# 臺南市立北區文賢國民中學114學年度第一學期七年級健體(分科)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□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。
課程目標	第一冊健康 1.探解 2.3建介 4.3 4.3 4.3 4.3 4.5 6.8 有 1.3 了 4.9 为 6.8 有 1.3 了 6.8 有 1.3 了 6.8 有 1.3 了 6.8 有 1.3 可 6.3 为 6.8 为	求自後,善並 古原安水清污污球滚基繞 學悅因我成为用能 體。意自的 正技動轉調的並康技危 檢 歌態 手巧作身身度,以	於變化。 ,積極實現自我。 其對健康造成的威脅 的事故與風險。 持續調整與修正。 則。 的技巧。	與嚴重性。	
該學習階段 領域核心素養	放棄。 健體-J-A2 具備理解 問題。	體育與健康情境的	的全貌,並做獨立思想	考與分析的知能	表人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言 ,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的 ,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 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>大子</b> 列注	一个几天石刻石桥	數	子日口际	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 08/31-09/ 06	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	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 個人促進健康的行動,	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。
第一週 08/31-09/ 06	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生 一健康評估與 體適能檢測	2	動。 1.了解運動前健康 評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。	並反省修正。 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。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計 畫實踐表	【性別平等教育】 性J11 去除性別編見的與人 別編是達備與 感通, 具等 人 的能力。

				課程架構脈絡			
数學期程   教學期程	22 20 注制夕较	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
	單元與活動名稱	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			5.學會運動處方基 本設計原則。				
第二週 09/07~09/1 3	第1單元健康青春向前行第1章健康人生開步走	1	1.認識身體構造與 各系統的運作機制 ,並在生活中落實 健康促進的保健行 動。 2.理解生長發育的 個別差異與影響因 素,接受自己在成 長過程中的改變。	1a-IV-1 理解生理、心理 與社會各層面健康的概 念。 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 個人促進健康的行動, 並反省修正。	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。	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。
第二週 09/07~09/1 3	第3單元健康自主有活力 第2章安全運動 沒煩惱——運動 設施安全	2	1.能了解運動設施 2.能了解運動場 2.能了解運動場 3.能了解運動場 5.能力	1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的 態度,與他人理性溝通 與和諧互動。 4c-IV-1 分析並善用運動 相關之科技、資訊、媒 體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計 畫實踐表	【環J4 / 環J4 / 電景J4 / 電景J4 / 電景 / 電子
第三週 09/14~09/2 0	第1單元健康青 春向前行 第1章健康人生 開步走	1	1.理解生長發育的 個別差異與影響因 素,接受自己在成 長過程中的改變。	1a-IV-1 理解生理、心理 與社會各層面健康的概 念。	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。	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

				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
17 - 77   1	7707(113) 1111	數	7-0-0	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			2.理解自身的健康 狀態,於生活中運 用自我監督的策略 ,在生活中持續實 踐健康的生活型 態。	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 個人促進健康的行動, 並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。		化, 尊重並欣 賞其差異。
第三週 09/14~09/2 0	第4單元活力青春大放送第1章雙輪闖天一一自行車	2	1.認置以外域的 2.位本動作 2.位本動作 2.位本動作 2.位本動作 4.減重 5.000000000000000000000000000000000000	1c-IV-1 了解各項運動基項運動上。 1c-IV-2 評估運動風險, 1c-IV-2 評別 1d-IV-1 可解各項	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人材 了解 子子子 子子子子 子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子

				課程架構脈絡			
教學期程	盟二 <b>阳</b> 迁乱夕孤	節	(数 237 口 十亜	學習	重點	表現任務	融入議題
│	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
第四週 09/21~09/2 7	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、 耳朵皮膚的結構 與功考青少年常見 視力、口腔、聽身見 視力、口題的處養 展重性,以患 嚴重性,以患 嚴重性,以患 嚴重性,以患 以培養。 3.能精熟潔牙及 眼的健康技能, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 以 實性, 是 實性, 是 實性, 是 實性, 是 實性, 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 是 。 是	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實践方式與管理策略。 Ba-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	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。
第四週 09/21~09/2 7	第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天 下——自行車	2	1.具備道牌作器 主語 化二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動帶,具備運動的道德思辨和實践能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價部或全身性的身體控制能力,發生的身體控制能力,發展專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察2.口語問答	【人權教育】 人J4 了解平 等、正義的原 則, 並在生活 中實踐。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節 數	學習目標	學習 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
				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。	76170		
第五週 09/28~10/0 4	第1單元健康青春向前行第2章個人衛生 與保健	1	1.認識及能情、的語彙性,因為不可以不可以不可能,如此一個,如此一個,可以不可能,可能可以不可能,可能可能,可能可能,可能可能,可能可能,可能可能,	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實践方式與管理策略。 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	【性別平等教育】 性J4 認識相關議題,維護自己人的主權。 自主權。
第五週 09/28~10/0 4	第4單元活力青春大放送第2章疾走如風 一一跑	2	1.了解跑步的動作 要領。 2.養成練習時集中 注意力並注意周遭 環境安全的習慣。	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。 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。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計 畫實踐表	【生涯規劃教育】 選J3 體力 與 是 別

				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
	早儿兴泊到石阱 	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第六週 10/05~10/1 1	第1單元健康青 有向前行 第2章個 與保健	1	1.耳與2.視皮嚴確3.眼踐習識及能考、問性保熟應眼皮運青四題以策潔技懷時。常力題以策潔技衛時。常力發展。發展,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與實際,與與主。一個,與實際,與與主。	3d-IV-1 運用運動技術。 3d-IV-2 運用運動技術。 3d-IV-2 運用運動生養 運用運動 選別 選別 選別 表	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	【性別平等 等 對 到 到 到 到 的 之 的 主 題 員 的 的 之 的 之 的 之 的 之 的 之 的 之 的 之 。 之 的 。 之 的 。 之 的 。 之 。 之

 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> 粉性	半儿类冶刬石符	數	字目口标 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
第六週 10/05~10/1 1	第4單元活力青春大放送第2章疾走如風——跑	2	1.學會的動作, 一個的動作, 一個的動作, 一個的動作, 一個的動作, 一個的動作, 一個的動作, 一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一	1c-IV-1 四十分	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。	1.2 3.3 4.5 5.6 畫	【育涯己興涯己質涯於的涯】3的趣J4的與J6未願規 覺力 了格值建生。		

				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
) 教学別性	早儿兴心到石阱	數	字白口标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第七週 10/12~10/1 8	第1單元健康青春向前行第2章個人衛生與保健 【第一次評量週】	1	1.認識時、牙齒、 耳朵的 與功考青少年 ,以 有 , 一 , 一 , 一 , 一 , 一 , 一 , 一 , 一 , 一 ,	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Ba-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。		【性別平等教育】 性J4 認識身體 體自主權相關議與尊 自人的主權。
第七週 10/12~10/1 8	第4單元活力青春大放送第2章疾走如風——跑【第一次評量週】	2	1.養成積極參與的 態度,並隨時注意 安全。 2.培養尊重他人及 團隊合作的精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	略與活動方法。	2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單	【生涯規劃教育 是

				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
	早儿兴心到石阱   	數	字白口惊	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第八週 10/19~10/2 5	第1單元健康青 春向前行 第2章個人衛生 與保健	1	1.認 設 設 設 設 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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間人的體適化學與運動的學與多數學與多數學與多數學與多數學與多數學與多數學與多數學與多數學與多數學與多數	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	【性別平等教育】 性J4 認識相 題是 題題 題是 題題 題 題 題 的 主權 他 主權 他 主權 他 主權 是 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的
第八週 10/19~10/2	第4單元活力青	2	1.學習如何判斷水	1c-IV-1 了解各項運動基	Cb-IV-2 各項運動設施	1.課堂觀察	【海洋教育】
10/19~10/2 5	春大放送		域安全。	一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	的安全使用規定。   Carrata akt the light	2.口語問答	海J1 參與多
	第3章優游自在		2.了解安全戲水要	1c-IV-2 評估運動風險,	Cc-IV-1 水域休閒運動	3.學習單	一元海洋休閒
	<del></del> 游泳		點。	維護安全的運動情境。	綜合應用。	4.技能實作	與水域活動,

				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
教学別性 	早儿兴心刬石阱 	數	字白日标 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第九週 10/26~11/0 1	第1單元健康 春向前行 第3章我的青春 檔案	1	3.練習軍物人。   1.觀常學的理於實施,所以是一個人,   1.觀常學的理於實施,   1.觀常學的理於實施,   1.觀察見習健性人,   1.觀察見習健性人,   1.觀察見習健性人,   1.觀察,   1.記》,   1.記	1d-IV-1	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、 安全活動水域與仰漂30 砂。 Gb-IV-2 游泳前進25公 尺(需換5次以上)。 Db-IV-1 生殖器 使 生理、優生保健。 Da-IV-4 健康と勢、規持 與實践策。 Db-IV-2 青極 與助策略。 Db-IV-2 青野動健康 因應的策略。 Db-IV-2 情數學 化應的策略。	1.口頭評量2.紙筆評量	熟域 性別別感通人的 類 者生 見 別 名 長 具等力 水能 。 教 性 別 り り り り り り り り り り り り り り り り り り

				課程架構脈絡			
北 段 廿0千口	盟二 <b>阳</b> 江乱夕轮	節	数 33 口 十冊	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
第九週	第4單元活力青	2	1.練習運用救生圈	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Cb-IV-2 各項運動設施	1.課堂觀察	【海洋教育】
10/26~11/0 1	春大放送		等救生物品從岸上	礎原理和規則。	的安全使用規定。	2.口語問答	│海J1 參與多 │
'	第3章優游自在		安全救人。	│ 1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動	3.學習單	│元海洋休閒  ┃
	<b> </b> 游泳		2.練習水母漂、仰	維護安全的運動情境。	│ 綜合應用。	4.技能實作	與水域活動,
			漂及踩水, 且至少	1d-IV-1   了解各項運動	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、		熟練各種水
			學會一種基本水中	<b>  技能原理。</b>	安全活動水域的辨識、		┃域求生技能。┃
			自救方式。	│ 1d-IV-2 反思自己的運	意外落水自救與仰漂30		
			3.運用游泳技能,	動技能。	<b>  秒。</b>		
			發揮團隊合作精神	2c-IV-3 表現自信樂觀、	Gb-IV-2 游泳前進25公		
			,享受水中遊戲樂	勇於挑戰的學習態度。	尺(需換氣5次以上)。		
			<b>▶趣</b> 。	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	第1單元健康青	1	1.觀察並說出青春	1b-IV-3 因應生活情境	Db-IV-1 生殖器官的構	1.口頭評量	【性別平等教
11/02~11/0	春向前行		期常見的生理問題	的健康需求, 尋求解決	造、功能與保健及懷孕	2.紙筆評量	育】
8	第3章我的青春		,並學習處理生理	的健康技能和生活技	生理、優生保健。		性J11 去除性
	檔案		問題的健康技能。	能。	Da-IV-4 健康姿勢、規律		別刻板與性
			2.能理解性生理問	2b-IV-2 樂於實踐健康	運動、充分睡眠的維持		別偏見的情
			題對於個人的意義	促進的生活型態。	與實踐策略。		感表達與溝
			,並落實健康的生	3a-Ⅳ-2 因應不同的生	Db-IV-2 青春期身心變		通, 具備與他
			活型態。	活情境進行調適並修正	化的調適與性衝動健康		人平等互動
				,持續表現健康技能。	因應的策略。		的能力。

				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
(	半九兴心勤石博   	數	学日口标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十週 11/02~11/0 8	第5單元熱門運動大會串	2	1.能了解籃球運球 技術之相關知識與	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。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球 類運動動作組合及團隊	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】
	第1章掌控自如		技和善2.操及方並略運揮方能發動能性手之習活相隊。 右後互術用與所來能。 右後互術用關係。 右後互術用關係 ,	1d-IV-1 了解各項。 1d-IV-2 反思自己的是,	戦術。	3.技能實作4.合作學習5.運動行為計畫實踐署6.學習單	涯J3 覺察自 己的能力與 興趣。
第十一週 11/09~11/1	第1單元健康青 春向前行	1	1.能因應自身的生 活情境持續表現健	1b-IV-3 因應生活情境 的健康需求, 尋求解決	Db-IV-1 生殖器官的構 造、功能與保健及懷孕	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】
5			康技能,接納並喜		生理、優生保健。		

	課程架構脈絡											
教學期程	┃		學習目標	學習重點		表現任務	融入議題					
1	早儿兴心到石阱 	數	字白日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
	第3章我的青春 檔案		歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動,並 能運用適切的資訊 擬定健康因應的行動策略。	的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。					
第十一週 11/09~11/1 5	第5單元熱門運動大會串第1章掌控自如 一一籃球	2	1.能養度, 實及法律、法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	1c-IV-2 評估運動院,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了技化更好的理。 1d-IV-2 反思自己的形态。 1d-IV-3 医用理的各项形态。 1d-IV-3 医用理的各项形态。 2c-IV-3 医别种性为的原理,由的多种的原理,是是的的原理,是是是的的原理。 3c-IV-1 是是的的原理。 3d-IV-2 更明的各种的各种是是是的各种的各种是是是的各种的各种是是是的各种的各种的各种是是是的各种的各种的各种的各种的各种的各种的各种的各种的各种的。	Hb-IV-1 陣地攻守性球 類運動動作組合及團隊 戰術。	1.課堂觀察 2.口語實 3.技能實 4.合作學 5.運動行為 畫實習 6.學習	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與 興趣。					

	課程架構脈絡										
教學期程	單元與活動名稱	節 數	學習目標	學習 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				
				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。							
第十二週 11/16~11/2 2	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	1	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能,接納並喜歡自己青春期的變化。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J11 去除性別解見的關係 別偏見的情感,具備與所 人平等互助的能力。				
第十二週 11/16~11/2 2	第5單元熱門運動大會串第2章排除萬難——排球	2	1.了解排球運動的 由來與低手傳球適 用時機。 2.學會排球低手傳 球與接球步法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	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術。	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 5.學習單	【安全教育】 安J3 了解日 常生活容易 發生事故的 原因。 安J6 了解運 動設施安全 的維護。				

	課程架構脈絡											
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標		重點		表現任務	融入議題				
	1750 (1270 2111	數		學習表現	學習內容		(評量方式)	實質內涵				
第十三週	第1單元健康青	1	1.了解自我概念形成的因素	2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習運動的 2d-IV-2 展現運動的 感。 3c-IV-1 機力 一個學別 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個		2同與自	1.口頭評量	【生涯規劃教				
9	春向前行 第4章活出青春 的光彩		成的因素。 2.認識自己,建立 合宜的自我概念, 並選擇適切的方式 增進自我概念。	在的行為對健康造成的 衝擊與風險。 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。	我實現。		2.紙筆評量	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。				

	課程架構脈絡											
#4 段 #0 ≠0	男二 <u>的</u> 江利夕孙	節	(数 2)コ 口 十冊	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					
<b>第</b> 上 一	<i>体</i> 5 智 二 劫 88 军	0	4 缀会牡丹瓜工店		D. 17.4	4 = 出 类	涯J6 建立對 於未來生涯 的願景。					
第十三週 11/23~11/2 9	第5單元熱門運動大會串第2章排除	2	1.學與統同目有同並以此一個的學問,但是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不可以不可以不可以不	1c-IV-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動作組合及團隊戰術。	1.課 2. 1. 注 3.	【安常發原安動的全型, 全 了 ,					

				課程架構脈絡			
≠4 段 廿□ 4口	男二的 <b>江</b> 科夕孙	節	(数 33 口 十年	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。			
第十四週 11/30~12/0 6	第1單元健康青春向前行第4章活出青春的光彩【第二次評量週】	1	1.肯定曾試 完自己的價值 ,樂於曾 , 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Fa-IV-1 自我認同與自 我實現。	1.口頭評量2.紙筆評量	【生涯規劃 育】 3 間別 題
第十四週 11/30~12/0 6	第5單元熱門運動大會串第3章羽中作樂——羽球【第二次評量週】	2	1.能 接球 高與透 進 犯 表	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	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 4.學習單 5.分組討論	【性別 育】 性J11 去與別婦 見 以 別婦 見 以 所 表 。 具 等 力 。 。 、 の 能 表 り の り り り の は う の り の り の り の り の り の り の り の り の り の

				課程架構脈絡			
≠F 段3 井0 ₹0	盟二 <u>阳</u> 迁乱夕较	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	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十五週 12/07~12/1 3	第2單元環境安 全總動員 第1章環境安全 搜查線	1	養成 規律運動 記 記 意 意 意 意 是 意 。 是 。 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習能度。 3c-IV-1 表現局部的學習能力,發展, 展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展展適合 4d-IV-1 對健康 在擊與與 自主思脅。 2a-IV-2 時期 超重型形子。 2a-IV-2 時期 最重性。 3b-IV-3 熟悉的 数形形。 4a-IV-1 產品與所 全事項運動技能。 3b-IV-3 於與與 是由數技能。 3b-IV-3 於與與 是由數技能。 4a-IV-1 產品與服 定健康行動策略。	Ba-IV-1 居家、學校、社 區環境潛在危機的評估 方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社 區安全的防護守則與相 關法令。	1.口頭評量 2.紙筆評量	人種發並運議當形則自【安全義安見害安常發原安常事因【防園J3利生了用方的成,由全J1教。J2的。J3生生因J4生故素災9及益的解民式程公落之名 育 馬 活事。 活的。教 住探可衝如主及序共實保育理的 判故 了容故 探發影 教了家索能突何審正,規平障育解意 斷傷 解易的 討生響 了解入各,,以等。

	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					
)	早儿兴心到石阱   	數	字白口伝	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
第十五週 12/07~12/1 3	第5單元熱門運動大會串第3章羽中作樂 ——羽球	2	1.能以了,能習所發進 1.能以到達 1.能以到 1.能以到 1.能以 1.能以 1.能 1.能 1.能 1.能 1.能 1.的 1.的 1.的 1.的 1.的 1.的 1.的 1.的 1.的 1.的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的了解各項運動情項。 1d-IV-1 實解各項理解各項理的, 1d-IV-2 反思度,自己的性態。 2c-IV-2 表現人理生態。 2c-IV-3 表現人理性情樂度。 3c-IV-1 表現學習部力,與實動技能。 3c-IV-1 略別學習能。 3d-IV-1 略別學習策略。 4d-IV-1 發展適	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 4.學習計論 5.分組討論	各具用【育性別別感通人的【人種發並運議當形則項的方別 1 板見達具等力權 益的解民式程公落難確。等 法與的與備互。脊探可衝如主及序共實器使 等 除性情溝與動 育索能突何審正,規平器使 教 性					
第十六週 12/14~12/2 0	第2單元環境安全 全總動員 第1章環境安全 搜查線	1	1.認識居家環境之 潛在危機,及其對 健康造成的衝擊與 風險。	之專項運動技能。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ba-IV-1 居家、學校、社 區環境潛在危機的評估 方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	自由之保障。 【安全教育】 安J1 理解安 全教育的意 義。					

				課程架構脈絡			
北 段 廿0千口	22.00 江利夕秋	節	(数 237 口 十里	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.了解事故傷害的 定義及發生原因, 並思考事故傷害對 健康造成的威脅與 嚴重性。	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-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【防園各具用J2 事
第十六週 12/14~12/2 0	第6單元靈活自 如好身手 第1章登峰造極 ——體操	2	1.能了解體操地板 運動項目的動作技 巧發展,以為與技能 原理,並能反思 發展學習策略, 改善動作技能。 2.能做出各式跳 躍、滾翻與側翻等 動作技巧,並學習 動作技方,並學習 動作技其	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-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。 la-IV-1 徒手體操動作組 合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計 畫實踐表	【性別 育】 性J4 認識相 體議題, 尊 自人主 的主 性J11 板 則 開 開 競 與 的 主 大 性 別 與 的 性 別 則 的 性 別 的 性 別 的 性 別 的 性 別 的 性 的 的 性 的 的 的 的

				課程架構脈絡			
北 談 廿0 10	聖二阳江卦夕珍	節	段 22 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
第十七週	第2單元環境安	1	目或平日生活中, 保護個人人身安 全。 1.認識居家環境之	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。 1a-IV-3 評估內在與外	Ba-IV-1 居家、學校、社	1.口頭評量	感表達與溝 通, 平等力 動, 平等力 人, 平等力 大, 平等力 大, 平,, 大, 上,, 大, 上, 大, 上,
12/21~12/2 7	全總動員 第1章環境安全 搜查線		潜健風 2.定並健嚴 3.技事免錯恐人 4. 数信息 4. 数信录 4. 数信求及衝傷原係 4. 数信求及衝傷原係威性形测生未生物的 4. 数信息 4. 数信息息息 4. 数信息 4. 数信息息息 4. 数信息 4. 数信息息息 4. 数信息 4. 数信息息息 4. 数信息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息息	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 嚴重性。 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。	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。	2.紙筆評量	安全義安見害安常發原安常事因【防園名J】教。J2的。J3生生因J4生故素災J及項理的 判故 了容故 探發影 教了家旗民解意 斷傷 解易的 討生響 了解致 安 常 日

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標		重點	表現任務	融入議題
		數		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
							具的正確使
							用方式。
第十七週	第6單元靈活自	2	1.藉由各式跳躍、	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1.課堂觀察	【性別平等教
12/21~12/2	如好身手		滾翻與側翻等動作	礎原理和規則。	的處理與風險。	2.口語問答	育】
7	第1章登峰造極		技巧,表現個人局	│ 1c-Ⅳ-2 評估運動風險,	la-Ⅳ-1 徒手體操動作組	3.技能實作	性J4 認識身
	體操		部或全身性的身體	維護安全的運動情境。	合。	4.學習單	體自主權相
			控制能力,進而發	1d-IV-1 了解各項運動		5.運動行為計	關議題,維護
			展動作創作和展演	<b>技能原理。</b>		畫實踐表	自己與尊重
			的技巧,展現個人	2d-IV-2   展現運動欣賞			他人的身體
			的運動潛能。	的技巧,體驗生活的美			自主權。
			2.能具備審美與表	感。			性J11 去除性
			現的能力, 培養賞	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身			別刻板與性
			析、建構與分享的	性的身體控制能力,發			別偏見的情
			態度與能力,進而	展專項運動技能。			感表達與溝
			有效精進個人學習	3c-Ⅳ-2 發展動作創作和			通, 具備與他
			與挑戰個人極限。	展演的技巧,展現個人			人平等互動
				運動潛能。			的能力。
				3d-IV-3 應用思考與分			【人權教育】
				析能力,解決運動情境			人J8 了解人
				的問題。			身自由權,並
							具有自我保
							護的知能。
第十八週	第2單元環境安	1	1.因應不同環境安	1b-IV-1 分析健康技能	Ba-IV-4 社區環境安全		【安全教育】
12/28~01/0	全總動員		全狀況(交通、校	和生活技能對健康維護	的行動策略。	2.紙筆評量	安J2 判斷常
3	第2章營造安全		園、社區), 了解健	的重要性。	Fb-IV-3 保護性的健康		見的事故傷
	好環境		康技能與生活技能	2b-IV-1 堅守健康的生	行為。		害。
			對於健康維護的重	活規範、態度與價值觀。			安J3 了解日
			要性。				常生活容易

				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
第十八週 12/28~01/0 3	第6單元靈活自如好身手第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	2	2.常事意 1.的隊技啦舞 2.以,及結腿,形控蹈美將生故識 了由表啦隊。了身並爵合及透變制啦所活,的 解來演啦及 解體以士旋柔過化,啦學,常正 創,大隊創 舞的芭舞轉軟舞及優隊軍養保確 意知致、意 蹈展蕾為、度蹈穩雅的原形預安度 啦啦為獨啦 啦為代礎躍元排度現與於預安度 類報號	3a-IV-2 因應適性的 因應適性的 因應適性的 因應適性的 因應適性的 因應適性的 因應適性的 因應適性的 是一IV-1 和了的 了是一IV-1 和了的 了是一IV-2 要是一IV-2 要是一IV-2 要是一IV-2 要是一IV-3 要是一IV-3 要是一IV-3 要是一IV-3 要是一IV-1 的特别 是一IV-1 的一IV-1 的一IV-	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潜在危機的評估方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	發原安常事因【防區並防【育性別別感通人的【人等則中生因J4生故素災 8 災與演別 1 板見達具等力權 正並踐事。 活的。教 % 與演平 去與的與備互。教了義在。的 討生響 育製圖區。教 除性情溝與動 育解的生的 日

				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
12/1/11	— 70 <del>7(</del> 703) 11 1 <del>11</del>	數	<b>一</b>	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十九週 01/04~01/1 0	第2單元環境安 全總動員 第2章營造安全 好環境	1	1.將所學運用所學運用所為 事故,常保有安康 事故,的正不同事 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2d-IV-2 展现 2d-IV-2 展现 5	的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康 行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社	2.紙筆評量	【安見害安常發原安常事因【安J2 事 全 判故 了容故 探發影 教判故 了容故 探發影 育斷傷 解易的 討生響 資

				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
第十九週	第6單元靈活自	2	1學會編創啦啦隊	1c-IV-1 了解各項運動基	lb-IV-1 自由創作舞蹈。	1.課堂觀察	防J8 繪製社 區防災地圖 並參與社區 防災演練。 【性別平等教
01/04~01/1	如好身手 第2章呼朋喚友 ——創意啦啦舞		口號。 2.培養團隊合作的 精神。	礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身份。 1d-IV-1 動作發展的了解解係。 1d-IV-2 包括原理。 1d-IV-2 包括。 2c-IV-2 表他人的。 2c-IV-3 表的人的。 2c-IV-3 表的人的。 2c-IV-3 表的了解表。 2d-IV-1 特別。 2d-IV-1 特別。 2d-IV-2 體驗是的了與規理。 2d-IV-2 體驗是的可與現理。 2d-IV-2 體驗是的可與現理。 2d-IV-1 體驗是的數學的數學的數學的數學的數學的數學的數學的數學的數學的數學的數學的數學的數學的		2.口語問答3.技能實作	育性別別感通人的【人等則中】11 板見達佛等力教了義在。

				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
第二十週 01/11~01/1 7	第2單元環境安全總動員 第2章營造安全 好環境 【第三次評量週】	1	1.因應不善力	写自 3c-IV-2 發明 作和 3c-IV-2 發明 無現 明明	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。		【安見害安常發原安常事因【防區並防安」2 等
第二十週 01/11~01/1 7	第6單元靈活自 如好身手	2	1.能了解扯鈴運鈴 技術之相關知識與 技能原理, 並能反	1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。	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	【生涯規劃教育】

				課程架構脈絡			
₩ 5월 HD 4D	出二的迁乱夕较	節	田 四 四	學習:	重點	表現任務	融入議題
	早儿兴泊期石件 	數	字百日保 	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3章鈴漓盡致 ——扯鈴 【第三次評量週】		學習 思改之 解 等	學習 學習 打c-IV-2 全 推進 打運解 1d-IV-1 理 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-3 面 1d-IV-3 面 1d-IV-1 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-2 面 1d-IV-3 面 1d-IV-3 面 1d-IV-3 面 1d-IV-3 面 1d-IV-4 面 1d-IV-2 面 1d-IV-3 面 1d-IV-1 面 1d-IV-3 面 1d-IV-1 面 1d-I			

				課程架構脈絡			
教學期程	<b>盟二期迁動夕</b> 较	節	田 四 四	學習	重點	表現任務	融入議題
	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-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。			
第二十一	第1單元健康青	1	1.配合「健康是多層	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理	Aa-IV-1 生長發育的自	1.口頭評量	【人權教育】
週 01/18~01/2	春向前行		面的, 個人可以採	與社會各層面健康的概	人我評估與因應策略。 	2.紙筆評量	人J5 了解社
1	第2單元環境安		取有效的自我照顧	念。	Ba-IV-1 居家、學校、社		會上有不同
	全總動員		方法來增進健康」	1a-Ⅳ-3 評估內在與外	區環境潛在危機的評估		的群體和文
	複習第1、2單元		與「正確認識自己、	在的行為對健康造成的	<b>  方法。</b> 		化, 尊重並欣
	【休業式】		肯定與接納自己,	衝擊與風險。	Ba-IV-2 居家、學校及社		賞其差異。
			並且能夠自我實現	1b-Ⅳ-1 分析健康技能	區安全的防護守則與相		【性別平等教
			,是健康心理的基	和生活技能對健康維護	關法令。		育】
			一礎」兩大內涵。「活 	│的重要性。 	Ba-Ⅳ-4 社區環境安全		性J4 認識身
			出青春的光彩」透	1b-Ⅳ-2 認識健康技能	的行動策略。		體自主權相
			過人物故事讓學生	和生活技能的實施程序	Da-IV-1 衛生保健習慣		關議題,維護
			了解自我概念的意	概念。	的實踐方式與管理策		自己與尊重
			義,探討影響自我	1b-IV-3 因應生活情境	略。		他人的身體
			概念的形成因素,	的健康需求, 尋求解決	Da-IV-2 身體各系統、器		自主權。
			進而引導學生分析	的健康技能和生活技	官的構造與功能。		性J11 去除性
			自己和他人的差異	能。	Da-IV-3 視力、口腔保健		別刻板與性
			,藉由測驗工具了	2a-Ⅳ-2 自主思考健康	<b> 策略與相關疾病。</b> 		別偏見的情
			解自己的特點, 願	問題所造成的威脅感與	Da-IV-4 健康姿勢、規律		感表達與溝
			意發揮自己的優點	嚴重性。	運動、充分睡眠的維持		通, 具備與他
			和面對缺點,嘗試	2b-Ⅳ-1 堅守健康的生	與實踐策略。		人平等互動
			提升自我價值的方	活規範、態度與價值觀。	Db-IV-1 生殖器官的構		的能力。
			法, 學習運用正向	2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康	造、功能與保健及懷孕		【生涯規劃教
			的想法、語言、行動	促進的生活型態。	生理、優生保健。		育】

				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
	早儿兴心到石阱   	數	字白日标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			和自觀由學諸成 2.估險進計安全技低的,全生我的生生實自第環、而畫全意能事健並的活悅生活設際己二境認擬。知識與故康能生經納活案定行的單中識定讓識、行傷威積活驗和態例目動目元潛防安學、展動害脅極環,標透在護全生培現,所與營境,標,標透在護全生培現,所與營境,標,標透在護全生培現,所與營境,標,標透在護全生培現,所與營境	3a-IV-1 精熟地操作。3a-IV-2 因調康 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图 图	的因素與有效的溝通技		涯己興涯己質涯於的【安全義安見害安常發原安常事因【防區J3的趣J4的與J6未願全J教。J2的。J3生生因J4生故素災 80% 人價 來景全 育 事 活事。 活的。炎 災覺力 了格值建生。育理的 判故 了容故 探發影 教繪地察與 解特觀立涯 育解意 斷傷 解易的 討生響 了製圖自 自。對

				課程架構脈絡			
±८ छ३ ₩0 <b>1</b> 0	四一四江私力が	節	E33 TO □ 4775	學習		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
			10.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 11.了解創意中與組合。 12.學習扯鈴的繞腳 及繞腳轉身技巧。	2c-IV-3 2c-IV-3 2d-IV-1 特別	Ha-IV-1 網/牆性球類運動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊職術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。		議當形則自人等則中人身具護【環續義會均原環不害的適避【方的成,由J4、,實J8自有的境 J4 發環與發。 2 類能險預行我式程公落之 正並踐 由自知教 展境經發。 2 類能險預行教及序共實保了義在。了權我能育了的、經展 型伴,防為育正,規平障解的生 解,保。了解意社前與 認災隨學與。 3 以 等。平原活 人並

	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				
				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。			海元與熟域【育涯己興涯己質涯於的【安常發原安動的J海水練求生】J的趣J4的與J6未願全 J5生生因J6設維学体活種技制 覺力 了格值建生。教了容故 了安。與閒動水能教 察與 解特觀立涯 育解易的 解全多 , 。教 自 自 。對				

# 臺南市立北區文賢國民中學114學年度第二學期七年級健體(分科)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□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(60)節	0
課程目標	第1.23.34.56.67.89學童問題,不可以表面。  第1.23.34.55.66.78.99學可以表面,不可以表面,不可以表面,不可以表面,不可以表面,不可以表面,不可以表面。  第1.23.34.39。  第1.23.31。  第1.23.31。  第1.23.31。  第2.33.31。  第2.33.31。  第2.33.31。  第2.33.31。  第2.33.31。  第3.33.31。  第4.35.32。  第4.35.32。  第5.35.32。  第5.35	的一時的裝訊內支人技網往 即營情念能 医支反病般應醫、息法能際巧路觀 及補建接 巧手肥眾意觀檳觀規主,關,內念 運給立接 創 認推、應的念榔點範動學家除 重約立盤 们 弱温炎的項態人說別開理庭互 畫。動術 身 發正途梯。原	整 表	各健康層面造成 出有利健康的決 、檳榔的立場。 習如何面對家庭	定。	

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。

## 該學習階段 領域核心素養

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	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>秋子</b> 河往	平儿 <del>然</del> 但刻句悟	數	子日口1床	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 02/08~02/ 14	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的 世界	1	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大要素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康 行為。 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。
第一週 02/08~02/ 14	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.了解心肺耐力對 健康的重要性。 2.了解評估心肺耐 力的方法。	1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的 態度,與他人理性溝通 與和諧互動。	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	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與 興趣。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標		重點	表現任務	融入議題
374 3 773 12	1 7 7 7 7 7 1 113	數	,	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習態度。 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-3 執行提升體適			涯J6 建立對 於未來生涯 的願景。
第二週 02/15~02/ 21	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的 世界	0	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.知道臺灣目前常 見的傳染病種類與 預防方法。	能的身體活動。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康 行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與 慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【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。
第二週 02/15~02/ 21	第4單元自主鍛 鍊展活力 第2章動吃關係 大解密-運動營 養	0	1.了解個人體型與 身體活動量的分級 ,進而估算符合自 己的每天熱量需 求。 2.認識各類營養素 與其代表性食物, 了解各類營養素對	1c-IV-4 了解身體發展、 運動和營養的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽 的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽 中的各種策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】 安J4 探討日 常生活發生 事故的影響 因素。

	課程架構脈絡										
教學期程	   單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題				
│	早ル央泊助石件   	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
第三週 02/22~02/ 28	第1單元醫療消 費面觀 第1章傳染病的 世界	1	運能3.的估生備補4.中分運行運,賽1.會2.的3.見預4.自防動均了重脫理從充能及增動規動增後了發認三知的防採我傳的衡解要水現事的掌後補競畫營進修解展識大道傳方取管染重飲水性可象運正握的策賽一養運復傳的傳要臺染法適理病要食分,能,動確運營略前份增動。染重染素灣病。當,的性。對並引以前觀動養,,簡補表,病要病。目種的增能,人能起及水念前與並能易表現,與性發,前類(健加力並)體評的具分。、水於自的單及	3d-IV-3 應用思考境 應用表情境 應用動情境 和:IV-2 解決 分響性 一個大學 是在:IV-1 解明現所 一個大學 是在:IV-2 所明現所 一個大學 一一大學 一一一 一一 一一一 一	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	【環境教育】環J4 了解。 行为有关,是是,是是是一个,是是一个,是是一个,是是一个,是是一个,是是一个,是是一个				
第三週 02/22~02/ 28	第4單元自主鍛 鍊展活力	2	1.能理解跆拳道技術之相關知識與技	1c-IV-1 了解各項運動基 礎原理和規則。	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】				

	課程架構脈絡										
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習:	重點	表現任務	融入議題				
│	早儿兴泊到石阱 	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
	第2章動吃關係		能原理,並能評估	1c-Ⅳ-2 評估運動風險,		3.技能實作	涯J3 覺察自				
	大解密一運動營		自我身體能力與該	維護安全的運動情境。		4.認知測驗卷	己的能力與				
	養		項運動之風險, 反	┃1d-Ⅳ-1 了解各項運動 ┃		5.運動行為計	興趣。				
	第3章武德技藝		思個人動作技術,	技能原理。		畫實踐表	涯J6 建立對				
	一跆拳道		發展精進動作技能	│1d-Ⅳ-2 反思自己的運 │		6.學習單	於未來生涯				
			的有效學習策略。	動技能。			的願景。				
			2.能做到馬步正拳	2c-IV-1 展現運動禮節,							
			與旋踢技術,並能	具備運動的道德思辨和							
			左右邊交換,手腳	實踐能力。							
			並用以提升全身性	│2c-Ⅳ-2 表現利他合群的│							
			之肌力、柔軟度與	態度,與他人理性溝通							
			協調性之體適能。	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。							
				┃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。							

				課程架構脈絡			
#4 段 廿□ 4口	<b>盟二阳迁乱夕</b> 较	節	段 23 口 十里	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
第四週 03/01~03/ 07	第1單元醫療消費面面觀第2章醫藥保衛戰	1	1.了解臺灣全民健保的概念,透過認識醫療分級、家庭醫藥分級、急診、醫藥分業等制度,以有效運用醫療資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認知評量	【生 J5 )
第四週 03/01~03/ 07	第4單元自主鍛 鍊展活力 第3章武德技藝 一跆拳道	2	1. 與左並之協2.以武3.並,行相揮的協場邊以力性展終精展互用諧協隊到技交提、之現了神見尊主溝助合馬術換升軟適禮以守。包重主通指作步,,全度能始律 異態式並,導學正並手身度能始律 異態進能發精學能夠性與。、之 己度進能發精	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動情項運動情項運動情項運動情項運動。 2c-IV-2 反思自己的運動時,具體的運動。 2c-IV-2 表現利他清通與和實的人理性構通數。 2c-IV-3 表現制性構通數。 2c-IV-3 表現制態度。	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。	1.課堂觀察 2.口語問實 3.技能實 4.互評單 5.學習單	【生涯規劃教育】 3 覺明 理J6 建立

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	新		學習	學習重點		融入議題
教学规性 	千九 <del>八</del> 石到石件 	數	子日口1示 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第五週 03/08~03/ 14	第1單元醫療消費面面觀第2章醫藥保衛戰	1	4.動,於度 了的醫師藥有。養用當為醫性於力養戰 原與信學 臺念分數等軍 正習醫節支療實的樂習 全透、急制醫 的並及來的,療醫實的樂習 全透、急慢療 就選用必培的選展、實的觀態 民過家診等用 確慣療不出資 全透、急度療 就選用必培的選明勇	2d-IV-1 了與表現的	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	1.技能評量	【生活迷作進動樂等行尋道命 5 的在健食閒我上思決育察種生康運娛關進辨之生活促 係 無 ()

				課程架構脈絡			
北 段 4010	盟二 <u>阳</u> 迁乱夕 <u>较</u>	節	数 22 口 十亜	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
第五週 03/08~03/ 14	第5單元挑戰體 能秀青春 第1章飛雲掣電 一飛盤	2	1.能好知道的。 2. 手下盤運, 解及習別, 2. 供好, 2. 供好, 3. 从外, 4. 从外, 4. 从外, 5. 从外, 5. 从外, 6. 从外,	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 反思自己的形子。 1d-IV-3 應用運動 一個人 下子。 1d-IV-3 應用運動 一個人 下子。 1d-IV-3 應用運動 一個人 下子。 2c-IV-1 展現運動 一個人 下子。 2c-IV-1 表現人理 由 一個人 下子。 2c-IV-1 表現人 中華, 一個人 下子。 2c-IV-2 分別 一個人 下子。 4c-IV-2 分別 一個人 下子。 4c-IV-2 分別 一個人 下子。 4c-IV-2 分別 一個人 下子。 4c-IV-2 分別 一個人 下子。	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 4.認知測驗卷	【品德教育】 品J1 溝通合作與關係。 品J2 重視 體規範 學。
第六週 03/15~03/ 21	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛 戰	1	1.認識錯誤用藥對 於人體的影響、藥 品的分類及正確用 藥五大核心能力。 2.學習運用批判性 思考技能,質疑用 藥與醫療迷思,以	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。	1.技能評量	【生命教育】 生J5 覺察生 活中的在生 迷思、健食 作。飲食 進、飲閒 動、休 類、 人 我關係

	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				
			減少常見不當用藥 方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫 與用藥習慣並選擇 適當的醫療及用藥 行為,節省不必要 的醫療支出,培養 的醫療資源的態 珍惜醫療資源的態 度。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。				
第六週 03/15~03/ 21	第5單元挑戰體 能秀青春 第1章飛雲掣電 一飛盤	2	1.能做到正手、反 手、放到正手、反 手等式與學習為 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。 2c-IV-1 展現運動帶,具備運動的道德思辨和實践的力。 2c-IV-2 表現利他合構通與和諧互動。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	1.課堂觀察 2.技能實作	【品德教育】 品J1 溝通合 作與和諧人 際關係。 品J2 重視群 體規範與榮 譽。				

				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
	早儿兴泊到石阱 	數	字百日保	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。			
第七週 03/22~03/ 28	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛 戰 【第一次評量週】	1	1.認計學之一, 1.認是 1.認是 1.認是 1.認是 2.是 2.是 3.是 3.是 4. 2.是 4. 3.是 4. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.情意評量 2.認知評量	【生J5 例子 等是是 等是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是
第七週 03/22~03/ 28	第5單元挑戰體 能秀青春 第2章力爭上游 一游泳 【第一次評量週】	2	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種 泳姿:蝶式、仰式、 蛙式與自由式(捷 泳)。 2.學習捷泳打水、 划手、手腳配合動 作與換氣動作。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與 興趣。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
	早儿兴泊到石阱 	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第八週 03/29~04/ 04	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛 戰	1	3.水4往後→ 1.於品藥2.思藥減方3.與適行的珍打、划內推水 認人的五學考與少式養用當為醫療打習,手臂 錯的類核運能療見醫正習醫節支療習水主往臂。 用響正能批質思當行的並及不,源深。 水外出 藥、確力判疑,用為就選用必培的板 水往水 對藥用。性用以藥。醫擇藥要養態	2c-IV-3 表現自信樂觀、現自信樂觀。 現自信息期子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子	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 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.情意評量 2.認知評量	【生活迷作進動樂等行尋道命 5 的,、飲休人題值解教覺各在健食閒我上思決育察種生康運娛關進辨之生 活促 係
第八週 03/29~04/ 04	第5單元挑戰體 能秀青春 第2章力爭上游 一游泳	2	度。 1.打水練習:浮板打水、漂浮打水。 2.划手練習:抓水→ 往內抱水→往外往	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。	Cb-IV-3 奥林匹克運動 會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公 尺(需換氣5次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】

				課程架構脈絡			
₩ ₩ ₩ 10	22. 日本	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	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第九週 04/05~04/ 11	第2單元拒絕成 癮有妙招 第1章菸害現形 記	1	後→3.門六起4上後5氣泳6之團受1.電,生層風2. 推水手者次。換划池認及練能游隊水了子以理面險面外 手臂合二六 作氣氣臂六法運能精戲用癮人各衝 臂。練次打 練、練划腳。用,神樂菸的心健擊 出 習手法 習下習手等 學發,趣品過理康與 水 入	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。 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。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	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制。	4.運動行為計畫實踐表	涯J3 覺別 覺別 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題
			品(含電子煙)的訊息與觀點,能進行批判性思考並做出有利健康的決定。	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。	(h.10		

	課程架構脈絡											
教學期程	22 20 注制夕较	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題					
教学别性 	單元與活動名稱 	數	字白日标	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
<b>ж</b> т.п	77 C DD 111, DD GA			4b-IV-1 主動並公開表 明個人對促進健康的觀 點與立場。								
第九週 04/05~04/ 11	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	1.起別 2.蹈 3.素用 4.能 敏潜現了解與 1.認。享的舞進與度的調整,實際與一點,發生,與應的,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與一點,與學會與學會與學會與學會與學會與學會與學會與學會與學會與學會與學會與學會與學會與	1c-IV-1 字項	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	【生涯規劃教育】 選別					
第十週 04/12~04/ 18	第2單元拒絕成 癮有妙招 第1章菸害現形 記	1	1.利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能,並能主動公開表達個人拒絕吸	1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康造成的 衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與 家庭、社會的影響。	1.技能評量	【法治教育】 法J3 認識法 律之意義與 制定。					

				課程架構脈絡			
北 段 廿0千口	<b>男二阳迁乱夕</b> 较	節	(数 237 口 十里	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
第十週 04/12~04/ 18	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	萨與場。 一字的 一字的 一字的 一字的 一字的 一字的 一字的 一字的	2a-IV-1	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 選J3 覺察自 理助趣。

				課程架構脈絡			
≠4 段 廿□ 4口	男二 <b>的</b> 江利夕顿	節	(2) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	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。			
第十一週 04/19~04/ 25	第2單元拒絕成 癮有妙招 第1章菸害現形 記	1	1.利用菸害(含電子 煙)的情境演練動 開,並能主動 展,並個子 開表達電子 開表達電子 與 是 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法J3 認識法 律之意義與 制定。
第十一週 04/19~04/ 25	第6單元球藝大會串第1章應聲入網一籃球	2	1.能了解籃球投鹽 技術原理,並將原 表 表 表 表 表 的 是 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球 類運動動作組合及團隊 戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與 興趣。

				課程架構脈絡			
北 段 廿0千口	<b>男二阳迁乱夕</b> 较	節	段 22 口 十冊	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.能養成固定運動的習慣,有計畫的提升體適能與運動技能。	2c-IV-2 表現的 是			
第十二週 04/26~05/ 02	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、 生理和社會健康層 面造成的衝擊與風 險。	動。 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.技能評量	【法治教育】 法J3 認識法 律之意義與 制定。

				課程架構脈絡			
教學期程	2200年10日本	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
	│ 單元與活動名稱 │	數	字百日保 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十二週 04/26~05/ 02	第6單元球藝大會串第1章應聲入網	2	2.酒時度康 3.活達酒榔 1.技技思改 2.上的自 3.,成 4.的提技面與,,的利技個後的能術能和善能籃能己能尋功能習升能對嚼能並決用能人駕態了之原發動做,力的主求的養慣體。各食堅做定情,拒車度解相理展作到並,投動協機成,適項檳持出。境能絕與與籃關,策技左依找籃提助會固有能邀榔矩有 演公飲嚼立球知並略能、據出方出以。定計與約訊絕利 練開酒食場投識能,。右自適式問提 運畫運飲息態健 生表、檳。籃與反以 手己合。題高 動的動	Sb-IV-2   Sb-IV-2   Ab-IV-2   Ab-IV-2   Ab-IV-4   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-1   Ab-IV-2   Ab	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.技能實作 2.合作 3.運實習 3.運實習 4.學習	【生涯規劃教育】 選J3 覺察自 理助趣。

	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				
37 7 777	1 70 7 (71 23 11 11)	數	7 1 1 1 1 1 1	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
第十三週 05/03~05/ 09	第2單元拒絕成 癮有妙招 第2章克癮制勝	1	1.酒時度,的利技個後野衛星,並決用能力質的。 2.活達酒鄉的課題,並決用能力質的的問題,如此是一個人工的,也可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	3c-IV-1 是 Sc-IV-1 是 Sc-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 制。	1.情意評量	【法治教育】 法J3 認識法 律之意義與 制定。				

				課程架構脈絡			
教學期程	男二 <u>肉</u> 江利夕较	節	数 22 口 十亜	學習	重點	表現任務	融入議題
	│ 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
第十三週 05/03~05/ 09	第6單元球藝大會串第2章百發百中一排球	2	1.了解排球的各式 基本攻擊技術。 2.學會如何將排球 戰術運用在比賽 上。 3.增加運動欣賞的 能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3c-IV-1 表現局部立,發性的身體控制能力,發性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	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	【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。
第十四週 05/10~05/ 16	第2單元拒絕成 癮有妙招 第2章克癮制勝 【第二次評量週】	1	1.面對各項激約訊息 項數的訊 類與 有 實 的 有 的 的 的 的 的 用 的 的 用 的 的 用 的 的 用 的 的 的 用 的 的 用 的	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.認知評量	【法治教育】 法J3 認識法 律之意義與 制定。

				課程架構脈絡			
教學期程	   單元與活動名稱	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
)	早儿兴心到石阱 	數	字白日标 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			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。				
第十四週 05/10~05/ 16	第6單元球藝大會串第2章百發百中一排球【第二次評量週】	2	1.了解排球的各式 基本攻擊技術。 2.學會如何將排球 戰術運用在比賽 上。 3.增加運動欣賞的 能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 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。	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	【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。
第十五週 05/17~05/ 23	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、 生理和社會健康層 面造成的衝擊與風 險。 2.面對各項邀約飲 酒與嚼食檳榔訊息	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際 溝通互動技能。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與 家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質 的拒絕技巧與自我控 制。	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。

	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				
	早儿兴心到石阱 	數	学白口惊	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
第十五週 05/17~05/ 23	第6單元球藝大會串第3章桌拿好手一桌球	2	時度康3.活達酒榔4.造與助榔惑1.之技項習於現2.時運個通培,的利技個後的了成健親等。能相術練正練。進,動別與養能並決用能人駕態解的康友成 了關原習確習 行遵安差合團堅做定情,拒車度酒社問遠癮 解知理與動與 練守全異作隊持出。境能絕與與與會題離物 桌識,反作競 習規,,的意語和 練開酒食場榔環並與誘 運基由,能中 競注專用式。態健 生表、檳。所境幫檳	3b-IV-4 因應各語。 因應各語。 名b-IV-1 因應各語。 名b-IV-1 對場。 因應各語。 因應各語。 因應各語。 因應各語。 因此 對學 可以 是一下, 可以 可以 是一下, 可以 可以 是一下, 可以 可以 是一下, 可以	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 3.技習 4.學習 4.學習	【性別別感通人的別別處通人的智力 1 板見達偶五半十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二				

				課程架構脈絡			
北下 段3 升0 10	22 12 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	節	段 22 口 4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
第十六週 05/24~05/ 30	第3單元人際健 康家 第1章健康家庭 加加油	1	3.感趣適增律1.生肯家,健2.良的省策庭3.發規資達。 一個	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的影響所養的生活規範、態度與價值人際,以-2 熟悉各種人際,其通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的活情境,善用各種生活,解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增强人促進健康的行動,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	【家J5 家」 家是教育】 家是教育,是是, 了,是是, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个
第十六週 05/24~05/ 30	第6單元球藝大 會串 第3章桌拿好手 一桌球	2	人處理家暴問題。 1.能了解桌球運動 之相關知識與基本 技術原理, 藉由各 項練習與反思, 學 習正確動作技能,	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 作J11 去除性別刻板與性別偏見的情

				課程架構脈絡			
女子 段3 升0 10	22 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	節	段 22 0 4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
第十七週 05/31~06/ 06	第3單元人際健 康家 第1章健康家庭 加加油	1	於現 2.時運個通培 3.感趣適增律 1.生肯家,健 2.良的省策庭 3.發練。進,動別與養透受,能強的理活定庭並康分與因修略關認生習 行遵安差合團過桌同皆,運解的其關能生析衝素正方係識因與 練守全異作隊持球時獲進動家規價係遵活家突,,法。家素弱規,,的意續運技得而習庭範值的守規庭問並嘗以 庭與賽 或範並採模識學動能提養價的意,影合範溝題願試經 暴相 實,尊用式。習的與升成。健義體響宜。通發意運營 力關展 養意	1d-IV-2	調與解決技巧。	1.情意評量	感通人的

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節 數	學習目標	學習 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
第十七週	第6單元球藝大	2	規, 善用各項社會 資源協助自己或他 人處理家暴問題。 1.能了解足球停空	1c-IV-1 了解各項運動基	Ab-IV-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【生涯規劃教
05/31~06/ 06	第4章舉足輕重 一足球	2	中術能和善2.與,用運發之門球之間,與相關,與於一樣,與與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,與一樣,	IC-IV-1 了解的	AD-IV-I	2.口語問答 3.技能實作	育】 育J3 能力 興J6 建立 等與 與生 於願 自 主涯 的

				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
	早儿兴泊到石阱 	數	字百日保	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。			
第十八週 06/07~06/ 13	第3單元人際健康家 第2章人際關係 停看聽	1	1.認識各種型態的人際互動關係, 人際互動關係, 人際 互動 大學 人際 互動 大學 人際	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的國子學的人類。 3b-IV-2 熟悉各種人際滿面互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活境,善用各種思題。 4a-IV-2 自我監督、增強人促進健康的行動,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。	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 2.技能評量 3.認知評量	【生涯規劃教育】 涯J14 培養 進理理生 時間 是法治 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 表 是 是 表 為 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第十八週 06/07~06/ 13	第6單元球藝大會串第4章舉足輕重一足球	2	1.能做到停空中球 與踢空中球之技術 ,並能研擬策略運 用於活動中,解決 運動相關問題及能 發揮團隊合作學習 之方法。 2.能養成遵理守法 的態度與實踐運用	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。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動計畫	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自 己的能力與 興趣。 涯J6 建立對 於未來生涯 的願景。

				課程架構脈絡			
≠F 段3 井0 ≠D	胃二阳迁乱夕较	節		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
			民主清通。3.動學及度, 達爾通過,共作學。3.動學及度。計畫, 實別與此尊與的。對於,實別與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,與對於,	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與他人理性溝通的。 2d-IV-2 展現運動於美的技巧,體驗生活的,體驗生活的身體與和部分,是與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,與一個,			
第十九週 06/14~06/ 20	第3單元人際健 康家 第2章人際關係 停看聽	1	1.認識各種型態的 人際互動關係,分 析適合自己的人際 互動因素,演練並 善用溝通技能與衝 突處理策略,解決 人際關係問題。 2.了解網路交友的 注意事項,並願意	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係 的因素與有效的溝通技 巧。	1.情意評量 2.技能評量 3.認知評量	【生涯規劃教育】 涯J14 培養 並涵化道德 倫理意義於 日常生活。 【法治教育】 法J5 認識憲 法的意義。

				課程架構脈絡			
教學期程	22 20 注制夕较	節	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
<b>教字</b> 别性	單元與活動名稱 	數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第十九週 06/14~06/ 20	第4單元自主鍛鍊展活力複習第4單元	2	建網動。3.關關之的者 1.關的 2.與認精質的 3.關關避害 前頭 2.營證 3.德族的 3.關關稅 3.以及 3.以为 3.以为 3.以为 3.以为 3.以为 4.以为 4.以为 4.以为 4.以为 4.以为 4.以为 4.以为 4	3b-IV-4 因應不種題。 活情境,解決量的活 技能,解決自我監督、 4a-IV-2 自健康的行動。 4a-IV-3 持健康的行動。 1c-IV-1 存標與 的1c-IV-2 所與 在於中央的 1c-IV-2 所與 在於中央的 1c-IV-4 所與 1c-IV-4 所與 1c-IV-4 所與 1c-IV-4 所與 1c-IV-4 所與 1c-IV-1 所與 1c-IV-1 所與 1c-IV-2 所以 1c-IV-1 所與 1c-IV-1 所與 1c-IV-2 所以 1c-IV-1 所與 1c-IV-1 所與 1c-IV-2 所以 1c-IV-1 所與 1c-IV-1 所以 1c-IV-1 所以 1c-IV-1 所以 1c-IV-1 所以 1c-IV-1 所述 1c-IV-1 所述	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。 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。	1.課堂觀察 2.口語問實 3.技能實 4.認知 5.運動行為 畫實 6.學習單	【生 生 注 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
				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。			

	課程架構脈絡								
教學期程	<b>男二阳迁乱夕</b> 较	元與活動名稱 數	元明生期名称	(数 2)3 口 十冊	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵	
) 名字别性	早儿兴泊到石阱 			學習表現	學習內容				
<b>汉字</b> 州住	半儿类// 到 石 併	數	子百口标	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	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
				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。 14d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。					

	課程架構脈絡								
北京 段3 廿0 千0	聖二阳江卦夕珍	節	段 22 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		
				4d-IV-3 執行提升體適					
				能的身體活動。					
第二十週	第3單元人際健	1	1.認識各種型態的	1a-IV-2 分析個人與群	Fa-IV-3 有利人際關係	1.情意評量	【生涯規劃教		
06/21~06/ 27	康家		人際互動關係, 分	體健康的影響因素。	的因素與有效的溝通技	2.技能評量	育】		
27	第2章人際關係		析適合自己的人際	2a-Ⅳ-2 自主思考健康	巧。	3.認知評量	│ 涯J14  培養 │		
	停看聽		互動因素, 演練並	問題所造成的威脅感與			並涵化道德		
	【第三次評量週】		善用溝通技能與衝	│ 嚴重性。			倫理意義於		
			突處理策略,解決	3b-IV-2 熟悉各種人際			日常生活。		
			人際關係問題。	<b> 溝通互動技能</b> 。			【法治教育】		
			2.了解網路交友的	3b-IV-4 因應不同的生			法J5 認識憲		
			注意事項, 並願意	活情境,善用各種生活			法的意義。		
			建立正向而良好的	技能,解決健康問題。					
			網路內外人際互	4a-Ⅳ-2 自我監督、增強					
			動。	┃個人促進健康的行動,					
			3.認識霸凌並了解	│並反省修正。					
			相關規範,保護自	│ 4a-Ⅳ-3 持續地執行促					
			己, 避免成為霸凌	進健康及減少健康風險					
			的加害人或受害	│的行動。					
			者。						
第二十週	第5單元挑戰體	2	1.認識飛盤的基礎	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基	Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動	1.課堂觀察	【生涯規劃教		
06/21~06/ 27	能秀青春		概念及傳接盤技	│ 礎原理和規則。	會的精神。	2.口語問答	育】		
27	複習第5單元		<b> </b> 術。	│ 1d-IV-1 了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動	3.技能實作	涯J3 覺察自		
	【第三次評量週】		2.學習並增進捷泳	技能原理。	綜合應用。	4.運動行為計	己的能力與		
			的能力。	1d-IV-2 反思自己的運	Gb-IV-2 游泳前進25公	畫實踐表	興趣。		
			3.透過運動五大要	動技能。	尺(需換氣5次以上)。		【品德教育】		
			素,探索與創作身	1d-Ⅳ-3 應用運動比賽	lb-IV-1 自由創作舞蹈。		│品J1 溝通合 │		
			體律動。	的各項策略。	lb-IV-2 各種社交舞蹈。		作與和諧人		
							際關係。		

	課程架構脈絡								
北 段 4010	22 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	節	ESS 33 □ 4m	學習	重點	表現任務	融入議題		
教學期程   	字别任   早儿兴冶别石件   	單元與活動名稱   數	活動名稱	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
				2c-IV-1 現現			品J2 重視群體規範與榮譽。		

課程架構脈絡							
北 餟 廿0 千0	聖二四江利夕が	節	段 22 🗆 +冊	學習	重點	表現任務	融入議題
┃ 教學期程 ┃	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
第二十一週 06/28~06/	第1單元醫療消	1	1.能理解各種傳染	1a-IV-2 分析個人與群	Bb-IV-1 正確購買與使		【環境教育】
30	費面面觀		病的病原體、傳染	體健康的影響因素。	用藥品的行動策略。	2.認知評量	環J4 了解永
	第2單元拒絕成		途徑、症狀及預防	1a-IV-3 評估內在與外		3.技能評量 	續發展的意
	標有妙招		方法。	在的行為對健康造成的	化、媒體、廣告等傳達的		義(環境、社
	第3單元人際健		2.認識健保的意義	<b>衝擊與風險。</b>	藥品選購資訊。		會、與經濟的
	康家		及一般民眾應有的	1a-IV-4 理解促進健康			均衡發展)與
	複習第1~3單元		權利與義務。	生活的策略、資源與規	藥物的成分與成癮性,		原則。
	【休業式】		3.了解從事醫療消	<b>範。</b>	以及對個人身心健康與		【生命教育】
			費時應注意的事	2a-Ⅳ-1   關注健康議題	家庭、社會的影響。		生J5 覺察生
			項。	本土、國際現況與趨勢。	Bb-IV-4 面對成癮物質		活中的各種
			4.培養維護身體健	2a-Ⅳ-2 自主思考健康	的拒絕技巧與自我控		迷思,在生活
			康的醫療觀念及態	問題所造成的威脅感與	制。		作息、健康促
			度。	嚴重性。	Fa-IV-2 家庭衝突的協		進、飲食運
			5.了解使用成瘾物	2b-IV-1 堅守健康的生	調與解決技巧。		動、休閒娛
			質菸、酒、檳榔對人		Fa-IV-3 有利人際關係		樂、人我關係
			體心理、生理及社	3a-Ⅳ-2 因應不同的生	的因素與有效的溝通技		等課題上進
			會各健康層面造成	│ 活情境進行調適並修正	<b>「巧</b> 。		行價值思辨,
			的衝擊與風險。	,持續表現健康技能。	Fb-IV-3 保護性的健康		尋求解決之
			6.面對菸、酒、檳榔	│ 3b-IV-2 熟悉各種人際	<b> 行為。</b>		道。
			的訊息與觀點, 能	│ <b>溝通互動技能</b> 。	Fb-IV-4 新興傳染病與		【法治教育】
			進行批判性思考並	│ 3b-IV-3	慢性病的防治策略。		法J3 認識法
			做出有利健康的決	<b>)</b> 決策與批判技能。	Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫		律之意義與
			定。	3b-IV-4 因應不同的生	療制度、醫療服務與資		制定。
			7.關注菸、酒、檳榔	活情境,善用各種生活	源。		法J5 認識憲
			國內法律規範現況	技能,解決健康問題。			法的意義。
			與未來趨勢。	4a-IV-2 自我監督、增強			【家庭教育】
			8.利用情境演練生	個人促進健康的行動,			家J5 了解與
			活技能,能主動公	並反省修正。			家人溝通互

	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		
秋子河往	一千九兴石却石神	數	數	數	子日口1示 	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第二十一週 06/28~06/ 30	第6單元球藝大會串複習第6單元【休業式】	2	開菸場 9.的理 10 係的學暴 11 的動 12 交 1. 上 2. 球球 3. 球手 4. 踢麦 7. 。認人智學技良習力建網。培觀習。習巧形習反擊習中個核 並關面別,互何 正內 正念	4a-IV-3 持續地東 特績 地東 人名 上級 持續 地東 人名 上級 中央	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 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 3.技能實作 4.學習單 5.合作學習	動持式【育涯並倫日 型的。注】J1涵理常 相適 規 4 化意生 互切 劃 道義活 支方 教 養 (工) 数 6 來景教 了不和 動 2 年) 2 年) 3 的趣 3 未願權 4 一种 規 覺力 建生。育了不和 動 察與 立涯 育解同文 教 6 年) 3 年) 4 年) 4 年) 4 年) 5 年) 4 年) 6 年) 6 年) 6 年) 6 年) 6 年) 6 年) 7 年) 7		

	課程架構脈絡								
# ₩ ₩ # # # # # # # # # # # # # # # # #	22 2 2 2 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	五與活動名稱	は 33 口 十里	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題		
教學期程	│ 単兀兴冶期名件 │		學習表現	學習內容	實質內涵				
				2c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 2c-IV			化賞性別別感通人的,其別 1 板見達具等力 1 板見達具等力 4 板見達供第二年 4 長期 5 長期 6 長期 6 長期 6 長期 6 長期 6 長期 7 長期 8 長期 8 長期 8 長期 9 長期 9 長期 9 長期 9 長期 9		

- C5-1領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)
- ◎教學期程請敘明週次起訖, 如行列太多或不足, 請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。