

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>第一冊健康</p> <p>1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。</p> <p>第一冊體育</p> <p>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>				

	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--	--

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 9/01- 9/05	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生 開步走	3	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	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。
二 9/08- 9/12	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生 開步走	3	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。 2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	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。
三 9/15- 9/19	第1單元健康青春向前行	3	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 2 章個人衛生與保健		2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。		性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
四 9/22- 9/26	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	3	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
五 9/29- 10/03	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	3	1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2. 能理解性生理問題對於個人的意	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。	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。	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情感表達與溝通，具備

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			義，並落實健康的生活型態。	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-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		與他人平等互動的能力。
六 10/06- 10/10	第 1 單元健康青 春向前行 第 3 章我的青春 檔案	3	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。 2. 認識性衝動，並 能運用適切的資訊 擬定健康因應的行 動策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。
七 10/13- 10/17	第 1 單元健康青 春向前行 第 4 章活出青春 的光彩 【第一次評量 週】	3	1. 了解自我概念形 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。 3. 肯定自己的價 值，樂於嘗試提升	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 劃教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣。 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	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。</p> <p>4. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。</p> <p>5. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。</p>				質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
八 10/20- 10/24	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全檢查線	3	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
							【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
九 10/27- 10/31	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全 檢查線	3	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。 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。 3. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	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-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	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十 11/03- 11/07	第 2 單元環境安 全總動員 第 2 章營造安全 好環境	3	1. 因應不同環境安 全狀況(交通、校 園、社區)，了解健 康技能與生活技能 對於健康維護的重 要性。 2. 將所學運用於日 常生活，養成預防 事故，常保有安全 意識的正確態度。	1b-IV-1 分析健康技能 和生活技能對健康維護 的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 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-3 持續地執行促 進健康及減少健康風險 的行動。	Ba-IV-4 社區環境安全 的行動策略。 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	【 安全教 育】 安 J2 判斷常 見的事故傷 害。 安 J3 了解日 常生活容易 發生事故的 原因。 安 J4 探討日 常生活發生 事故的影響 因素。 【 防災教 育】 防 J8 繪製社 區防災地圖 並參與社區 防災演練。
十一 11/10- 11/14	第 2 單元環境安 全總動員 第 2 章營造安全 好環境	3	1. 因應不同事故傷 害情境，善用健康 技能解決問題。 2. 自我檢視生活環 境的安全狀態，並 透過問題解決技	1b-IV-1 分析健康技能 和生活技能對健康維護 的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。	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	【 安全教 育】 安 J2 判斷常 見的事故傷 害。 安 J3 了解日 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		
			能，針對危險持續調整與修正。	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十二 11/17- 11/21	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 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全	3	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。 5. 學會運動處方基本設計原則。 6. 能了解運動設施的分類。	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。 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。 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. 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。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟）	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>7. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。</p> <p>8. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。</p>				濟的均衡發展)與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
十三 11/24- 11/28	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車 第 2 章疾走如風——跑	3	<p>1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。</p> <p>2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。</p> <p>3. 具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。</p> <p>4. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>能有效降低意外事故發生的機會。</p> <p>5. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程。</p> <p>6. 了解跑步的動作要領。</p> <p>7. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>8. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。</p> <p>9. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>10. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
十四 12/01- 12/05	第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳 【第二次評量週】	3	<p>1. 學習如何判斷水域安全。</p> <p>2. 了解安全戲水要點。</p> <p>3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 技能實作</p>	【 海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>4. 練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。</p> <p>5. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>		
十五 12/08- 12/12	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	3	<p>1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>題，發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。</p> <p>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。</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
十六 12/15- 12/19	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	3	<p>1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2. 學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
十七 12/22- 12/26	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球	3	<p>1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十八 12/29- 1/02	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	3	<p>1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p>	【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。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>3. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			<p>互動的能力。 【人權教育】 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
十九 1/05- 1/09	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	3	<p>1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。</p> <p>2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人J4 了解平等、正義的</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。</p> <p>3. 學會編創啦啦隊口號。</p> <p>4. 培養團隊合作的精神。</p>	<p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			原則，並在生活中實踐。
廿 1/12- 1/16	<p>第 6 單元靈活自如好身手</p> <p>第 3 章鈴漓盡致——扯鈴</p> <p>【第三次評量週】</p>	3	<p>1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	課程架構脈絡		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習重點		
廿一 1/19- 1/23	第 1 單元健康青 春向前行 第 2 單元環境安 全總動員 第 3 單元健康自 主有活力 第 4 單元活力青 春大放送 第 5 單元熱門運 動大會串 第 6 單元靈活自 如好身手 複習全冊 【休業式】	3	1. 配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 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。 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-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 3. 口語問答 4. 學習單 5. 課堂觀察 6. 運動行為計畫實踐表 7. 技能實作 8. 合作學習 9. 分組討論 10. 認知測驗卷	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人J8 了解人身自由權，並具有自我

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。</p> <p>2. 第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！</p> <p>3. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</p> <p>4. 了解運動處方設計原則。</p> <p>5. 建立使用運動設施安全意識。</p> <p>6. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</p> <p>7. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健 康技能。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞 蹈。</p>		<p>保護的知能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			8. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。 9. 了解排球的接球技巧。 10. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 11. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 12. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 13. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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-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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【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。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。		【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。	

- ◎ 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。

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>第二冊健康</p> <p>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。</p> <p>第二冊體育</p> <p>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. 認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基本概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 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. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。</p>				

該學習階段 領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
-----------------	--

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 1/21- 1/23	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	3	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。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。
二 2/16- 2/20							

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
三 2/23- 2/27	第1單元醫療消費面面觀 第2單元拒絕成癮有妙招 第2章醫藥保衛戰 第1章菸害現形記	3	【第2章醫藥保衛戰】 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，培養珍惜醫療資源的態度。 【第1章菸害現形記】 4. 了解使用菸品(含電子煙)成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5. 面對各項描述菸品(含電子煙)的訊	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。 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。 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。	【第2章醫藥保衛戰】 1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量 【第1章菸害現形記】 4. 技能評量 5. 情意評量	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康新食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【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	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。				
四 3/02- 3/06	第 2 單元拒絕成 癮有妙招 第 1 章菸害現形 記 第 2 章克癮制勝	3	<p>【第1章菸害現形記】</p> <p>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菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。</p> <p>2. 關注臺灣對於菸品(含電子煙)的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。</p> <p>【第2章克癮制勝】</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>【第1章菸害現形記】</p> <p>1. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>【第2章克癮制勝】</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>【法 治 教 育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			度，並做出有利健康的決定。 5. 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。				
五 3/09- 3/13	第 2 單元拒絕成 癮有妙招 第 2 章克癮制勝	3	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 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。 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 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。	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. 情意評量 2. 認知評量 3. 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	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
六 3/16- 3/20	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加加油 第2章人際關係停看聽	3	<p>【第1章健康家庭加加油】</p> <p>1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>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。 【第2章人際關係停看聽】</p> <p>4. 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。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>【第1章健康家庭加加油】</p> <p>1. 情意評量 【第2章人際關係停看聽】</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> <p>4. 認知評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J5 認識憲法的意義。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
七 3/23- 3/27	第3單元人際健康家 第2章人際關係 停看聽 【第一次評量週】	3	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，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 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】 涵 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。
八 3/30- 4/03	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基一心肺耐力 第2章動吃關係大解密—運動營養	3	【第1章健康地基—心肺耐力】 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。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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。 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。	【第1章健康地基—心肺耐力】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 【第2章動吃關係大解密—運動營養】 3. 課堂觀察 4. 口語問答	【生涯規劃教育】 涵 J3 覺察自己的能力與興趣。 【生涯規劃教育】 涵 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p> <p>【第2章動吃關係大解密—運動營養】</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
九 4/06- 4/10	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 第 3 章武德技藝—跆拳道	3	<p>【第2章動吃關係大解密—運動營養】</p> <p>1. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。</p> <p>2. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>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。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>【第 2 章動吃關係大解密—運動營養】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>【第 3 章武德技藝—跆拳道】</p> <p>3. 課堂觀察</p> <p>4. 口語問答</p> <p>5. 技能實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。</p> <p>【第3章武德技藝—跆拳道】</p> <p>3. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>4. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>6. 認知測驗卷</p> <p>7. 運動行為計畫實踐表</p> <p>8. 學習單</p>	<p>J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十 4/13- 4/17	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章武德技藝—跆拳道 第 1 章飛雲掣電—飛盤	3	【第3章武德技藝—跆拳道】 1. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第 3 章武德技藝—跆拳道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 互評表 5. 學習單 【第 1 章飛雲掣電—飛盤】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作 9. 認知測驗卷	【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。 【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	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			觀、勇於挑戰的學習態度。 【第1章飛雲掣電—飛盤】 5. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 6. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	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。			
十一 4/20- 4/24	第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電—飛盤	3	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的	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。	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	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			提升體適能與運動技能。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			
十二 4/27- 5/01	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游 —游泳	3	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。 3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4. 划手練習：抓水 → 往內抱水 → 往外後推水 → 手臂出水 → 水上移臂。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	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	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十三 5/04- 5/08	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈	3	<p>【第2章力爭上游—游泳】</p> <p>1. 手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>2. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p> <p>【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】</p> <p>5. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。</p> <p>6. 認識創造性舞蹈。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>【第 2 章力爭上游—游泳】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>【第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			7. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 8. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	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。			
十四 5/11- 5/15	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 6 單元球藝大會串 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈 第 1 章應聲入網—籃球 【第二次評量週】	3	【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】 1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。 【第1章應聲入網—籃球】 5. 能了解籃球投籃技術之相關知識與	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	【第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 1 章應聲入網—籃球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 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							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>6. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>7. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>8. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十五 5/18- 5/22	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網—籃球	3	<p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 合作學習</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十六 5/25- 5/29	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中一排球	3	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。
十七 6/01- 6/05	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中一排球 第 3 章桌拿好手一桌球	3	【第2章百發百中一排球】 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章百發百中一排球】 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

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。 【第3章桌拿好手—桌球】</p> <p>4. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>5. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>6. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>【第3章桌拿好手—桌球】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p> <p>7. 學習單</p>	<p>欣賞其差異。 【性別平等教育】 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十八 6/08- 6/12	第 6 單元球藝大 會串 第 3 章桌拿好手 —桌球 第 4 章舉足輕重 —足球	3	<p>【第3章桌拿好手—桌球】</p> <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>【第4章舉足輕重—足球】</p> <p>4. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 3 章桌拿好手—桌球】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>【第 4 章舉足輕重—足球】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>5. 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。</p>				
十九 6/15- 6/19	第 6 單元球藝大 會串 第 4 章舉足輕重 —足球	3	<p>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。</p> <p>2. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。</p> <p>3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。</p> <p>4. 設計適合的運動計畫，養成規律運</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動欣賞</p> <p>5. 運動計畫</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			動習慣，提升體適能與運動技能。	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。			
廿 6/22- 6/26	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 3 單元人際健康家 複習第 1~3 單元 【第三次評量週】	3	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衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，	1a-IV-2 分析個人與群體健康影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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。 【生命教育】生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</p> <p>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。</p> <p>9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</p> <p>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。</p> <p>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。</p> <p>12. 培養正確的人際交往觀念。</p>	<p>正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>		<p>值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法J5 認識憲法的意義。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>
廿一 6/29- 7/03	第4單元自主鍛鍊展活力 第5單元挑戰體能秀青春	3	1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p>	【生涯規劃教育】

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	課程架構脈絡		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習重點		
	第 6 單元球藝大會串 複習第 4~6 單元 【休業式】		2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基本概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 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. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	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、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 7. 合作學習	涵 J3 覺察自己的能力與興趣。 涵 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【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。 【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			

◎ 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎ 「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎ 集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。