# 臺南市立成功國民中學 114 學年度第一學期 七 年級 健康與體育 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(63)節。
課程目標	第1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 3. 3. 4. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 3. 3. 4. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	求養義機,, 估原安步我巧巧發翻好及自及,善並 與則全的精。。球滾本學我成及用能 體。意知進 及等動創納,健康對 隨 識識的 正技作调的並康技危 檢 技度 高。組身態思造能險 測 能。 遠 合	公變化。 實現自我。 實現自我。 實其 實 實 實 實 實 實 實 實 實 實 實 實 實 數 數 數 數 數		
該學習階段領域核心素養	健體-J-A1 具備體育輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解的問題。 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 具備情意	與健康的知能與 體育與健康情境的 體育與健康的資源 體育與健康的資源 表達的能力,能以	的全貌,並做獨立思 原,以擬定運動與保信 以同理心與人溝通互1	考與分析的知句 建計畫,有效執 動,並理解體育	探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康 人行並發揮主動學習與創新求變的能力。 了與保健的基本概念,應用於日常生活中。 的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互

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			
教學期程	單元與活動名稱	節		學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教子</b> 州 在	平几兴冶 切石 符	數		子自口保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
_	第1單元健康青	1	1.	從生理、心理	la-IV-1 理解生理、心	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【人權教
	春向前行			與社會不同的	理與社會各層面健康的	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
	第1章健康人生			層面認識健康	概念。	Da-IV-2 身體各系統、		人 J5 了解社
	開步走			的內涵。	2b-IV-2 樂於實踐健康	器官的構造與功能。		會上有不同
			2.	認識身體構造	促進的生活型態。	Fa-IV-3 有利人際關係		的群體和文
				與各系統的運	4a-IV-2 自我監督、增	的因素與有效的溝通技		化,尊重並
				作機制,並在	強個人促進健康的行	巧。		欣賞其差
				生活中落實健	動,並反省修正。			異。
				康促進的保健				
				行動。				
_	第3單元健康自	2	1.	了解體適能的	4c-IV-1 分析並善用運	Ab-IV-2 體適能運動處	1. 問答:能	【生涯規劃
	主有活力			定義。	動相關之科技、資訊、	方基礎設計原則。	正確說出	教育】
	第1章活躍人生		2.	分析體是能對	媒體、產品與服務。		體適能的	涯 J3 覺察自
	——健康評估與			生活的影響。	4c-IV-2 分析並評估個		定義。	己的能力與
	體適能檢測		3.	了解體適能的	人的體適能與運動技		2. 問答:能	興趣。
				分類和要素。	能,修正個人的運動計		理解體適	
			4.	分辨健康體適	畫。		能的重要	
				能與技能體適	4c-IV-3 規劃提升體適		性。	
				能的差異。	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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				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	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
1	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生 開步走	1	1. 認與作生康行理的影受過機制的並實保動解個響自程的,落的長差素在的學人人,成內	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的方	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。	, , ,	【有】 人會的化欣異 了有體尊其 是群,賞。
1]	第3單元健康自主有活力第1章活理人生一健康評估與體適能檢測	2	變能適法了動計能適果能促畫作方 能礎 人結 適果 的 體運	4c-IV-1 分析並善為 動相關之科技、資 動相關之科技、務 4c-IV-2 分析並運 過 人的體適能人的體 適能人的 能 。 4c-IV-3 規劃提 動 動 。 4d-IV-2 執行個身 體 動 計 畫。	Ab-IV-2 體適能運動處 方基礎設計原則。	1. 問正體類素體驗用體測分估適現等確適別。適:網適資析個能。能出的要 測利與檢,評體	【育環續義社濟展則環不害的習與為環】J4發(會的)。 J同可危適避。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	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 學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵				
1	第1單元健康青春向前行第1章健康人生開步走	1	1. 理的影受過變理康活監在實活解個響自程。解狀中督生踐到長差素在的身,用策中康。發異,成改的於自略持的活健態	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進康的,並反省修正。		1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育人會的化欣異格 对于有體尊其 以				
11	第3單元健康自主有活力第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	2	1. 能執行體適能 運動處方。 2. 能分析運動計 畫執行成效。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技以關係之科技以關係。 4c-IV-2 分析並評別 4c-IV-2 分析並運運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體計畫。 4d-IV-2 執行個身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處 方基礎設計原則。	1. 實評的檢果實正計運方作估體測。作確體動。 能己能 :的適處	【育人等原生踐 人 了我 正,中 教 平的在實				

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		重點與羽內穴	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
四	第1單元健康青春向前行第2章個人衛生與保健	1	1. 2	學習表現  1b-IV-2 認識健康技能 和生活技能的實施程序 概念。 2a-IV-2 自主思考健康 問題所造成的威重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	學習內容 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	人 其性育 J4 自議自他自 平識權,與的。 等 身相維尊身
四	第4單元活力青春大放送第2章疾走如風——跑	2	1. 了解領。 2. 養成意力環境 1. 責用 1. 人,	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol> <li>課題察</li> <li>認知期</li> <li>學習期</li> <li>基別</li>     &lt;</ol>	【教涯已興涯已質觀涯於的 生育J3的趣J4的與。J6未願 別解格價 立生 人價 建生。

				課程架構脈絡			
<b></b>	<b>昭二的江和夕</b> 顿	節	組羽口冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				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。			
五	第1單元健康青	1	1. 認識眼睛、牙	· ·	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性別平等
	春向前行		齒、耳朵及皮		的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	教育】
	第2章個人衛生		膚的結構與功	_	略。		性 J4 認識身
	與保健		能運作。	2a-IV-2 自主思考健康	Da-IV-2 身體各系統、		體自主權相
			2. 思考青少年常見視力、口		器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保		關議題,維
			元 祝 刀 、 口 腔、聽力及皮				護自己與尊 重他人的身
			層問題的威脅		<b>世界节兴和丽</b> 然		體自主權。
			與嚴重性,以	7, 12,13			745 II - IE
			培養正確的保				
			健策略。				

				課程架構脈絡			
<b>业</b> 與 扣 <b></b>	出二向江和夕顿	節	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
五	第4單元活力青 春大放送	2	3. 能精熟潔牙及 護眼的健康好 能,實踐良習 的衛生保健習 信。 1. 學會短距離跑 及接力跑的動	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策 略與活動方法。	<ol> <li>課堂觀察</li> <li>口語問答</li> </ol>	【生涯規劃教育】
	第2章疾走如風——跑		作技巧積度等等。 经,全重合	Id-IV-1 对	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol> <li>3. 認卷學能動畫</li> <li>4. 技運計表</li> <li>6. 資計表</li> </ol>	涯己興涯己質觀涯於的 別的趣J4的與。J6未願 完力 解格價 建生。

				課程架構脈絡			
业组出口	出二向江和夕顿	節	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				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。			
六	第1單元健康青	1	1. 認識眼睛、牙	1b-IV-2 認識健康技能	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性别平等
	春向前行		齒、耳朵及皮	和生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	教育】
	第2章個人衛生		膚的結構與功		略。		性 J4 認識身
	與保健		能運作。	2a-IV-2 自主思考健康	Da-IV-2 身體各系統、		體自主權相
			2. 思考青少年常		器官的構造與功能。		關議題,維
			見視力、口	嚴重性。	Da-IV-3 視力、口腔保		護自己與尊
			腔、聽力及皮	3a-Ⅳ-1 精熟地操作健	健策略與相關疾病。		重他人的身
			膚問題的威脅	康技能。			體自主權。
			與嚴重性,以				
			培養正確的保				
			健策略。				
			3. 能精熟潔牙及				
			護眼的健康技				
			能,實踐良好				
			的衛生保健習				
			慣。				
六	第4單元活力青	2	1. 養成積極參與		Ab-IV-1 體適能促進策		【生涯規劃
	春大放送		的態度,並隨		略與活動方法。	2. 口語問答	教育】
	第2章疾走如風		時注意安全。	1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施		涯 J3 覺察自
	跑		2. 培養尊重他人	,	的安全使用規定。	卷四四	己的能力與
			及團隊合作的		Ga-IV-1 跑、跳與推擲	4. 學習單	興趣。
			精神。	動技能。	的基本技巧。	5. 技能實作	涯 J4 了解自
							己的人格特

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二加江利力顿	節	69 53 m L#	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				2d-IV-3 鑑賞本土與世		6. 運動行為	質 與 價 值
				界運動的文化價值。		計畫實踐	觀。
				3c-IV-1 表現局部或全		表	涯 J6 建立對
				身性的身體控制能力,			於未來生涯
				發展專項運動技能。			的願景。
				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。			
セ	第1單元健康青	1	1. 認識眼睛、牙	1b-IV-2 認識健康技能	Da-IV-1 衛生保健習慣	1. 口頭評量	【性别平等
	春向前行		齒、耳朵及皮	和生活技能的實施程序	的實踐方式與管理策	2. 紙筆評量	教育】
	第 2 章個人衛生		膚的結構與功	概念。	略。		性 J4 認識身
	與保健		能運作。	2a-IV-2 自主思考健康	Da-IV-2 身體各系統、		體自主權相
	【第一次評量		2. 思考青少年常	問題所造成的威脅感與	器官的構造與功能。		關議題,維
	週】		見視力、口	嚴重性。	Da-IV-3 視力、口腔保		護自己與尊
			腔、聽力及皮		健策略與相關疾病。		

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>秋于</b> 列在	十九六九幼石桥	數	<b>一</b> 一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			膚與培健能護能的實 問題養策精眼,衛 的性確。潔健踐保 感,的 牙康良健 以保 及技好習	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。			重他人的身體自主權。
七	運動好健康運動好全工第一次評量	2	1. 明白運動傷害。發生的原因。 了解正確的運動份別。 動安全觀念。	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。	1. 實查學受因計率問說曾種受程害作班運傷,其。答出從運到度。:上動的並發 :自事動何的調同時原統生 能已何,種傷	<b>全 教</b> 安意 <b>要 要 要 要 要 要 要 要 要 要</b>
八	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生 與保健	1	1. 認識眼睛、牙 齒、耳朵及皮 膚的結構與功 能運作。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	_	【性別平等 教育】 性J4 認識身 體自主權相 關議題,維

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節動	學習目標		重點	表現任務	融入議題
		數	2. 思考用 是	問題所造成的威脅感與 嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健	學習內容 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	(評量方式)	實質內涵 護自己與身 世紀 一樓
八	運動好健康	2	3. 能精熟潔牙及 護眼實實 能的實 。 實 。 間 。 明白運動傷害	1c-IV-2 評估運動風	Ba-IV-1 居家、學校、	1. 觀察:是	【安全教
	運動安全		發生的原因 原因 所在 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	險,維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、 媒體、產品與服務。	社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	否參並言問說運注運事 熊與踴。答出動意動項 烈論發 能事需些全	育】 安子義安 子子。 安子義 安子義 安子。 子子。 子子。 子子。 子子。 子子。 子子。 子子。
九	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春 檔案	1	1. 觀察並說出青 春期常見的生 理問題理生理問	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等 教育】 性 J11 去除 性別刻板與 性別偏見的

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
拟组织和	四二 临江毛 夕 位	節	鐵羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			題的健康 健康 健康 健康 性性 題 題 義 的 實 健 題 題 義 的 實 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生 活情境進行調適並修 正,持續表現健康技	律運動、充分睡眠的維 持與實踐策略。		情感表達與佛 與 五 五 为 。
九	運動好健康運動安全	2	1. 2. 3. 4. 5. 明發了時安學用膚明對影利品品動質原日的。用避。氣運 科知放動因日的。用避。氣運 科知放 氣運 科知放 技空心	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、	社區環境潛在危機的評 估方法。	1. 2. 3. 4. 2. 2. 3. 4. 2. 2. 2. 3. 4. 2. 2. 3. 4. 2. 2. 3. 4. 4. 2. 2. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	全

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教学</b> 期柱	平儿兴冶 切石 併	數	子自日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
						對運動的	
						影響,需	
						注意哪些	
						運動安全	
						事項。	
+	第1單元健康青	1	1. 觀察並說出青	1b-Ⅳ-3 因應生活情境			【性別平等
	春向前行		春期常見的生	的健康需求,尋求解決		2. 紙筆評量	教育】
	第3章我的青春		理問題,並學	的健康技能和生活技	生理、優生保健。		性 J11 去除
	檔案		習處理生理問	能。	Da-IV-4 健康姿勢、規		性別刻板與
			題的健康技	2b-IV-2 樂於實踐健康	律運動、充分睡眠的維		性別偏見的
			能。	促進的生活型態。	持與實踐策略。		情感表達與
			2. 能理解性生理	3a-IV-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變		溝通,具備
			問題對於個人	活情境進行調適並修	化的調適與性衝動健康		與他人平等
			的意義,並落	正,持續表現健康技	因應的策略。		互動的能
			實健康的生活	能。			力。
			型態。	4a-IV-1 運用適切的健			
				康資訊、產品與服務,			
				擬定健康行動策略。			
+	第5單元熱門運	2	1. 能了解籃球運	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1   陣地攻守性球		【生涯規劃
	動大會串		球技術之相關	险,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	教育】
	第1章掌控自如		知識與技能原	境。	<b>戰術。</b>	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	──籃球		理,並反思和	1d-IV-1 了解各項運動		4. 合作學習	己的能力與
			發展策略,以	技能原理。		5. 運動行為	興趣。
			改善動作技	1d-IV-2 反思自己的運		計畫實踐	
			能。	動技能。		表	
			2. 能做到左、右	1d-IV-3 應用運動比賽		6. 學習單	
			手操作上下、	的各項策略。			
			前後,以及雙				

				課程架構脈絡			
女 <del>朗 tn 和</del>	四二 <b>向江利</b> 力位	節	翔 司 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教字期柱	単九兴活助名稱 	數	字首日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
教學期程 十一	單元與活動名稱 第1單元健康青 春向前行		學 手方術分活運題合法 能生素 医球習略解問團之 應情	學習表現 2c-IV-2 表現利人。 表現利人。 多表與動場及一IV-1 身體動現在, 多在-IV-1 身體動用。 3c-IV-1 身體動用。 3d-IV-2 過個人。 3d-IV-2 過個人。 4c-IV-3 過個人。 4c-IV-3 過過份的, 4c-IV-3 過過份的, 4c-IV-3 過過的是一個人。 4c-IV-3 個人。 4c-IV-3 個人。 4c-IV-3 個人。 4c-IV-3 個人。 4c-IV-3 個人。 4c-IV-3 個人。	學習內容  Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕	(評量方式)	實質內涵
	第3章我的青春檔案		表現健康技術, 自變 說 說 的 康 的 認 並 的 康 的 認 並 的 康 策 的 認 並 的 康 策 的 惠 % 。 。 , 切 健 動 適 定 便 動 適 定 便 動 適 定 便 動 適 定 便 動 適 定 便 動 適 定 便 動 適 定 便 動 適 定 便 動	的健康技能和生活技 能。 2b-IV-2 樂於實踐 促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同遊康不同遊康不同遊康不同遊康,持續表現健康,持續表現。 4a-IV-1 運用適切務 集定健康行動策略。	生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		性性性情溝與互力 出別別感通他動。 去板見達具平的 與的與備等能

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
12 1 1/1/12	-1 202(10 30)20 411	數	7 6 0 1/4	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+-	第5單元熱門運	2	1. 能養成遵理守	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	動大會串		法的態度,實	險,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	教育】
	第1章掌控自如		踐運用民主溝	境。	戰術。	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	籃球		通及法律程序	1d-IV-1 了解各項運動		4. 合作學習	己的能力與
			來進行活動之			5. 運動行為	興趣。
			人權、法治觀			計畫實踐	
			念,培養「勝			表	
			不驕、敗不			6. 學習單	
			<b>(</b>	· ·			
			精神。	2c-IV-2 表現利他合群			
			2. 能養成固定運				
			動的習慣,有				
			計畫的提升體				
			適能與運動技	•			
			能。	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			
	the state of the s			畫。	754 mm d 3 5 mm 5 11 11	4	
十二	第1單元健康青	1	1. 能因應自身的				【性別平等
	春向前行		生活情境持續			2. 紙筆評量	教育】
	第 3 章我的青春		表現健康技		生理、優生保健。		性 J11 去除
	檔案		能,接納並喜	能。			性別刻板與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
<b>业</b> 與 扣 和	<b>盟二的江和夕</b> 顿	節	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十二	第5單元熱門運動大會串第2章排除萬難——排球	2	割 動變 自化 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	2b-IV-2 進續 是-IV-2 進續 是-IV-1 以記憶 是-IV-1 以記憶 是一IV-1 以記憶 是一IV-1 以記憶 是一IV-1 以是 是一IV-1 以是 是一IV-1 理 是一IV-2 。 2 ,	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	1. 課堂觀察 2. 口語問答	性情溝與互力 【育安常發原安動的《烏夷,人》 安 J3生生因J6設維見達具平的 全 了活事。 了施護的與備等能 教 日易的 運全

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教字</b> 期框	平儿兴冶 <u>期</u> 石柵	數	字百日标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十三	第1單元健康青 春向前行 第4章活出青春	1	1. 了解自我概念 形成的因素。 2. 認識自己,建	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人的體通過人的體重個人的體重個人的體重個人的體重數計畫。 4d-IV-2 執行個身體活動。 1a-IV-3 評估內在與外的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自 我實現。		【生涯規劃 教育】 涯J3 覺察自
十三	的光彩 第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難 ——排球	2	立合高度的自我 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。	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 3. 技能實作	己興涯己質觀涯於的【育安常的趣J4的與。 J6未願安】 J3生的 與。 J6未願安 了活 所格價 立生。全 了活 经票额 自特值 對涯 教 日易

				課程架構脈絡			
<b></b>	出二向江和夕顿	節	組羽口冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2. 在練習、比賽	1d-IV-2 反思自己的運	Ha-IV-1 網/牆性球類運	4. 運動行為	發生事故的
			中,能與同學	動技能。	動動作組合及團隊戰	計畫實踐	原因。
			合作共同完成	2c-IV-2 表現利他合群	術。	表	安 J6 了解:
			目標。	的態度,與他人理性溝		5. 學習單	動設施安全
			3. 在「有球必	通與和諧互動。			的維護。
			接」中,能與	2c-IV-3 表現自信樂			
			同學溝通,也	觀、勇於挑戰的學習態			
			能觀察並欣賞	度。			
			同學的優缺	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			點。	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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
机倒扣和	四二的江毛 力位	節	<b>超到口压</b>	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十四	第1單元健康青	1	1. 肯定自己的價	1a-IV-3 評估內在與外	Fa-IV-1 自我認同與自	1. 口頭評量	【生涯規劃
	春向前行		值,樂於嘗試	在的行為對健康造成的	我實現。	2. 紙筆評量	教育】
	第 4 章活出青春		提升自我價值	衝擊與風險。			涯 J3 覺察自
	的光彩		的方法,以激	2b-IV-2 樂於實踐健康			己的能力與
	【第二次評量		發自我潛能與	促進的生活型態。			興趣。
	週】		實現自我。	3b-IV-1 熟悉各種自我			涯 J4 了解自
			2. 學習以積極正	調適技能。			己的人格特
			向的想法、語				質與價值
			言、行動和生				觀。
			活經驗,建立				涯 J6 建立對
			健康樂觀的生				於未來生涯
			活態度。				的願景。
			3. 學習設定目				
			標,建立自信				
			與追求成長,				
			實現心中的理				
			想。				
十四	第5單元熱門運	2	1. 能了解羽球發		Ha-IV-1 網/牆性球類運		【性别平等
	動大會串		球、接發球與		動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	教育】
	第3章羽中作樂		正手高遠球之		術。	3. 技能實作	性 J11 去除
	——羽球		動作要領與運			4. 學習單	性別刻板與
	【第二次評量		用時機,並能			5. 分組討論	性別偏見的
	週】		透過練習與反				情感表達與
			思增進動作技				溝通,具備
			能。	1d-IV-2 反思自己的運			與他人平等
			2. 能做到正確且	動技能。			互動的能
			流暢之正手發				力。
			球與高遠球動				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
<b>址</b> 與 扣 仰	<b>昭二的江私夕</b> 顿	節	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			作,並充分實 踐運用,進而 有效提升身體	2c-IV-2 表現利他合群 的態度,與他人理性溝 通與和諧互動。			【 人 權 教 育】 人J3 探索各
			適能,養成規律運動習慣。	2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習態			種利益可能發生的衝
				度。 3c-IV-1 表現局部或全 身性的身體控制能力,			突,並了解 如何運用民 主審議方式
				發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術 的學習策略。			及正當的程 序,以形成 公共規則,
				4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。			落實平等自由之保障。
十五	第2單元環境安全 全總動員 第1章環境安全 搜查線	1	1. 認識居在實現 人名	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與 關手性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及 社區安全的防護守則與 相關法令。		【育安全義安見害空全 理的 斷協 知
			事故傷害對健 康造成的威脅 與嚴重性。	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。			安 J3 了

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>秋于</b> 列在	十九六九幼儿份	數	<b>一</b> 一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十五	第5單元熱門運動大3章羽中作樂——羽球	2	1. 能流球作踐有適律能異他透習歷問團進係做暢與,運效能運了,人過,程題隊人。到之高並用提,動解養之合解所,精際正正遠充,升養習個成態作決面並神互確手球分進身成慣別尊度學學臨發,動且發動實而體規。差重, 習之揮促關	Ic-IV-1 可是 Ic-IV-2 的 是 Id-IV-2 的 是 Id-IV-2 的 是 Id-IV-2 的 是 Id-IV-2 的 是 Id-IV-3 的 Id-I	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		事因【育防園各具用【教性性性情溝與互力【育人種發突如主及故素 】 J 及項的方性育 J 別別感通他動。 人 】 J 利生,何審正的。 了住避正式别 】 1 刻偏表,人

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

Y					課程架構脈絡			
學習表現 學習內容 (計重力式) 員負內涵	<b>业</b> 组 扣 ①	<b>昭二的江和夕</b> 顿	節	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
	教字别在	単九兴活虭石裲	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
因素。		第2單元環境安 全總動員 第1章環境安全		1. 認識居在 家環 居在 是 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康與國人。 2a-IV-2 自是成成學與國際主思,與所造成數數,對方數數,對方數,對方數,對方數,對方數,對方數,對方數,對方數,對方數,	Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的評 估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及 社區安全的防護守則與	1. 口頭評量	序公落由【育安全義安見害安常發原安常事因【,共實之安】J1教。J2的。J3生生因J4生故素防以規平障全 理育 判事 了活事。探活的。災形則等。全 解的 斷故 解容故 討發影 災成,自 教 安意 常傷 日易的 日生響 教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	•	重點	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
		-,-		學習表現	學習內容		
十六	第6單元靈活自	2	1. 能了解體操地	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【性別平等
	如好身手		板運動項目的	基礎原理和規則。	的處理與風險。	2. 口語問答	教育】
	第 1 章登峰造極		動作技巧發	1c-IV-2 評估運動風		3. 技能實作	性 J4 認識身
	體操		展,以及與其	險,維護安全的運動情	組合。	4. 學習單	體自主權相
			相關之知識與	境。		5. 運動行為	關議題,維
			技能原理,並	1d-IV-1 了解各項運動		計畫實踐	護自己與尊
			能反思和發展	技能原理。		表	重他人的身
			學習策略,以	2d-IV-2 展現運動欣賞			體自主權。
			改善動作技	的技巧,體驗生活的美			性 J11 去除
			能。	感。			性別刻板與
			2. 能做出各式跳	3c-IV-1 表現局部或全			性別偏見的
			躍、滾翻與側	身性的身體控制能力,			情感表達與
			翻等動作技	發展專項運動技能。			溝通,具備
			巧,並學習運	3c-IV-2 發展動作創作			與他人平等
			用於其他運動	和展演的技巧,展現個			互動的能
			項目或平日生	人運動潛能。			力。
			活中,保護個	3d-IV-3 應用思考與分			【人權教
			人人身安全。	析能力,解決運動情境			育】
				的問題。			人 J8 了解人
							身自由權,
							並具有自我
							保護的知
							能。
++	第2單元環境安	1	1. 認識居家環境	1a-IV-3 評估內在與外	Ba-IV-1 居家、學校、	1. 口頭評量	【安全教
	全總動員		之潛在危機,	在的行為對健康造成的	社區環境潛在危機的評	2. 紙筆評量	育】
	第1章環境安全		及其對健康造	衝擊與風險。	估方法。		安J1 理解安
	搜查線		成的衝擊與風				全教育的意
			險。				義。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				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	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
			2. 了的原事康與熟考常生聽之略解定因故造嚴悉技見原信錯。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的遊車性。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及 社區安全的防護守則與 相關法令。		安見害安常發原安常事因【育防園各具用J2的。J3生生因J4生故素防】J及項的方判事 了活事。探活的。 了住避正式斷故 解容故 討發影 災 解家難確。常傷 日易的 日生響 教 校內器使
++	第6單元靈活自 如好身手 第1章登峰造極 ——體操	2	1. 藉躍翻等表式翻與技術與人性能展展展的方式,與與人性能展展展的方式。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動作 組合。	1. 2. 3. 4. 學運計表 第一次學工學工學工程 第二次學工學工程 第二次學工學工程 第二次學工程 第二次學工程 第二次學工程 第二次學工程 第二次學工程 第二次學工程 第二次 第二次 第二次 第二次 第二次 第二次 第二次 第二次 第二次 第二次	【教性體關護重體性性質】 認權,與的。去類別認權,與的。去板平 識權,與的。去板

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
<b>北</b> 翔 扣 仰	出二向江和夕顿	節	组羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十八	第2單元環境安全動員第2章營造安全	1	見潛能表培構度而人個 因安通區技能護將日成常識度例離具現養與與有學人 應全、)能對的所常預保的。 審能析享力精與限 同況園了生健要運活事安確的 審能析享力精與限 同況園 了生健要運活事安確 美力、的,進挑。 環交、健活康性用,故全態動 與,建態進個戰 境交社康技維。於養,意	3c-IV-1 表现是一下的理解的	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。Fb-IV-3 保護性的健康行為。Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	性情溝與互力【育人身並保能【育安見害安常發原安常事因【育別感通他動。人】8自具護。安】2的。32生生因14生故素防偏表,人 有有 全 對故 解容故 討發影 災見達具平的 權 解權自的 全 斷故 解容故 討發影 災的與備等能 教 人,我知 教 常傷 日易的 日生響 教的與備等能

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		重點學習內宏	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
教學期程 八	第6單元與活動名稱 第6單元 第一 第 9 章 章 學 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中		學 了舞悉大啦啦啦了隊現芭及礎轉腿元蹈習 们舞悉大啦啦啦了隊現芭及礎轉腿元蹈割由啦分隊隊舞舞身主、士結跳柔,排意來隊為、及。蹈體,現舞合躍軟透、樓、我競舞創 啦的並代為旋、度過隊啦知演技蹈意 啦展以舞基 踢等舞形	學習	學習內容  Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	(評量方式)	實 B 防愿並防【教性性性情溝與互力【育人等原生踐質 B 防參災性育 J 別別感通他動。 人 J 4、則活。與 與練別 1 刻偏表,人
			蹈編排、隊形 變化及穩定度 的控制,優雅 展現舞蹈啦啦 隊的力與美。	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,			践。

				課程架構脈絡			
<del></del> 数	<b>昭二的江和夕</b> 顿	節	超羽口播	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	数 數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十九	第2單元環境安全 第2 章 登	1	1. 將日成常識度因傷用決所常預保的。應害健問罪,故全態 事,能於養,意 故善解	3c-IV-2 3c-IV-2 3c-IV-2 3c-IV-2 数据 3d-IV-3 数据 3d-IV-3 ,。 日期 3d-IV-1 数别 3d-IV-1 数别 分能 图	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。Fb-IV-3 保護性的健康行為。Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【育安見害安常發原安常事因【育防區並安】2的。 33生生因 34生故素 防】 38防寒全 斯故 解容故 討發影 災 鸞地社教 常傷 日易的 日生響 教 社圖區

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
女 與 thn 和	四二 <b>加江</b> 和力顿	節	剱 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十九	第6單元靈活自 如好身手	2	1. 1學會編創啦啦 隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	Ic-IV-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課 智	【教性性性情溝與互力【育人等原生踐性育J1別別感通他動。人】4、則活。別 到 1 刻偏表,人 工, 去板見達具平的 權 了正, 平 去板見達具平的 權 解義並中

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
我于别在	十九六九到九州	數	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵	
<b>+</b>	第2單元環境安全 全總動員 第2章營造安全 好環境 【第三次評量	1	1. 因傷害健題人的並決危害事,能 生全過能持距與 人名	3d-IV-3 應用決	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。Fb-IV-3 保護性的健康行為。Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育安見害安常發原安常事因安】 J2 的。 J3 生生因 J4 生故素全 斷故 解容故 討發影報 解容故 討發影
廿	第6單元靈活自 如好身手 第3章鈴鴻盡致 ——扯鈴	2	1. 能了解扯鈴運 鈴技術之相關 知識與技能原 理,並能反思	的行動。  1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。	Ic-IV-1 民俗運動進階 與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	因【育 J8 海製 基

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	課程架構脈絡												
北與加口	<b>昭二向江利夕</b> 较	節	超羽口播	學習了	重點	表現任務	融入議題						
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵						
	【第三次評量】		和以能能繞動並略解問團之能賞並同學彼能發改。做腳技充於決題隊方學扯提一,此。展善到轉能分活運及合法習鈴供組進學略作 繞身,運動動能作。如動回組而學及學用中相發學一何作饋的增習及運習策,關揮習一欣,給同進效	Ic-IV-2 評估的運動動情 運動動情 運動動情 這運動動情 1d-IV-1 好能 可	₹ 日 1 1 A	4. 運計表	涯已興涯已質觀涯於的 以 J3的趣 J4的與。 J6未願 然 方人 健康。 了人 建來。						

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
拟组织加	四二向江利 <b>夕</b> 位	節	鐵羽 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				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。			
廿一	第1單元健康青	1	1. 配合「健康是	la-IV-1 理解生理、心	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【人權教
	春向前行		多層面的,個	理與社會各層面健康的	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	育】
	第2單元環境安		人可以採取有	概念。	Ba-IV-1 居家、學校、		人 J5 了解社
	全總動員		效的自我照顧	1a-IV-3 評估內在與外	社區環境潛在危機的評		會上有不同
	複習第1、2單元		方法來增進健	在的行為對健康造成的	估方法。		的群體和文
	【休業式】		康」與「正確	衝擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學校及		化,尊重並
			認識自己、肯	1b-IV-1 分析健康技能	社區安全的防護守則與		欣賞其差
			定與接納自	和生活技能對健康維護	相關法令。		異。
			己,並且能夠	的重要性。	Ba-IV-4 社區環境安全		【性别平等
			自我實現,是	1b-IV-2 認識健康技能	的行動策略。		教育】
			健康心理的基	和生活技能的實施程序	Da-IV-1 衛生保健習慣		性 J4 認識身
			礎」兩大內		的實踐方式與管理策		體自主權相
			涵。「活出青	1b-IV-3 因應生活情境			關議題,維
			春的光彩」透	的健康需求,尋求解決	Da-IV-2 身體各系統、		護自己與尊
			過人物故事讓	的健康技能和生活技			重他人的身
			學生了解自我	能。	Da-IV-3 視力、口腔保		體自主權。
			概念的意義,	2a-IV-2 自主思考健康	健策略與相關疾病。		性 J11 去除
			探討影響自我	問題所造成的威脅感與	Da-IV-4 健康姿勢、規		性別刻板與
			概念的形成因	嚴重性。	律運動、充分睡眠的維		性別偏見的
			素,進而引導		持與實踐策略。		情感表達與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二加江毛力位	節	<b>超到口压</b>	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			學生分析自己	2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-1 生殖器官的構		溝通,具備
			和他人的差	活規範、態度與價值	造、功能與保健及懷孕		與他人平等
			異,藉由測驗	觀。	生理、優生保健。		互動的能
			工具了解自己	2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康	Db-IV-2 青春期身心變		力。
			的特點,願意	促進的生活型態。	化的調適與性衝動健康		【生涯規劃
			發揮自己的優	3a-Ⅳ-1 精熟地操作健	因應的策略。		教育】
			點和面對缺	康技能。	Fa-IV-1 自我認同與自		涯 J3 覺察自
			點,嘗試提升	3a-IV-2 因應不同的生	我實現。		己的能力與
			自我價值的方	活情境進行調適並修	Fa-IV-3 有利人際關係		興趣。
			法,學習運用	正,持續表現健康技	的因素與有效的溝通技		涯 J4 了解自
			正向的想法、	能。	巧。		己的人格特
			語言、行動和	3b-IV-1 熟悉各種自我	Fb-IV-3 保護性的健康		質與價值
			生活經驗,展	調適技能。	行為。		觀。
			現自我悅納和	3b-IV-3 熟悉大部份的			涯 J6 建立對
			健康樂觀的生	决策與批判技能。			於未來生涯
			活態度。藉由	4a-IV-1 運用適切的健			的願景。
			生活案例,鼓	康資訊、產品與服務,			【安全教
			勵學生設定目	擬定健康行動策略。			育】
			標,付諸實際	4a-IV-2 自我監督、增			安J1 理解安
			行動,以完成	強個人促進健康的行			全教育的意
			自己的目標。	動,並反省修正。			義。
			2. 第二單元透過	4a-IV-3 持續地執行促			安 J2 判斷常
			評估環境中潛	進健康及減少健康風險			見的事故傷
			在危險、認識	的行動。			害。
			防護守則,進				安 J3 了解日
			而擬定安全行				常生活容易
			動計畫。讓學				發生事故的
			生具備安全知				原因。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
业组出口	出二向江和夕顿	節	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			識、培養安全				安 J4 探討日
			意識、展現安				常生活發生
			全技能與行				事故的影響
			動,以降低事				因素。
			故傷害所帶來				【防災教
			的健康威脅與				育】
			危害,並能積				防 J8 繪製社
			極營造安全的				區防災地圖
			生活環境!				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。
廿一	第3單元健康自	2	1. 認識運動前健		Ab-Ⅳ-1 體適能促進策		【性别平等
	主有活力		康評估與體適		略與活動方法。	2. 認知測驗	教育】
	第4單元活力青		能檢測。	1c-IV-2 評估運動風	Ab-Ⅳ-2 體適能運動處	卷	性 J4 認識身
	春大放送		2. 了解運動處方		方基礎設計原則。	3. 學習單	體自主權相
	第5單元熱門運		設計原則。	境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害	4. 課堂觀察	關議題,維
	動大會串		3. 建立使用運動		的處理與風險。	5. 運動行為	護自己與尊
	第6單元靈活自		設施安全意	與動作發展的關係。	Cb-IV-2 各項運動設施	計畫實踐	重他人的身
	如好身手		識。	1d-IV-1 了解各項運動	的安全使用規定。	表	體自主權。
	複習第3~6單元		4. 培養自我挑		Ga-IV-1 跑、跳與推擲	6. 技能實作	性 J11 去除
	【休業式】		戰、自我精進		的基本技巧。	7. 合作學習	性別刻板與
			的態度。	動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運	8. 分組討論	性別偏見的
				ld-IV-3 應用運動比賽	動動作組合及團隊戰		情感表達與
				的各項策略。	術。		溝通,具備

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
划留机如	四二 <b>加</b> 江毛 力 位	節	超 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			5. 培戰的認單技了球熟、 自我應識雙。排巧好技 我精。整手 好好好 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 好 好 好 我	辨和實踐能力。 $2c-IV-1                                   $			與互力【育人種發突如他動。人】J3利生,何人的權案可的了用乎的了用
			球正技認躍巧了舞與學腳技符高。體翻 創基合扯繞羽球球 的等 啦動 的轉對人的轉動 的轉動 的轉換	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世			如主及序公落由人等原生踐人何審正,共實之J、則活。 J8連議當以規平障了正, 了用方的形則等。解義並中 了民式程成,自 平的在實 人
				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-1 運用運動技術 的學習策略。			身 直 無 議 能 環 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	四二的 <i>江</i> 毛力加	節	翻 羽 p lm	學習重黑	<u>t</u>	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標 數	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				3d-IV-2 運用運用。 3d-IV-3 應用運用。 3d-IV-3 應用運動			環續義社濟展則環不害的習與為【教涯已興涯已質觀涯於的【育J4發(會的)。 J同可危適避。 生育 J的趣 J的與。 J6未願安了展環、均 2 類能險當 涯 覺能 了人價 建來景解的境與衡與 認型伴,預難 規 察力 解格價 立生。全解的统数

	課程架構脈絡											
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點 學習表現 學習內容		表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵					
							安J3 了					

# 臺南市立成功國民中學 114 學年度第二學期 七 年級 健康與體育 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。
課程目標	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,能進行批判性思考並做出有利健康的決定。
- 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。
- 8. 利用情境演練生活技能,能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。
- 9. 認識並改善自己的人際關係,學習理智的面對衝突。
- 10. 學習利用人際關係技巧,促進家庭的良好互動,以及學習如何面對家庭暴力。
- 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。
- 12. 培養正確的人際交往觀念。

#### 第二冊體育

- 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。
- 2. 了解運動的水分與營養補給知識。
- 3. 了解運動對學習效益影響及對心理的正面效益的相關資訊,建立正確的運動價值,提高運動參與動機。
- 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。
- 5. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值,能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。
- 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
- 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。
- 9. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷,讓學生了解常見水域意外發生的原因,認識安全水域與警示旗,自救學習技能操作,浮具自製技能操作,叫叫伸拋划救援法。
- 10 學習足球停球、踢空中球技術。

# 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			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
	第1單元醫療消費面面觀第1章傳染病的世界	1	1. 了社會學。 傳染 有學。 學學。 學學。 學學, 學學, 學學, 學學, 學學, 學學, 學學, 學	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康與 數學 2a-IV-2 關於現 數學 。 3a-IV-2 因應不適健 時 ,持續表現健 。 3a-IV-2 自我監督 能 。 4a-IV-2 自我監督 。 4a-IV-2 自我監康 。 4a-IV-2 自我監康 。	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	【育環續義社濟展則境 好解的境與衡與的境與衡與
	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基 一心肺耐力	2	1. 了對健。 了對健。 子對性了耐學運動會 一學動學, 一學動學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一	Ic-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,與他人理性構動與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信習能及,勇於挑戰的學習結果。 4c-IV-2 分析並運動技	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【教涯己興涯於的 題

	課程架構脈絡											
机朗扣和	四二的江利力位	節	<b>超到口压</b>	學習	重點	表現任務	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
			5. 培養努力不懈 的精神和毅 力。	能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適								
			6. 養成規律運動的習慣。	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。								
-		0										
_		0										
11	第1單元醫療消費面觀第1章傳染病的世界	1	1. 2. 3. 4. 原興重 發 前病方 健,染内與重 發 前病方 健,染内與 過我預能與 過我預能的	1a-IV-2 分析個人。 體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康的影響, 3a-IV-2 國際不適健康不適健康不適健康不適健康不適健康不適健康不適健康不適健康, 4a-IV-2 自我監康。 4a-IV-2 自我健康、的強康,並反省修正。	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. 情意評量 2. 技能評量	【育環續義社濟展則環 J4發(會的)。 以 展環、均與解的境與衡與					
Ξ	運動大視界- 運動新視野	2	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。	基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫 的擬定原則。	問答實作	【生涯規劃 教育】 涯 J4 了解自 己的人格特					

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教字别在</b>	平儿兴冶 助石神	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
四	第1單元醫療消費面觀第2章醫藥保衛	1	2. 3. 3. 4. 2. 2. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	4c-IV-3 規劃提升體適	Bb-IV-1 正確購買與使 用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、		質與價值 觀。 【 生 命
	戰	9	分師、 等醫藥, 醫 家診等藥, 醫 要 題 用 題 。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	日 坎	活迷活康食閒我題值求道中思作促運娛關上思解的,息進動樂係進辨各在、、、等行,決種生健飲休人課價尋之種生健飲休人課價尋之
四	運動大視界- 運動新視野	2	1. 了解運動對學習效益影響的		Bc-IV-2 終身運動計畫 的擬定原則。	問答 行動	【生涯規劃 教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
女 <del>與 如 如</del>	思 二 <b>的 江 私 夕</b> 较	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	字首日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
五	第1單元醫療消費面面觀	1	相關正值解的,運動一次與動學不可以與對面運動。 不可以與對面運動,與數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學	3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Bb-IV-1 正確購買與使 用藥品的行動策略。	1. 技能評量	涯 己 興 涯 於 的 題 是 來 。
	第2章醫藥保衛		透分師診等效源養醫並醫為要出醫度、過級、、制運。成與選療,的,療。試家診藥,醫 確藥適用省療養源證底、分以療 的習當藥不支珍的療醫經、分以療 的習當藥不支珍的	至a-IV-2 自主思考健康問題所造成的處重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康及減少健康的行動。	Bb-IV-2 家庭、同儕、 文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康 行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資		生活迷活康食閒我題值求道J5中思作促運娛關上思解。 斃各在、、、、等行,决案各在、、、、等行,决
五	第5單元挑戰體 能秀青春	2	1. 能了解飛盤傳 盤與接盤技術 相關的知識與	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
业组业和	出二向江和夕顿	節	組羽口冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	第1章飛雲掣電		技能原理,並	1d-IV-1 了解各項運動		4. 認知測驗卷	品 J1 溝通合
	-飛盤		能反思和發展	技能原理。			作與和諧人
			策略,以改善	1d-IV-2 反思自己的運			際關係。
			動作技能。	動技能。			品 J2 重視群
			2. 能做到正手、	1d-IV-3 應用運動比賽			體規範與榮
			反手傳盤及上	的各項策略。			譽。
			手式、下手式	2c-IV-1 展現運動禮			
			與夾接之接盤	節,具備運動的道德思			
			法,並學習充	辨和實踐能力。			
			分運用策略於	2c-IV-2 表現利他合群			
			活動中,解決	的態度,與他人理性溝			
			運動相關問題	通與和諧互動。			
			及發揮團隊合	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
			作學習之方	身性的身體控制能力,			
			法。	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。			
六	第1單元醫療消	1	1. 認識錯誤用藥	1a-IV-4 理解促進健康	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使	1. 技能評量	【生命教
	費面面觀		對於人體的影	生活的策略、資源與規	用藥品的行動策略。		育】
	第2章醫藥保衛		響、藥品的分	範。	Bb-IV-2 家庭、同儕、		生 J5 覺察生
	戰		類及正確用藥	2a-IV-2   自主思考健康	文化、媒體、廣告等傳		活中的各種
			五大核心能	問題所造成的威脅感與	達的藥品選購資訊。		迷思,在生
			力。	嚴重性。	Fb-IV-3 保護性的健康		活作息、健
			2. 學習運用批判	3b-IV-3 熟悉大部份的	行為。		康促進、飲
			性思考技能,	决策與批判技能。			食運動、休
			質疑用藥與醫				閒娛樂、人

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節學習日	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>秋于</b> 列在	十九六石初石将	數	子自口你	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			療少藥行養醫並醫為要出醫度思見式。正用擇及節醫培資。正用擇及節醫培資以當醫的習當藥不支珍的以當醫的習當藥不支珍的以當醫 的習當藥不支珍的	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			我關係等行, 以 以 以 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
六	第5單元挑戰體 能秀青春 第1章飛雲掣電 一飛盤	2	1. 人工盤充於決題合 運有體 、上式盤充於決題合 運有體	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【育】品作際品類 品 為 為 合人際 品 類

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
<b>业</b> 與 田 印	<b>留二的江私夕</b> 较	節	與羽口栖	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教学期程</b>	<b>平儿兴冶 即石</b> 稱	典數	子自口保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
教學期程	單元與活動名稱 第1單元 數 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一		學 適能 認對響類五力學性質療少藥胃 與 錯人藥正核 運考用思見式	•	學習內容  Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫	(評量方式)	
			行養 為 正 所 選 選 選 選 選 選 選 選 選 題 選 選 題 選 選 題 題 選 題 題 選 題 題 題 、 的 的 行 、 ら 的 行 と の ら の ら の ら の ら の ら の ら の ら の ら の ら の				求解決之道。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教子</b> 州 在	平九兴 伯 助 石 桝	數	子自口保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			醫療資源的態 度。				
t	運動大視界- 奥林匹克運動會 【第一次評量 週】	2	1. 了解與 解會會值 與文化美學 與文化美學 是 生 生 生 生 生 生 生 生 生 是 是 是 是 是 是 是 是 是	基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮	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 與林匹克運動會的精神。	問答 實作	【生涯規劃 教育】 涯 J14 培養 並涵化道德 倫理意義於 日常生活。
λ	第1單元醫療消費面面觀第2章醫藥保衛戰	1	1. 認對響類五力學性質療少藥行養醫錯人藥正核 運考用思見式。正期時體品確心 用技藥,不及 確藥用的的用能 批能與以當醫 的習藥影分藥 判,醫減用療 就價	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資本IV-2 自主思考感题。 2a-IV-2 自主思考感度更明的 最重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的决策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		1. 情意評量 2. 認知評量	【育生活迷活康食閒我題值求道生】J5中思作促運娛關上思解命 餐各在、、、、等行,决教 生種生健飲休人課價尋之

	課程架構脈絡											
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題					
<b>教学期程</b>	平儿兴冶 助 石 柵	數	子自日标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
			並選擇適當的									
			醫療及用藥行									
			為,節省不必									
			要的醫療支									
			出,培養珍惜									
			醫療資源的態									
			度。									
八	運動大視界-	2	1. 了解奥林匹克	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-1 運動精神、運	問答	【生涯規劃					
	奥林匹克運動會		運動會的歷史	基礎原理和規則。	動營養攝取知識、適合	實作	教育】					
			與文化價值。	2c-[V-1 展現運動禮	個人運動所需營養素知		涯 J14 培養					
			2. 能以美學方式	節,具備運動的道德思	識。		並涵化道德					
			去鑑賞奧運精	辨和實踐能力。	Cb-IV-3 奥林匹克運動		倫理意義於					
			神以及運動員	2d-IV-1 了解運動在美	會的精神。		日常生活。					
			表現。	學上的特質與表現方								
				式。								
				4c-IV-1 分析並善用運								
				動相關之科技、資訊、								
	<u> </u>			媒體、產品與服務。								
九	第2單元拒絕成	1	1. 了解使用菸品		Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 技能評量	【法治教					
	<b>癮有妙招</b>		(含電子煙)成				育】					
	第 1 章菸害現形		瘾的過程,以		性,以及對個人身心健		法 J3 認識法					
	記		及對個人心		康與家庭、社會的影		律之意義與					
			理、生理及社		響。		制定。					
			會各健康層面	* *	Bb-IV-4 面對成癮物質							
			造成的衝擊與		的拒絕技巧與自我控							
			風險。	决策與批判技能。	制。							
			2. 面對各項描述									
			菸品(含電子									

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	課程架構脈絡											
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題					
教字别在	平儿兴冶 期 石 柟	數	字百日标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
			煙)的訊息與觀	3b-IV-4 因應不同的生								
			點,能進行批	活情境,善用各種生活								
			判性思考並做	技能,解決健康問題。								
			出有利健康的	4b-Ⅳ-1 主動並公開表								
			決定。	明個人對促進健康的觀								
				點與立場。								
九	第5單元挑戰體	2	1. 了解舞蹈藝術	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Ib-IV-1 自由創作舞	1. 課堂觀察	【生涯規劃					
	能秀青春		的起源與舞蹈	基礎原理和規則。	蹈。	2. 口語問答	教育】					
	第 3 章身體塗鴉		的類別。	2c-IV-3 表現自信樂	Ib-IV-2 各種社交舞	3. 技能實作	涯 J3 覺察自					
	-創造性舞蹈		2. 認識創造性舞	觀、勇於挑戰的學習態	蹈。		己的能力與					
			蹈。	度。			興趣。					
			3. 享受體驗舞蹈	2d-IV-1 了解運動在美								
			元素的樂趣,	學上的特質與表現方								
			學會運用舞蹈	式。								
			元素創作。	3c-Ⅳ-1 表現局部或全								
			4. 增進基本身體	身性的身體控制能力,								
			適能,與身體	發展專項運動技能。								
			動覺的敏銳	3c-IV-2 發展動作創作								
				和展演的技巧,展現個								
			潛能的發揮與	人運動潛能。								
			實現。	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。								

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
弘 與 Hn 和	四二内江利 <b>力</b> 位	節	翔 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+	第2單元拒絕成 癮有妙招 第1章菸害現形 記	1	1. 利子練並表吸煙二場關品的容及約將的活主個(度菸 臺電規況菸對客情技動人含與於 灣子規況菸對電演,開絕子對立 菸)內以公臺電演,開絕子對立 菸)內以公臺	Ia-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康 每擊與風險。 2a-IV-1 關注健康 數 數 3b-IV-3 顯悉 數 3b-IV-3 熟悉能不 到 決策與批判技能 3b-IV-4 因應不 看題 對 說 對 對	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質	1. 技能評量	【法 者
+	第5單元挑戰體 能秀青春 第3章身體塗鴉 一創造性舞蹈	2	灣的影響。	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃 養了 】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
业组业和	<b>昭二的江和夕</b> 顿	節數	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱		學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+-	第2單元拒絕成第1章於害現形記	數 1	想經建的正度 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	3c-IV-2 發展動作創作 和展演的技巧,展現個	Bb-IV-3 菸、酒、檳		實質內內 法
			的法律規範內 容與現況, 及國際菸害公 約規範對於臺 灣的影響。	4b-IV-1 主動並公開表 明個人對促進健康的觀 點與立場。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
机朗扣如	四二例汇制力位	節	<b>超到口压</b>	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+-	第6單元球藝大	2	1. 能了解籃球投	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	會串		籃技術之相關	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	教育】
	第1章應聲入網		知識與技能原	1c-IV-3 了解身體發展	<b>戰術。</b>	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	一籃球		理,並能反思	與動作發展的關係。			己的能力與
			和發展策略,	1d-IV-1 了解各項運動			興趣。
			以改善動作技	技能原理。			
			能。	1d-IV-2 反思自己的運			
			2. 能做到左、右	動技能。			
			手上籃,並依	1d-IV-3 應用運動比賽			
			據自己的能	的各項策略。			
			力,找出適合	2c-IV-2 表現利他合群			
			自己的投籃方	的態度,與他人理性溝			
			式。	通與和諧互動。			
			3. 能主動提出問	2c-IV-3 表現自信樂			
			題,尋求協助	觀、勇於挑戰的學習態			
			以提高成功的	度。			
			機會。	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			4. 能養成固定運	的技巧,體驗生活的美			
			動的習慣,有	感。			
			計畫的提升體	3c-IV-1 表現局部或全			
			適能與運動技	身性的身體控制能力,			
			能。	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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

ヤニ與活動名称   数   学習目標   學習表現   學習內容   (評量方式)   實質   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。   1. 了解飲酒與嚼   1a-IV-3 評估內在與外   食檳榔成瘾的   養檀料成瘾的   過程,以及對   個人心理、生理和社會健康   極一   極一   上述   上述   上述   上述   上述   上述   上述   上					課程架構脈絡			
中国	<b>业</b> 與	<b>昭二的江私力顿</b>	節	組羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
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。  1. 了解飲酒與嚼 1a-IV-3 評估內在與外 食檳榔成癮的 資程,以及對 6數與風險。 2a-IV-1 關注健康議題 康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成瘾物質 的拒絕技巧與自我控制定。 3b-IV-2 熟悉各種人際 的拒絕技巧與自我控制。	教字期柱	<b>单</b> 九兴活勤名稱	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
堅持拒絕態度,並做出有利健康的決定。  3. 利用情境演練生活技能,能		第2單元拒絕成癮有妙招	數	1. 了食過個理層擊面飲榔堅度利定利解檳程人和面與對酒訊持,健。用飲榔、心社造風各與息 拒並 康 情趣成。項嚼時 超	4c-IV-2 分析與的修 分能人 分能人 一IV-2 適個 一IV-2 實際 一IV-3 轉數 一IV-3 再對 一IV-3 再對 一IV-1 國際 內康 一IV-1 國際 內康 一IV-1 國際 內康 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-3 時 一IV-3 時 一IV-3 時 一IV-3 時 一IV-1 國際 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-2 數 一IV-3 時 一IV-3 時 一IV-4 的 生活 名 一IV-1 對 一IV-1 對 一IV	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控	(評量方式)	實質內涵 【法治教 育】 法3 認識表 建之意義

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二加江利力於	節	<b>超到力压</b>	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十二	第6單元球藝大	2	1. 能了解籃球投	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球		【生涯規劃
	會串		籃技術之相關	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2. 合作學習	教育】
	第1章應聲入網		知識與技能原	1c-IV-3 了解身體發展	<b>戰術。</b>	3. 運動行為計	涯 J3 覺察自
	一籃球		理,並能反思	與動作發展的關係。		畫實踐表	己的能力與
			和發展策略,	1d-IV-1 了解各項運動		4. 學習單	興趣。
			以改善動作技	技能原理。			
			能。	1d-IV-2 反思自己的運			
			2. 能做到左、右	動技能。			
			手上籃,並依	1d-IV-3 應用運動比賽			
			據自己的能	的各項策略。			
			力,找出適合	2c-IV-2 表現利他合群			
			自己的投籃方	的態度,與他人理性溝			
			式。	通與和諧互動。			
			3. 能主動提出問	2c-IV-3 表現自信樂			
			題,尋求協助	觀、勇於挑戰的學習態			
			以提高成功的	度。			
			機會。	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			4. 能養成固定運	的技巧,體驗生活的美			
			動的習慣,有	感。			
			計畫的提升體	3c-IV-1 表現局部或全			
			適能與運動技	身性的身體控制能力,			
			能。	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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
拟组织和	四二 <b>均江利</b> 力位	節	组 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				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。			
十三	第2單元拒絕成	1	1. 面對各項邀約	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 情意評量	【法治教
	癮有妙招		飲酒與嚼食檳	在的行為對健康造成的	榔、藥物的成分與成癮	2. 技能評量	育】
	第2章克癮制勝		榔訊息時,能	衝擊與風險。	性,以及對個人身心健		法 J3 認識法
	【第二次評量		堅持拒絕態	2a-IV-1 關注健康議題	康與家庭、社會的影		律之意義與
	週】		度,並做出有	本土、國際現況與趨	響。		制定。
			利健康的決	勢。	Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質		
			定。	3b-IV-2 熟悉各種人際	的拒絕技巧與自我控		
			2. 利用情境演練	溝通互動技能。	制。		
			生活技能,能	3b-IV-4 因應不同的生			
			公開表達個人	活情境,善用各種生活			
			拒絕飲酒、酒	技能,解決健康問題。			
			後駕車與嚼食	4b-IV-1 主動並公開表			
			檳榔的態度與	明個人對促進健康的觀			
			立場。	點與立場。			
十三	第6單元球藝大	2	1. 了解排球的各	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運		【人權教
	會串		式基本攻擊技	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	· ·	育】
	第2章百發百中		術。	1d-IV-2 反思自己的運	術。	3. 技能實作	人 J5 了解社
	一排球【第二次		2. 學會如何將排	動技能。			會上有不同
	評量週】		球戰術運用在	2c-IV-2 表現利他合群			的群體和文
			比賽上。	的態度,與他人理性溝			化,尊重並
				通與和諧互動。			

					課程架構脈絡			
* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<b>昭二向江私夕</b> 皎	節	组羽口	抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	字百日	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 增加運動的能力。		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			欣賞其差異。
十四	第2單元拒絕成癮有妙招第2章克癮制勝	1	1. 2. 2. 3. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	尊序色效的 竟巨崖酉曳患 酉曳圆宽食,態出决 演,個、嚼度 、嚼內的檳能 有 練能人酒食與 酒食外內	1a-IV-3 評估內在與外 在與外的 在的行為對健康與 2a-IV-1 關注健康與 數之。 3b-IV-2 熟悉。 3b-IV-2 熟悉。 3b-IV-4 因應不各種與 對一球, 對一球, 對一球, 對一球, 對一球, 對一球, 對一球, 對一球,	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與個人身的成分與個人身心影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		【法 J3 認識義 治 之意 制定。

				課程架構脈絡			
拟铒机和	四二向江利 <b>夕</b> 位	節	组 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			4. 了解酒與檳榔 商、 環題 大 會、 環題 東 問題 東 問題 東 題友 題 東 門 題 東 門 題 東 門 裏 題 東				
十四	第6單元球藝大會第2章百發百一排球 【第二次評量	2	1. 了群排攻。 1. 了其本。 2. 學會戰不 學會不 學會不 學會不 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Ic-IV-1 了解各。 Id-IV-2 了規則自己 是 現	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【育人會的化欣異 人 J5上群,賞 有體尊其 教 社同文並差
十五	第2單元拒絕成 癮有妙招 第2章克癮制勝	1	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程,以及對個人心理、生理和社會健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1. 認知評量 2. 技能評量	【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
弘 鍜 Hn 和	四二 <b>向江</b> 利力位	節	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			層面造成的衝	3b-IV-2 熟悉各種人際	Bb-IV-4 面對成癮物質		
			擊與風險。	溝通互動技能。	的拒絕技巧與自我控		
			2. 面對各項邀約	3b-IV-4 因應不同的生	制。		
			飲酒與嚼食檳	活情境,善用各種生活			
			榔訊息時,能	技能,解決健康問題。			
			堅持拒絕態	4b-IV-1 主動並公開表			
			度,並做出有	明個人對促進健康的觀			
			利健康的決	點與立場。			
			定。				
			3. 利用情境演練				
			生活技能,能				
			公開表達個人				
			拒絕飲酒、酒				
			後駕車與嚼食				
			檳榔的態度與				
			立場。				
			4. 了解酒與檳榔				
			所造成的社				
			會、環境與健				
			康問題,並幫				
			助親友遠離酒				
			與檳榔等成癮				
			物質誘惑。				
十五	水上安全與自救	2	1. 藉由新聞訊息	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	認知	【安全教
			傳遞了解安全	險,維護安全的運動情	的安全使用規定。	情意	育】
			水域判斷。	境。	Gb-IV-1 岸邊救生步	發表	安 J9 遵守環
				1d-IV-1 了解各項運動	驟、安全活動水域的辨	觀察	境設施設備
				技能原理。		實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>双于</b>	<b>平九兴石轫石</b> 梅	數	十 日 口 你	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			<ol> <li>讓學域原子意思,以及一個人類,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能,不可能</li></ol>	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。	識、意外落水自救與仰 漂 30 秒。		的則 <b>【育</b> 安。 <b>举教</b> <b>育</b> <b>月</b> <b>J</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>5</b>
			6. 叫叫伸拋划救援法。				技能。
十六	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加加油	1	1. 理康意價庭性合活分不題素省運以係解生義值關,宜規析良發,修用經。 底的肯體的能健。庭衝的願,略家庭的贵體的能健。庭衝的願,略家庭的規定悟影遵康 溝突因意嘗方庭的規定悟影遵康 溝突因意當方庭健範其家響守生 通問 反試法關	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的影響因素。 6b-IV-2 熟悉各種 3b-IV-2 熟悉各種 3b-IV-4 因應不不種題、的 3b-IV-4 因應不再種題、的 5b-IV-4 因應不再種題、的 5b-IV-4 自我健康的 4a-IV-2 自我健康 自我健康,並反省修正。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【育家家動持式【育法法家】J5人及的。法】J5人及的。法】J5意解通互切治。認義解與互支方、教、憲

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二 <b>加江</b> 毛力が	節	<b>超到口压</b>	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3. 認識家庭暴力				
			的發生因素與				
			相關法規,善				
			用各項社會資				
			源協助自己或				
			他人處理家暴				
			問題。				
十六	水上安全與自救	2	1. 藉由新聞訊息	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	認知	【安全教
			傳遞了解安全	險,維護安全的運動情	的安全使用規定。	情意	育】
			水域判斷。	境。	Gb-IV-1 岸邊救生步	發表	安 J9 遵守環
			2. 讓學生了解常	1d-IV-1 了解各項運動	驟、安全活動水域的辨	觀察	境設施設備
			見水域意外發	技能原理。	識、意外落水自救與仰	實作	的安全守
			生的原因。	3c-IV-1 表現局部或全	漂 30 秒。		則。
			3. 認識安全水域	身性的身體控制能力,			【海洋教
			與警示旗。	發展專項運動技能。			育】
			4. 自救學習技能				海 J1 參與多
			操作。				元海洋休閒
			5. 浮具自製技能				與水域活
			操作。				動,熟練各
			6. 叫叫伸拋划救				種水域求生
			援法。				技能。
ナセ	第3單元人際健	1	1. 理解家庭的健	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-2 家庭衝突的協	1.情意評量	【家庭教
	康家		康生活的規範	體健康的影響因素。	調與解決技巧。		育】
	第 1 章健康家庭		意義並肯定其	2b-IV-1 堅守健康的生	Fa-IV-3 有利人際關係		家 J5 了解與
	加加油		價值,體悟家	活規範、態度與價值	的因素與有效的溝通技		家人溝通互
			庭關係的影響	觀。	巧。		動及相互支
			性, 並能遵守	3b-IV-2 熟悉各種人際			持的適切方
				溝通互動技能。			式。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
如與如如	四二 <b>加江</b> 到力位	節	鐵羽 口油	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			名 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。			【 法 治 教 育】 法 J5 認識憲 法的意義。
++	第6單元球藝大 會串 第4章舉足輕重 一足球	2	問題。  1. 能空中球技識,發之,能空中球大調,發出,發致,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以	Ic-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動 技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動比賽 的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群 的態度,與他人理性溝 通與和諧互動。	Ab-IV-1 體適能促進策 略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球 類運動動作組合及團隊 戰術。	2. 口語問答	【生育】 涯 J3 覺察力 題 D 與 B D 與 B D D 與 B D D D D D D D D D D

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
女 餟 Hn 和	四二 <b>加江</b> 到力位	節	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			研擬策略運用 於活動中,解	2d-IV-2 展現運動欣賞 的技巧,體驗生活的美			
			決運動相關問	· 感。			
			題及能發揮團	3c-IV-1 表現局部或全			
			隊合作學習之	身性的身體控制能力,			
			方法。	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。			
十八	第3單元人際健	1	1. 1. 認識各種型	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-3 有利人際關係	1. 情意評量	【生涯規劃
	康家		態的人際互動	體健康的影響因素。	的因素與有效的溝通技	2. 技能評量	教育】
	第2章人際關係		關係,分析適	2a-IV-2 自主思考健康	巧。	3. 認知評量	涯 J14 培養
	停看聽		合自己的人際	問題所造成的威脅感與			並涵化道德
			互動因素,演	嚴重性。			倫理意義於
			練並善用溝通	3b-IV-2 熟悉各種人際			日常生活。
			技能與衝突處	溝通互動技能。			【法治教】
			理策略,解決	3b-IV-4 因應不同的生			育】
			人際關係問	活情境,善用各種生活			法 J5 認識憲
			題。	技能,解決健康問題。			法的意義。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教学期程</b>	平儿兴冶 助石神	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				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。			
十八	第6單元球藝大	2	1. 能做到停空中	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	會串		球與踢空中球	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	教育】
	第4章舉足輕重		之技術,並能	1d-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	-足球		研擬策略運用	技能原理。	類運動動作組合及團隊	4. 運動欣賞	己的能力與
			於活動中,解	1d-IV-2 反思自己的運	戰術。	5. 運動計畫	興趣。
			決運動相關問	動技能。			涯 J6 建立對
			題及能發揮團	1d-IV-3 應用運動比賽			於未來生涯
			隊合作學習之	的各項策略。			的願景。
			方法。	2c-IV-2 表現利他合群			
			2. 能養成遵理守	的態度,與他人理性溝			
			法的態度與實	通與和諧互動。			
			踐運用民主溝	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			通進行活動,	的技巧,體驗生活的美			
			培養公平競爭	感。			
			的運動家精	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
			神。	身性的身體控制能力,			
			3. 透過足球比賽	發展專項運動技能。			
			活動,能做到	3d-IV-1 運用運動技術			
			尊重同學、共	的學習策略。			
			同參與事務及	3d-IV-2 運用運動比賽			
			合作學習的態	中的各種策略。			
			度。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
<b>业</b> 與 出		節	組羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			4. 設計適合的運 動計畫,養成 規律運動習 慣,提升體適 能與運動技 能。	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。			
十九	第3單元人際健康家第2章人際關係	1	1. 2. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	1a-IV-2 分析图表 2a-IV-2 同應 2a-IV-2 同應 2a-IV-2 同應 2a-IV-2 同應 2a-IV-2 同應 3b-IV-4 內 3b-IV-4 內 3b-IV-4 內 4a-IV-2 內 4a-IV-3	Fa-IV-3 有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。		【教涯並倫日【育法法生育J14 化意活法 認義規 培道義。 a 識。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	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 學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵				
十九	第4單元自主鍛	2	1. 認相動定了分知了運與能去神表認相動定了分知了運與能去神表心知畫 運營。奧會化美賞及。肺識的 動養 林的價學奧運 水給 克史,式精員	Ic-IV-1 不是	方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合	表	【教涯已興涯於的【育安常事因生育」3的趣」6未願安】14生故素涯 覺能。建來景安 探活的。規 察力 立生。全 探透影				

	課程架構脈絡									
教學期程	B 二 由 江 私 夕 较	節	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題			
<b>教字期在</b>	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
				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。						
				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						
	N. a. ara			能的身體活動。						
廿	第3單元人際健	1	1. 認識各種型態	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-3 有利人際關係		【生涯規劃			
	康家		的人際互動關	體健康的影響因素。	的因素與有效的溝通技	2. 技能評量	教育】			
			係,分析適合		巧。	3. 認知評量				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
<b></b> 数	<b>昭二的江和夕</b> 顿	節	超羽口播	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	第2章人際關係停看聽 【第三次評量		自動並能策際了的並向路動認解保免已因善與略關解注願而內。識相護成的素用衝,係網意意良外 霸關自為際演通處決題交項立的際 並範,凌規已霸捷理人。友,正網互 了,避的互練技理人。友,正網互 了,避的	2a-IV-2 自主思考健康與考健感受力。 自主思考的 是思感的 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			涯並倫日【育法法 培道義。 者 法 認 表 治 。 表 為 。 表 為 。 表 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 為 。 為 。 為 。 為 。 為 。 為 。 為 。 為 。
廿	第5單元挑戰體 能秀青春 複習第5單元 【第三次評量 週】	2	加書。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Cb-IV-3 奥林匹克運動 會的精神。 Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。 Ib-IV-1 自由創作舞 蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞 蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計 畫實踐表	【教涯己興【育品作際 涯】3的趣品 】J1與關 解 品 漢語。 過 講語。

	課程架構脈絡										
<b>基與</b> 出二 的 工 和 力 领		数17.4.7.6.0 p	學習重		'L	表現任務	融入議題				
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
				2c-IV-1 展現運動禮			品 J2 重視群				
				節,具備運動的道德思			體規範與榮				
				辨和實踐能力。			譽。				
				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。							
				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。							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	課程架構脈絡										
机朗斯加	四二的江利力位	節	白豆口馬	學習	重點	表現任務	融入議題				
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
				4d-IV-2 執行個人運動							
				計畫,實際參與身體活							
				動。							
廿一	第1單元醫療消	1	1. 能理解各種傳	1a-IV-2 分析個人與群	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使	1. 情意評量	【環境教				
	費面面觀		染病的病原	體健康的影響因素。	用藥品的行動策略。	2. 認知評量	育】				
	第2單元拒絕成		體、傳染途	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-2 家庭、同儕、	3. 技能評量	環 J4 了解永				
	癮有妙招		徑、症狀及預	在的行為對健康造成的	文化、媒體、廣告等傳		續發展的意				
	第3單元人際健		防方法。	衝擊與風險。	達的藥品選購資訊。		義(環境、				
	康家		2. 認識健保的意	1a-IV-4 理解促進健康	Bb-IV-3 菸、酒、檳		社會、與經				
	複習第1~3單元		義及一般民眾	生活的策略、資源與規	榔、藥物的成分與成癮		濟的均衡發				
	【休業式】		應有的權利與	範。	性,以及對個人身心健		展)與原				
			義務。	2a-IV-1 關注健康議題	康與家庭、社會的影		則。				
			3. 了解從事醫療	本土、國際現況與趨	響。		【生命教				
			消費時應注意	勢。	Bb-IV-4 面對成癮物質		育】				
			的事項。	2a-IV-2 自主思考健康	的拒絕技巧與自我控		生 J5 覺察生				
			4. 培養維護身體	問題所造成的威脅感與	制。		活中的各種				
			健康的醫療觀	嚴重性。	Fa-IV-2 家庭衝突的協		迷思,在生				
			念及態度。	2b-IV-1 堅守健康的生	調與解決技巧。		活作息、健				
			5. 了解使用成癮	活規範、態度與價值	Fa-IV-3 有利人際關係		康促進、飲				
			物質菸、酒、	觀。	的因素與有效的溝通技		食運動、休				
			檳榔對人體心	3a-IV-2 因應不同的生	巧。		閒娛樂、人				
			理、生理及社	活情境進行調適並修	Fb-IV-3 保護性的健康		我關係等課				
			會各健康層面	正,持續表現健康技	行為。		題上進行價				
			造成的衝擊與	能。	Fb-IV-4 新興傳染病與		值思辨,尋				
			風險。	3b-IV-2 熟悉各種人際	慢性病的防治策略。		求解決之				
			6. 面對菸、酒、	溝通互動技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫		道。				
			檳榔的訊息與	3b-IV-3 熟悉大部份的	療制度、醫療服務與資		【法治教				
			觀點,能進行	決策與批判技能。	源。		育】				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	皎 節 與羽口珊	學習重點	表現任務	融入議題		
教字别在	平儿兴冶 即石柵	數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			批判性思考並	3b-IV-4 因應不同的生			法 J3 認識法
			做出有利健康	活情境,善用各種生活			律之意義與
			的決定。	技能,解決健康問題。			制定。
			7. 關注菸、酒、	4a-IV-2 自我監督、增			法 J5 認識憲
			檳榔國內法律	強個人促進健康的行			法的意義。
			規範現況與未	動,並反省修正。			【家庭教
			來趨勢。	4a-IV-3 持續地執行促			育】
			8. 利用情境演練	進健康及減少健康風險			家 J5 了解與
			生活技能,能	的行動。			家人溝通互
			主動公開表達	4b-IV-1 主動並公開表			動及相互支
			個人拒絕菸、	明個人對促進健康的觀			持的適切方
			酒、檳榔的立	點與立場。			式。
			場。				【生涯規劃
			9. 認識並改善自				教育】
			己的人際關				涯 J14 培養
			係,學習理智				並涵化道德
			的面對衝突。				倫理意義於
			10. 學習利用人際				日常生活。
			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。				
			12. 培養正確的人				
			際交往觀念。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	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 學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵			
廿一	第6單元球藝大會署第6單元【休業式】	2	1. 學與智珠技球 學與智子 學學 學 學 學 學 學 學 學 發 接 。 图 、	Ic-IV-1	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動所維持 個	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 合作學習	【教涯已興涯於的【育人會的化欣異【教性性性情溝與互力生育J3的趣J6未願人】J5上群,賞。性育J1別別感通他動。涯 覺能。 建聚。權 了有體尊 别 1 刻偏表,人規 察力 立生。權 解不和重其 平 去板見達具平的劃 自與 對涯 教 社同文並差 等 除舆的舆備等能劃 自與 對涯 教 社同文並差 等 除舆的舆備等能			

課程架構脈絡											
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題				
<b>教子</b> 为任	半儿兴冶 助石桝	數	子白口际	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
				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。							

- ◎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。