務及	欣賞的技巧, 體驗生			
			合作學習的態度。	活的美感。			
			4. 設計適合的運動	3c-IV-1 表現局部			
			計畫,養成規律運	或全身性的身體控			
			動習慣,提升體適	制能力,發展專項運			
			能與運動技能。	動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策略。			
				3d-IV-2 運用運動			
				比賽中的各種策略。			
				4c-IV-3 規劃提升			
				體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 認識各種型態的	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-3 有利人際關	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
	第3單元 人際健		人際互動關係,分析	與群體健康的影響	係的因素與有效的溝	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化道
第十九週	康家		適合自己的人際互	因素。	通技巧。	3. 認知評量	德倫理意義於日常生
6/15~6/19	第2章 人際關係		動因素,演練並善用	2a-IV-2 自主思考			活。
3, 10 3, 10	停看聽		溝通技能與衝突處	健康問題所造成的			【法治教育】
			理策略,解決人際關	威脅感與嚴重性。			法 J5 認識憲法的意
			係問題。				義。

C3-1 积以字首床住(调登后)						
		2. 了解網路交友的	3b-IV-2 熟悉各種			
		注意事項,並願意建	人際溝通互動技能。			
		立正向而良好的網	3b-IV-4 因應不同			
		路內外人際互動。	的生活情境,善用各			
		3. 認識霸凌並了解	種生活技能,解決健			
		相關規範,保護自	康問題。			
		己,避免成為霸凌	4a-Ⅳ-2 自我監督、			
		的加害人或受害	增強個人促進健康			
		者。	的行動,並反省修			
			正。			
			4a-Ⅳ-3 持續地執			
			行促進健康及減少			
			健康風險的行動。			
體育:	2	1. 認識心肺耐力相	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第4單元 自主鍛		關知識及運動計畫	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
鍊展活力		的擬定。	則 。	Ab-IV-2 體適能運動	3. 技能實作	力與興趣。
複習第4單元		2. 了解運動的水分	1c-IV-2 評估運動	處方基礎設計原則。	4. 認知測驗卷	涯 J6 建立對於未來
		與營養補給知識。	風險,維護安全的運	Bc-IV-1 簡易運動傷	5. 運動行為計畫實踐表	生涯的願景。
		3. 認識跆拳道的武	動情境。	害的處理與風險。	6. 學習單	【安全教育】
		德精神,建立運動	1c-IV-4 了解身體	Bd-IV-2 技擊綜合動		安 J4 探討日常生活
		欣賞能力,學習旋	發展、運動和營養的	作與攻防技巧。		發生事故的影響因
		踢技能。	關係。	Cb-IV-1 運動精神、		素。
			1d-IV-1 了解各項	運動營養攝取知識、		
			運動技能原理。	適合個人運動所需營		
			1d-IV-2 反思自己	養素知識。		
			的運動技能。			
			1d-IV-3 應用運動			
			比賽的各項策略。			

2c-IV-1 展現運動	
禮節,具備運動的道	
德思辨和實踐能力。	
2c-IV-2 表現利他	
合群的態度,與他人	
理性溝通與和諧互	
動。	
2c-IV-3 表現自信	
樂觀、勇於挑戰的學	
習態度。	
2d-IV-1 了解運動	
在美學上的特質與	
表現方式。	
3c-IV-1 表現局部	
或全身性的身體控	
制能力,發展專項運	
動技能。	
3d-IV-1 運用運動	
技術的學習策略。	
3d-IV-2 運用運動	
比賽中的各種策略。	
3d-IV-3 應用思考	
與分析能力,解決運	
動情境的問題。	
4c-IV-1 分析並善	
用運動相關之科技、	
資訊、媒體、產品與	
服務。	

	水生(明正月) 重			T		T	
				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。			
				4d-IV-3 執行提升			
				體適能的身體活			
				動。			
	健康:	1	1. 認識各種型態的	1a-IV-2 分析個人	Fa-IV-3 有利人際關	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
	第3單元 人際健		人際互動關係,分析	與群體健康的影響	係的因素與有效的溝	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化道
	康家		適合自己的人際互	因素。	通技巧。	3. 認知評量	德倫理意義於日常生
	第2章 人際關係		動因素,演練並善用	2a-IV-2 自主思考			活。
	停看聽		溝通技能與衝突處	健康問題所造成的			【法治教育】
- 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			理策略,解決人際關	威脅感與嚴重性。			法 J5 認識憲法的意
第二十週 6/22~6/26			係問題。	3b-IV-2 熟悉各種			義。
第三次段考			2. 了解網路交友的	人際溝通互動技能。			
第二人权考 (6/25-6/26)			注意事項,並願意建	3b-IV-4 因應不同			
(0/25-0/20)			立正向而良好的網	的生活情境,善用各			
			路內外人際互動。	種生活技能,解決健			
			3. 認識霸凌並了解	康問題。			
			相關規範,保護自	4a-IV-2 自我監督、			
			己,避免成為霸凌	增強個人促進健康			
			的加害人或受害				

		者。	的行動,並反省修			
			正。			
			4a-IV-3 持續地執			
			行促進健康及減少			
			健康風險的行動。			
體育:	2	1. 認識飛盤的基礎	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克運	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
第5單元 挑戰體		概念及傳接盤技術。	運動基礎原理和規	動會的精神。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
能秀青春		2. 學習並增進捷泳	則。	Ce-IV-1 其他休閒運	3. 技能實作	力與興趣。
複習第5單元		的能力。	1d-IV-1 了解各項	動綜合應用。	4. 運動行為計畫實踐表	【品德教育】
		3. 透過運動五大要	運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進25		品 J1 溝通合作與和
		素,探索與創作身	1d-IV-2 反思自己	公尺(需換氣5次以		諧人際關係。
		體律動。	的運動技能。	上)。		品 J2 重視群體規範
			1d-IV-3 應用運動	Ib-IV-1 自由創作舞		與榮譽。
			比賽的各項策略。	蹈。		
			2c-IV-1 展現運動	Ib-IV-2 各種社交舞		
			禮節,具備運動的道	蹈。		
			德思辨和實踐能力。			
			2c-IV-2 表現利他			
			合群的態度,與他人			
			理性溝通與和諧互			
			動。			
			2c-IV-3 表現自信			
			樂觀、勇於挑戰的學			
			習態度。			
			2d-IV-1 了解運動			
			在美學上的特質與			
			表現方式。			
		的能力。 3. 透過運動五大要 素,探索與創作身	Id-IV-1 可用的 Id-IV-2 的 Id-IV-3 的 Id-IV-3 的 Id-IV-3 的 Id-IV-3 的 Id-IV-3 的 Id-IV-4 的 Id-IV-4 的 Id-IV-4 的 Id-IV-5 的 Id-IV-6 的 Id-IV-7 的 Id-	動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ib-IV-1 自由創作舞 蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞		【品德教育】 品 J1 溝通合作與禾 諧人際關係。 品 J2 重視群體規範

				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				制能力,發展專項運			
				動技能。			
				3c-IV-2 發展動作			
				創作和展演的技巧,			
				展現個人運動潛能。			
				4c-IV-1 分析並善			
				用運動相關之科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
				4c-IV-2 分析並評			
				估個人的體適能與			
				運動技能,修正個人			
				的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動技			
				能。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際參			
				與身體活動。			
	<mark>健康:</mark>	1	1. 能理解各種傳染	1a-IV-2 分析個人	Bb-IV-1 正確購買與	1. 情意評量	【環境教育】
	第1單元 醫療	消	病的病原體、傳染途	與群體健康的影響	使用藥品的行動策	2. 認知評量	環 J4 了解永續發展
第二十一週	費面面觀		徑、症狀及預防方	因素。	略。	3. 技能評量	的意義(環境、社會、
6/29~6/30	第2單元 拒絕	成	法。	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-2 家庭、同儕、		與經濟的均衡發展)
休業式	瘾有妙招		2. 認識健保的意義	與外在的行為對健	文化、媒體、廣告等傳		與原則。
	第3單元 人際	健	及一般民眾應有的	康造成的衝擊與風	達的藥品選購資訊。		【生命教育】
	康家		權利與義務。	險。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

複習第1~3單元	3. 了解從事醫療消	la-IV-4 理解促進	Bb-IV-3 菸、酒、檳	生 J5 覺察生活中的
	費時應注意的事項。	健康生活的策略、資	榔、藥物的成分與成	各種迷思,在生活作
	4. 培養維護身體健	源與規範。	瘾性,以及對個人身	息、健康促進、飲食運
	康的醫療觀念及態	2a-IV-1 關注健康	心健康與家庭、社會	動、休閒娛樂、人我關
	度。	議題本土、國際現況	的影響。	係等課題上進行價值
	5. 了解使用成瘾物	與趨勢。	Bb-IV-4 面對成癮物	思辨,尋求解決之道。
	質菸、酒、檳榔對人	2a-IV-2 自主思考	質的拒絕技巧與自我	【法治教育】
	體心理、生理及社會	健康問題所造成的	控制。	法 J3 認識法律之意
	各健康層面造成的	威脅感與嚴重性。	Fa-IV-2 家庭衝突的	義與制定。
	衝擊與風險。	2b-Ⅳ-1 堅守健康	協調與解決技巧。	法 J5 認識憲法的意
	6. 面對菸、酒、檳榔	的生活規範、態度與	Fa-IV-3 有利人際關	義。
	的訊息與觀點,能進	價值觀。	係的因素與有效的溝	【家庭教育】
	行批判性思考並做	3a-IV-2 因應不同	通技巧。	家 J5 了解與家人溝
	出有利健康的決定。	的生活情境進行調	Fb-IV-3 保護性的健	通互動及相互支持的
	7. 關注菸、酒、檳榔	適並修正,持續表現	康行為。	適切方式。
	國內法律規範現況	健康技能。	Fb-IV-4 新興傳染病	【生涯規劃教育】
	與未來趨勢。	3b-Ⅳ-2 熟悉各種	與慢性病的防治策	涯 J14 培養並涵化道
	8. 利用情境演練生	人際溝通互動技能。	略。	德倫理意義於日常生
	活技能,能主動公開	3b-IV-3 熟悉大部	Fb-IV-5 全民健保與	活。
	表達個人拒絕菸、	份的決策與批判技	醫療制度、醫療服務	
	酒、檳榔的立場。	能。	與資源。	
	9. 認識並改善自己	3b-IV-4 因應不同		
	的人際關係,學習理	的生活情境,善用各		
	智的面對衝突。	種生活技能,解決健		
	10. 學習利用人際關	康問題。		
	係技巧,促進家庭的	4a-IV-2 自我監督、		
	良好互動,以及學習	增強個人促進健康		
	如何面對家庭暴力。			

C3-1 視 以字百記	(L(0)3 <u>12</u> /0 <u>1</u>						_
			11. 建立正向且良好	的行動,並反省修			
			的網路內外人際互	正。			
			動。	4a-Ⅳ-3 持續地執			
			12. 培養正確的人際	行促進健康及減少			
			交往觀念。	健康風險的行動。			
				4b-IV-1 主動並公			
				開表明個人對促進			
				健康的觀點與立			
				場。			
	體育:	2	1. 學習籃球投籃與	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促進	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	第6單元球藝大會		上籃。	運動基礎原理和規	策略與活動方法。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	串		2. 學習排球低手發	則。	Ha-IV-1 網/牆性球	3. 技能實作	力與興趣。
	複習第6單元		球技巧並認識接發	1c-IV-3 了解身體	類運動動作組合及團	4. 學習單	涯 J6 建立對於未來
			球隊形。	發展與動作發展的	隊戰術。	5. 合作學習	生涯的願景。
			3. 學習桌球正手發	關係。	Hb-IV-1 陣地攻守性	6. 運動行為計畫實踐表	【人權教育】
			球、反手推擋及正手	1d-IV-1 了解各項	球類運動動作組合及		人 J5 了解社會上有
			平擊球技術。	運動技能原理。	團隊戰術。		不同的群體和文化,
			4. 學習足球停球、	1d-IV-2 反思自己			尊重並欣賞其差異。
			踢空中球技術。	的運動技能。			【性別平等教育】
				1d-IV-3 應用運動			性 J11 去除性別刻板
				比賽的各項策略。			與性別偏見的情感表
				2c-IV-2 表現利他			達與溝通,具備與他
				合群的態度,與他人			人平等互動的能力。
				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。			

C3-1	不住的正月 里				
			2d-IV-2 展現運動		
			欣賞的技巧, 體驗生		
			活的美感。		
			3c-IV-1 表現局部		
			或全身性的身體控		
			制能力,發展專項運		
			動技能。		
			3d-IV-1 運用運動		
			技術的學習策略。		
			3d-IV-2 運用運動		
			比賽中的各種策略。		
			3d-IV-3 應用思考		
			與分析能力,解決運		
			動情境的問題。		
			4c-IV-2 分析並評		
			估個人的體適能與		
			運動技能,修正個人		
			的運動計畫。		
			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。		
		1 / 1 / 2 / 4 / /		•	

- ◎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。