臺南市私立鹽水區明達國民中學115學年度第一學期8年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	8年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	第三冊健康 1.了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2.運用生活技能或策略，來面對性別或性行為議題。 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6.學習生活技能以因應各種情感議題。 7.認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 8.認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 9.了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。 10.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 11.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 12.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 13.建立分辨毒害的能力。 14.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 15.認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 16.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 第三冊體育 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2.了解跳遠及跳高的動作要領。 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。 4.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 5.透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 7.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 8.能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。				

	9.認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 10.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 11.了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。
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	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-Ⅳ-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-Ⅳ-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
					以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【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。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
一	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	2	1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。	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。	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 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			3.學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
二	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.技能評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
					Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【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。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
二	第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔——跳	2	1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.學會跳遠及跳高的動作技巧。 3.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。	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.技能實作	【生涯規畫教育】 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			4.養成積極參與的態度。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
三	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1.認知評量 2.情意評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【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。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
三	第 4 單元體能挑戰趣	2	1.了解跳高的動作要領。	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。	1.課堂觀察 2.技能實作	【生涯規畫教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 2 章躍如脫兔——跳		2.學會跳高的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。 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。	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。	3.認知測驗卷 4.口語問答	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
四	第 1 單元歌詠青春合奏曲	1	1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1.認知評量	【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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 2 章青春愛的練習曲		朋友影響，並透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		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。
四	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺——山野活動	2	1.了解臺灣山林開放政策。 2.知道登山活動的特性及安全注意事項。 3.認識登山活動的分類。 4.學會山野活動的裝備準備原則。	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。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.討論分享	【環境教育】 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。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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。			
五	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1	1.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認知評量 2.技能評量	【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。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			尋求協助、紓緩情緒。				
五	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺——山野活動	2	1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的處理與通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。	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。 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-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.問答回饋 5.討論分享 6.學習單	【環境教育】 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。
六	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1	1.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.認知評量 2.技能評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			健康造成的衝擊與風險。 2.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。	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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
六	第5單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	2	1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2.學會排球托球與跑動托球的技巧。	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。 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。	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。

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		評量方式（表現任務）	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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。			
七	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲 【第一次評量週】	1	1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	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。 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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.認知評量	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
七	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球 【第一次評量週】	2	1.學會排球托球與跑動托球的技巧。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	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。 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-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。	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。
八	第1單元歌詠青春合奏曲	1	1.了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，學習	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1.認知評量	【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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 3 章青春變奏曲		不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2.了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	的健康技能和生活技能。 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。	以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
八	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間——桌球	2	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。 2.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。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂	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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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】 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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			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。	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。			
九	第 2 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
九	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1.能了解羽球正手切球、正／反手挑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。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，	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。	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	【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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
十	第2單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	1	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
十	第5單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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.分組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作共同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。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十一	第2單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。		
十一	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球	2	1.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	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-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-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。 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.運動行為計畫實踐表	【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。 【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。

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		評量方式（表現任務）	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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。 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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
十二	第2單元「性」福方程式	1	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 2 章性病防護網		生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十二	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	2	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。 2. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。	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-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-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。 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	【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。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規畫及

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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。 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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			執行的能力。
十三	第2單元「性」福方程式	1	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 2 章性病防護網		生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十三	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘——棒壘球	2	1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，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。 2.能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，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。	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-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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Hd-IV-1 守備/跑分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.認知測驗卷(白紙) 4.技能實作	【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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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-3 規畫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-3 執行提升體適能的身體活動。			
十四	第2單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網 【第二次評量週】	1	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認知評量	【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十四	第5單元團體攻防戰	2	1.藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備/跑分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】

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 5 章攻占堡壘——棒壘球 【第二次評量週】		人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	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-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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		4.學習單	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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4c-IV-3 規畫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-3 執行提升體適能的身體活動。			
十五	第 2 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	1	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十五	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	2	1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術。	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。 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。	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	【生涯規畫教育】 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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。 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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			
十六	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1.能了解毒品危害防制條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，並建立拒	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.情意評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			絕毒品之人生態度。				
十六	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫——足球	2	1.了解與運用比賽戰術。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	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。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫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。 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	【生涯規畫教育】 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十七	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認知評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十七	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	2	1.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢的完成動作。 2.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十八	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.行為評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十八	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	2	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並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。 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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十九	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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	【生涯規畫教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
十九	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	2	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並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。 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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-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。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 【第三次評量週】	1	1.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	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。 4b-Ⅳ-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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	【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。
廿	第6單元現技好身手 第2章活靈活現——扯鈴 【第三次評量週】	2	1.能了解扯鈴運動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。 2.能做到扯鈴繞手、繞手反勾及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作以學習。 3.能養成遵理守法的態度與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，與	1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	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。 Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-Ⅳ-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫提升體適能與運動技能。 5.能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。	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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
廿一	第1單元歌詠青春合奏曲 第2單元「性」福方程式 第3單元無毒青春健康行 複習第1～3單元 【休業式】	1	1.青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認知評量 2.技能評量 3.行為評量 4.情意評量	【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。 2.青春性事，在社會性觀念開放的今天，已逐漸成為棘手的校園課題。婚前性行為、未婚懷孕、墮胎與性病等原先看似成人世界的問題，逐漸也在青少年團體中浮現，成為青春性愛的變奏曲。教師除了教導性教育的知識，也應該對社會出現的性別現象問題做出行為與觀念上的輔導。希望經由第二單元的教	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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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-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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。		性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			學，讓學生了解法律對青少年性行為的規範、異常性行為所應該承擔的責任與後果，並能在未來真正對性與愛負責任，幫助學生健康的成長。 3.許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規畫教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			迎向青春無悔的幸福人生。				
廿一	第4單元體能挑戰趣 第5單元團體攻防戰 第6單元現技好身手 複習第4～6單元 【休業式】	2	1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.了解跳遠及跳高的動作要領。 6.學會跳遠及跳高的動作技巧。 7.了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。 8.學會基礎攀岩活動技能。 9.知道登山活動的特性及安全注意事項。 10.了解並介紹世界知名舉球員與排球	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。 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。	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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 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 4.學習單 5.運動欣賞 6.認知測驗卷 7.運動行為計畫實踐表 8.討論分享	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【環境教育】 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。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			運動中舉球員角色之工作。 11.學會排球高手托球與移動托球學習方式。 12.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 13.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。 14.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。 15.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過	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。 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。 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 規畫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。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		【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。 【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。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			練習與反思增進動作技能。 16.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 17.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 18.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 19.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。	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 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			20.能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，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。 21.藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 22.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 23.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 24.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 25.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併				

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			腿騰躍之動作技巧。 26.能了解扯鈴運動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。				

◎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。

臺南市私立鹽水區明達國民中學115學年度第二學期8年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	8年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	第四冊健康 1.認識食物選擇、營養、衛生，以及健康的關係。 2.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 4.認識癌症、糖尿病與預防方法。 5.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 第四冊體育 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5.認識定向越野與其基本能力。 6.了解並學會拔河的動作要領。 7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。				
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。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	第 1 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.認知評量 2.情意評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
一	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力——柔軟度	2	1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
二	第1單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.認知評量 2.情意評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規畫教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。
二	第4單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家——運動傷害防護	2	1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。	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。	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	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。

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		評量方式（表現任務）	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
			3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			
三	第1單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.技能評量 2.情意評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規畫教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。
三	第4單元健康體能樂生活 第2章運動知識家——運動傷害防護 第3章化險為夷護身法——柔道	2	【第2章運動知識家——運動傷害防護】 1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。	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。	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-2 各項運動設施的安全使用規定。	【第2章運動知識家——運動傷害防護】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 【第3章化險為夷護身法——柔道】 5.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 6.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 7.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 8.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 9.培養尊重他人及互助合作的精神。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		【第 3 章化險為夷護身法——柔道】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習活動單	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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
四	第 1 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.認知評量 2.技能評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
四	第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷護身法——柔道	2	1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	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。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 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		評量方式（表現任務）	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
				2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			
五	第 1 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	1.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。	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。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.認知評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
五	第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 3 章化險為夷護身法——柔道 第 1 章水中蛙游——游泳	2	【第3章化險為夷護身法——柔道】 1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。	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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	【第 3 章化險為夷護身法——柔道】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【生涯規畫教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。 【第1章水中蛙游——游泳】 6.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 7.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作要領與練習方法。 8.認識蛙式競賽規則。 9.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	【第1章水中蛙游——游泳】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.學習活動單	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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
六	第 1 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	1	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 2. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	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。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
六	第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游——游泳	2	1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作要領與練習方法。 3. 認識蛙式競賽規則。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮	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。	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. 學習活動單	【生涯規畫教育】 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		評量方式（表現任務）	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
			團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
七	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」 【第一次評量週】	1	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	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。 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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.技能評量 2.認知評量	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
七	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游——游泳 第2章智者的運動——定向越野 【第一次評量週】	2	【第1章水中蛙游——游泳】 1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，	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 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第1章水中蛙游——游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】

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		評量方式（表現任務）	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
			以及換氣動作的動作要領與練習方法。 3.認識蛙式競賽規則。 4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。 【第2章智者的運動——定向越野】 5.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 6.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 7.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。	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。 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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	【第2章智者的運動——定向越野】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			8.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 9.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。				品J2 重視群體規範與榮譽。
八	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	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。 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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.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、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
八	第5單元熱血向前行	2	1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【戶外教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 2 章智者的運動——定向越野		狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。		戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
							品 J2 重視群體規範與榮譽。
九	第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	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。 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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
九	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動——定向越野 第 3 章力拔山河——八人制拔河	2	【第2章智者的運動——定向越野】 1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。	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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第 2 章智者的運動——定向越野】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。 【第3章力拔山河——八人制拔河】 6.認識八人制拔河運動的發展與文化。 7.了解團體運動的特質與精神。 8.了解拔河運動的安全注意事項。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		【第3章力拔山河——八人制拔河】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作	描述、測量、紀錄的能力。 戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。 【生涯規畫教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			9.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 10.能與同學合作做出起步、進攻動作。 11.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十	第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	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。 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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.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、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十	第 5 單元熱血向前行	2	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。	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	【生涯規畫教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 3 章力拔山河——八人制拔河		2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	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-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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十一	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	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。 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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.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、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十一	第5單元熱血向前行 第6單元球賽對決 第3章力拔山河——八人制拔河 第1章棒壘一家親——棒壘球	2	【第3章力拔山河——八人制拔河】 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章力拔山河——八人制拔河】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第1章棒壘一家親——棒壘球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。 【第1章棒壘一家親——棒壘球】 7.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 8.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 9.能於活動中保護個人及他人的人身安全。	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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			10.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。				
十二	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	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。 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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十二	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親——棒壘球	2	1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hd-IV-1 守備/跑分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.學習活動單	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
十三	第 2 單元慢性病的世界 第 3 章「漫」「慢」長路不孤單	1	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.情意評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
十三	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親——棒壘球 第 2 章排敵禦攻——排球	2	【第1章棒壘一家親——棒壘球】 1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 1 章棒壘一家親——棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 2 章排敵禦攻——排球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			4.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。 【第2章排敵禦攻——排球】 5.了解排球的攻擊基本技術。 6.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 7.增加運動欣賞的能力。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
十四	第2單元慢性病的世界 第 3 章「漫」「慢」長路不孤單 【第二次評量週】	1	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認知評量 2.情意評量	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
							促進全人健康與幸福的方法。
十四	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻——排球 【第二次評量週】	2	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 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。
十五	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。			
十五	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人——羽球	2	1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。 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 4.分組討論 5.學習活動單	【生涯規畫教育】 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
十六	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.技能評量	【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。
十六	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人——羽球	2	1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐	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。	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.分組討論 5.學習活動單	【生涯規畫教育】 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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
十七	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			鍵步驟，並能正確執行。				
十七	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球	2	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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.比賽統計表	【生涯規畫教育】 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			習，挑戰個人極限。	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。			
十八	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
十八	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒——籃球	2	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺	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。	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.比賽統計表	【生涯規畫教育】 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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。			
十九	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 技能評量	【安全教育】

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。			安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
十九	第6單元球賽對決 第5章合作玩球——合球	2	1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討	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-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。 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。	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.合作學習	【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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			論及與之合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣，有計畫的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-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 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			
廿	第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 【第三次評量週】	1	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.技能評量 2.情意評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
廿	第6單元球賽對決 第5章合作玩球——合球	2	1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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.合作學習	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	【第三次評量週】		2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
廿一	第1單元健康飲食生活家 第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓生機	1	1.希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	複習第1～3單元【休業式】		時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。 2.認識癌症、糖尿病與預防方法。 3.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 4.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 5.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 6.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【生涯規畫教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J13 培養生涯規及執行的能力。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
							安 J11 學習創傷救護技能。
廿一	第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 6 單元球賽對決 複習第 4～6 單元 【休業式】	2	1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5.認識定向越野與其基本能力。 6.了解並學會拔河的動作要領。 7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 4.技能實作 5.分組討論 6.比賽統計表 7.合作學習	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷

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		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
							思、偏見與歧視。 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 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

◎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。