

## 臺南市公(私)立東區長榮國民中學 115 學年度第一學期一年級健體(合科)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<br>(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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。</li> <li>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</li> <li>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。</li> <li>5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。</li> <li>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</li> <li>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。</li> </ol> <p>第一冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。</li> <li>2. 了解運動處方設計原則。</li> <li>3. 建立使用運動設施安全意識。</li> <li>4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</li> <li>5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>6. 認識籃球的運球技巧。</li> <li>7. 了解排球的接球技巧。</li> <li>8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</li> <li>9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</li> <li>10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</li> <li>11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</li> </ol> |                 |     |      |                   |
| 該學習階段<br>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |     |      |                   |

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| 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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                            |
|        |                           |    |                                                                                   | 學習表現                                                                                     | 學習內容                                                                             |                               |                                         |
| 一      | 第1單元健康青春向前行<br>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。<br>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。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>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<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【人權教育】<br>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      | 第1單元健康青春向前行<br>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。<br>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。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>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<br>2. 認知評量            | 【人權教育】<br>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      | 第1單元健康青春向前行<br>第2章個人衛生    | 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. 情意評量                       | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身                    |

| 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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                  |
|        |                           |    |                                                                                                          | 學習表現                                                                              | 學習內容                                                                                   |                               |                                               |
|        | 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。<br>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。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。                                | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。                                     |                               | 體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。                     |
| 四      | 第1單元健康青春向前行<br>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。<br>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。<br>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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。        | 1. 技能評量<br>2. 情意評量<br>3. 認知評量 | 【性別平等教育】<br>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      | 第1單元健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案  | 3  | 1. 觀察並說出青春期的常見生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。<br>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。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2 因應不同的生   | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期的身心變 | 1. 情意評量                       | 【性別平等教育】<br>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                                                                                                                                     |                                                                                                       | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                      |
|        |                                       |    |                                                                                   | 學習表現                                                                                                                                     | 學習內容                                                                                                  |                                                                                                     |
|        |                                       |    | 義，並落實健康的生活型態。                                                                     | 活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>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。                                                                                | 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      | 第1單元健康青春向前行<br>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。<br>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。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>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。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>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. 情意評量<br><br>【性別平等教育】<br>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      | 第1單元健康青春向前行<br>第4章活出青春的光彩<br>【第一次評量週】 | 3  | 1. 了解自我概念形成的因素。<br>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。<br>3. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法， | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量<br>4. 行為評量<br><br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |

| 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<br>(表現任務)     | 融入議題<br>實質內涵                                                                                           |
|        |                               |    |                                                                                        | 學習表現                                                                                                                          | 學習內容                                                          |                    |                                                                                                        |
|        |                               |    | 以激發自我潛能與實現自我。<br>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。<br>5. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。 |                                                                                                                               |                                                               |                    | 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                                                                                      |
| 八      | 第 2 單元環境安全總動員<br>第 1 章環境安全搜查線 | 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。<br>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。                | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教 |

| 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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                    |
|        |                               |    |                                                                                                                      | 學習表現                                                                                                                          | 學習內容                                                          |                               |                                                                                                                                                 |
|        |                               |    |                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                               |                               | 育】<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。                                                                                                               |
| 九      | 第 2 單元環境安全總動員<br>第 1 章環境安全搜查線 | 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。<br>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。<br>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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1. 技能評量<br>2. 認知評量<br>3. 情意評量 | 【安全<br>教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防<br>災教<br>育】<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使 |

| 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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                             |
|        |                           |    |                                                                                      | 學習表現                                                                                                                             | 學習內容                                                                      |                               |                                                                                                                          |
| 十      | 第2單元環境安全總動員<br>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。<br>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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量            | 用方式。<br>【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 |
| 十一     | 第2單元環境安全總動員<br>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。<br>2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。                 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修                                            | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 技能評量<br>2. 情意評量<br>3. 認知評量 | 【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的                                                                          |

| 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<br>(表現任務)                                                                                                                              | 融入議題<br>實質內涵                                                                                    |
|        |                                                          |    |                                                                                                                                                     | 學習表現                                                                                                                            | 學習內容                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                                                 |
|        |                                                          |    |                                                                                                                                                     | 正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                                                             | 原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。                               |
| 十二     | 第3單元健康自主有活力<br>第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測<br>第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全 | 3  | 【第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測】<br>1. 了解運動前健康評估的意義及內容。<br>2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。<br>3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。<br>4. 了解體適能檢測項目及流程安排。<br>5. 學會運動處方基本設計原則。<br>【第2章安全運動沒 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 【第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測】<br>1. 口語問答<br>2. 認知測驗卷<br>3. 學習單<br>4. 課堂觀察<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>【第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全】<br>6. 口語問答<br>7. 課堂觀察<br>8. 運動行為計 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展) |

| 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<br>(表現任務)                                                                                                               | 融入議題<br>實質內涵                                                                        |
|        |                                            |    |                                                                                                                           | 學習表現                                                                                                                                                          | 學習內容                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                     |
|        |                                            |    | 煩惱——運動設施安全】<br>6. 能了解運動設施的分類。<br>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。<br>8. 能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。               |                                                                                                                                                               |                                                                                                | 畫實踐表                                                                                                                         | 與原則。<br>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     | 第4單元活力青春大放送<br>第1章雙輪闖天下——自行車<br>第2章疾走如風——跑 | 3  | 【第1章雙輪闖天下——自行車】<br>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。<br>2. 了解自行車騎乘高度設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。<br>3. 具備道路行駛之前準備作業及安全裝備確認等知 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>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。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 【第1章雙輪闖天下——自行車】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>【第2章疾走如風——跑】<br>3. 課堂觀察<br>4. 口語問答<br>5. 認知測驗卷<br>6. 學習單<br>5. 技能實作<br>6. 運動行為計畫實踐表 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>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<br>(表現任務)                              | 融入議題<br>實質內涵                           |
|        |                                   |    |                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                            | 學習內容                                                |                                             |                                        |
|        |                                   |    | <p>能。</p> <p>4. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低事故傷害發生的機會。</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>【第2章疾走如風——跑】</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>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>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> |                                                     |                                             | <p>質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |
| 十四     | <p>第4單元活力青春大放送</p> <p>第3章優游自在</p> | 3  | <p>1. 學習如何判斷水域安全。</p> <p>2. 了解安全戲水要</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</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</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多</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                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | 評量方式<br>(表現任務)                                | 融入議題<br>實質內涵                 |
|        |                                |    |                                                                                                  | 學習表現                                                                                                                                                                                               | 學習內容                                                                                |                                               |                              |
|        | ——游泳<br>【第二次評量週】               |    | 點。<br>3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。<br>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。<br>5. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 | 險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。 | 綜合應用。<br>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。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 4. 技能實作                                       | 元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。       |
| 十五     | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 1 章掌控自如——籃球 | 3  | 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。<br>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                    | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>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<br>(表現任務)                                          | 融入議題<br>實質內涵                                         |
|        |                                |    |                                                                                                                                       | 學習表現                                                                                                                                                               | 學習內容                                                |                                                         |                                                      |
|        |                                |    | 術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。<br>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。<br>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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 |                                                     |                                                         |                                                      |
| 十六     | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 2 章排除萬難——排球 | 3  | 1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。<br>2. 學會排球低手傳球與接球步法。<br>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。<br>4. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣                                  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態                                  | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習單 | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>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                    | 節數 | 學習目標                                                                          | 學習重點                                                                                                                                                                                               |                            | 評量方式<br>(表現任務)                                     | 融入議題<br>實質內涵                                      |
|        |                            |    |                                                                               | 學習表現                                                                                                                                                                                               | 學習內容                       |                                                    |                                                   |
|        |                            |    | 賞同學的優缺點。                                                                      | 度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                            |                                                    |                                                   |
| 十七     | 第5單元熱門運動大會串<br>第3章羽中作樂——羽球 | 3  | 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。<br>2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 分組討論 | 【性別平等教育】<br>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 |

| 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<br>(表現任務)                                          | 融入議題<br>實質內涵                                                                       |
|        |                                |    |                                                                                                                 | 學習表現                                                                                                                                                            | 學習內容                                       |                                                         |                                                                                    |
|        |                                |    | 實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>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。                         | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。             |                                            |                                                         | 力。<br>【人權教育】<br>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     | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 1 章登峰造極——體操 | 3  | 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。<br>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。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>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。<br>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                                                                                                                                                           |                 | 評量方式<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                                                           |
|        |                                   |    |                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                                                           | 學習內容            |                               |                                                                                        |
|        |                                   |    | 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。<br>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。 | 和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                                                                                                               |                 |                               | 互 動 的 能 力。<br>【 人 權 教 育】<br>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。                                   |
| 十九     | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 | 3  | 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。<br>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       | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【 人 權 教 育】<br>人 J4 了解平等、正義的 |

| 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<br>(表現任務)                                | 融入議題<br>實質內涵                                                         |
|        |                                            |    |                                                                                                | 學習表現                                                                                                                                                                                     | 學習內容                 |                                               |                                                                      |
|        |                                            |    | 穩定度的控制，展現舞蹈啦啦隊的力與美。<br>3. 學會編創啦啦隊口號。<br>4. 培養團隊合作的精神。                                          | 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |                      |                                               | 原則，並在生活中實踐。                                                          |
| 廿      | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 3 章鈴滴盡致——扯鈴<br>【第三次評量週】 | 3  | 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。<br>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，解決運動相關問題及能發揮團隊合作 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思                                                              | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯 |

| 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<br>(表現任務)     | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |             |    |                                                   | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習內容                    |                    |              |
|        |             |    | 學習之方法。<br>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。 | 辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |                         |                    | 的願景。         |
| 廿一     | 第1單元健康青春向前行 | 3  | 1. 配合「健康是多層面的，個人可以                                | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的                                                                                                                                                                                                                                                                        | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【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<br>(表現任務)                                                                                         | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                                        |
|        |                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                 | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |
|        | 第2單元環境安全總動員<br>第3單元健康自主有活力<br>第4單元活力青春大放送<br>第5單元熱門運動大會串<br>第6單元靈活自如好身手<br>複習全冊<br><b>【休業式】</b> |    | 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成因因素，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，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己 | 概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規 | 3. 技能評量<br>4. 行為評量<br>5. 口語問答<br>6. 學習單<br>7. 課堂觀察<br>8. 運動行為計畫實踐表<br>9. 技能實作<br>10. 分組討論<br>11. 認知測驗卷 | 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。<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。<br><b>【性別平等】</b> |

| 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<br>(表現任務)                                                                                                                                                                                             |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                            |
|        |         |    | <p>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>8. 認識籃球的運球技巧。</p> | <p>問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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 表現利他合群的态度，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 精熟的操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修</p> | <p>律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</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>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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</p> | <p>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>【生涯規畫教育】</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> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【環境教</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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                                      |
|        |         |    |                                                                                                                | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 學習內容                                                                |                                                                                                                                                                     |
|        |         |    | 9. 了解排球的接球技巧。<br>10. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。<br>11. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。<br>12. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。<br>13. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。 | 正，持續表現健康技能。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 戰術。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 育】<br>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。<br>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。<br>【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常 |

| 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<br>(表現任務) | 融入議題<br>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。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |      |                | 見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>【 防 災 教 育】<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 |

◎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。



## 臺南市公(私)立東區長榮國民中學 115 學年度第二學期一年級健體(合科)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<br>(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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。</li> <li>2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。</li> <li>3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。</li> <li>4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</li> <li>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。</li> <li>9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</li> <li>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。</li> <li>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。</li> <li>12. 培養正確的人際交往觀念。</li> </ol> <p>第二冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</li> <li>2. 了解運動的水分與營養補給知識。</li> <li>3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</li> <li>4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</li> <li>5. 學習並增進捷泳的能力。</li> <li>6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</li> <li>7. 學習籃球投籃與上籃。</li> <li>8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</li> <li>9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</li> <li>10. 學習足球停球、踢空中球技術。</li> </ol> |                 |     |      |                   |
| 該學習階段 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |     |      |                   |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域核心素養 | <p>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                                                                                                                          |                                                     | 評量方式<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|        |                          |    |                                                                                                 | 學習表現                                                                                                                          | 學習內容                                                |                               |                                              |
| 一      | 第1單元醫療消費面面觀<br>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。<br>2. 認識傳染病發生的三大要素。<br>3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。        | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【環境教育】<br>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      | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰  | 3  | 1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急                                                               | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康                                                                                  | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種                      |

| 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<br>(表現任務)                                                                  | 融入議題<br>實質內涵                                     |
|        |                                                    |    |                                                                                                                                                                  | 學習表現                                                                                      | 學習內容                                                                                                        |                                                                                 |                                                  |
|        |                                                    |    | 診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。<br>2. 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。<br>3. 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。<br>4. 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。 | 問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                  | 達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。                                                |                                                                                 | 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。   |
| 三      | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2單元拒絕成癮有妙招<br>第2章醫藥保衛戰<br>第1章菸害現形記 | 3  | 【第2章醫藥保衛戰】<br>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。<br>2. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以                                                                                   | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>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 | 【第2章醫藥保衛戰】<br>1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量<br>【第1章菸害現形記】<br>4. 認知評量<br>5. 情意評量 | 【生命教育】<br>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 |

| 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<br>(表現任務)                                | 融入議題<br>實質內涵                                        |
|        |                                    |    |                                                                                                                                                                                           | 學習表現                                                                                                                                                          | 學習內容                                                                               |                                               |                                                     |
|        |                                    |    | 減少常見不當用藥方式及醫療行為。<br>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。<br>【第1章菸害現形記】<br>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。<br>5. 面對各項描述菸品(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。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 |                                               | 我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。 |
| 四      | 第2單元拒絕成癮有妙招<br>第1章菸害現形記<br>第2章克癮制勝 | 3  | 【第1章菸害現形記】<br>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。<br>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。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質                     | 【第1章菸害現形記】<br>1. 技能評量<br>2. 情意評量<br>【第2章克癮制勝】 | 【法治教育】<br>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<br>(表現任務)     | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |             |    |                                                                                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                   | 學習內容                    |                    |              |
|        |             |    | 菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。<br>2. 關注臺灣對菸品(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。<br>【第2章克癮制勝】<br>3. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>4. 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。<br>5. 利用情境演練生活技能，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。 | 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 的拒絕技巧與自我控制。             | 3. 認知評量<br>4. 技能評量 |              |
| 五      | 第2單元拒絕成癮有妙招 | 3  | 1. 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                                                                                               | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【法治教育】       |

| 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<br>(表現任務)                                                               | 融入議題<br>實質內涵                                                      |
|        |                                             |    |                                                                                                                                                       | 學習表現                                                                                                                                | 學習內容                                                |                                                                              |                                                                   |
|        | 第 2 章克癮制勝                                   |    | 時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。<br>2. 利用情境演練生活技能，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。<br>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。<br>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。 | 衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。  | 3. 技能評量                                                                      | 法 J3 認識法律之意義與制定。                                                  |
| 六      | 第 3 單元人際健康家<br>第 1 章健康家庭加加油<br>第 2 章人際關係停看聽 | 3  | 【第1章健康家庭加加油】<br>1. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。<br>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生                                                               | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。                       | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 【第 1 章健康家庭加加油】<br>1. 情意評量<br>【第 2 章人際關係停看聽】<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量<br>4. 認知評量 | 【 家 庭 教 育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>【 法 治 教 育】<br>法 J5 認識憲 |

| 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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                                   |
|        |                                     |    |                                                                                                                                                         | 學習表現                                                                                                                   | 學習內容                       |                               |                                                                |
|        |                                     |    | 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。<br>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。<br>【第2章人際關係停看聽】<br>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。 | 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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                  |                            |                               | 法的意義。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。                   |
| 七      | 第3單元人際健康家<br>第2章人際關係停看聽<br>【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。<br>2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的                                                                 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。 | 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<br>2. 技能評量<br>3. 認知評量 | 【法治教育】<br>法 J5 認識憲法的意義。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |

| 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<br>(表現任務)                                                                    | 融入議題<br>實質內涵                                                                         |
|        |                                                  |    |                                                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                                                                              | 學習內容                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                      |
|        |                                                  |    | 網路內外人際互動。<br>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。                                                                                                                                           | 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                   |                                                                                      |
| 八      | 第4單元自主鍛鍊展活力<br>第1章健康地基——心肺耐力<br>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】<br>1. 了解心肺耐力對健康的重要性。<br>2. 了解評估心肺耐力的方法。<br>3. 學會如何監控運動強度。<br>4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。<br>5. 培養努力不懈的精神和毅力。<br>6. 養成規律運動的習慣。<br>【第2章動吃關係大解密——運動營養】<br>7. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>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】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>【第2章動吃關係大解密——運動營養】<br>3. 課堂觀察<br>4. 口語問答 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>【安全教育】<br>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                                               | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                        | 融入議題<br>實質內涵                                                                         |
|        |                                                       |    |                                                                                                                                                                                     | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                       | 學習內容                                                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                      |
|        |                                                       |    | 自己的每天熱量需求。<br>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。                                                                                                                              | 能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                      |
| 九      | 第 4 單元自主鍛鍊展活力<br>第 2 章動吃關係大解密——運動營養<br>第 3 章武德技藝——跆拳道 | 3  | 【第2章動吃關係大解密——運動營養】<br>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。<br>2. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，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。<br>【第3章武德技藝——跆拳道】<br>3. 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。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>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 2 章動吃關係大解密——運動營養】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>【第 3 章武德技藝——跆拳道】<br>3. 課堂觀察<br>4. 口語問答<br>5. 技能實作<br>6. 認知測驗卷<br>7. 運動行為計畫實踐表<br>8. 學習單 | 【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>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<br>(表現任務)                                            | 融入議題<br>實質內涵                                  |
|        |                                                       |    |                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                                                                                                                               | 學習內容                                        |                                                           |                                               |
|        |                                                       |    | 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。<br>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。 | 觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                             |                                                           |                                               |
| 十      | 第4單元自主鍛鍊展活力<br>第5單元挑戰體能秀青春<br>第3章武德技藝——跆拳道<br>第1章飛雲掣電 | 3  | 【第3章武德技藝——跆拳道】<br>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                                           | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>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。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 【第3章武德技藝——跆拳道】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 互評表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯 |

| 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<br>(表現任務)                                       | 融入議題<br>實質內涵                                           |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                              | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 學習內容 |                                                      |                                                        |
|        | ——飛盤    |    | 協調性之體適能。<br>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。<br>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。<br>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。<br>【第1章飛雲掣電——飛盤】<br>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。<br>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 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。 |      | 5.學習單<br>【第1章飛雲掣電——飛盤】<br>6.課堂觀察<br>7.口語問答<br>8.技能實作 | 的願景。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                   |
|        |                                |    |                                                                                                   | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                         | 學習內容                                     |                               |                                                |
|        |                                |    | 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。                                                                    | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                               |                                                |
| 十一     | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>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。<br>2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>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。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。                      | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |
| 十二     | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 2 章力爭上游     | 3  | 1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰                                                                         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動                                                                                                                                                                                                     | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自                           |

| 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<br>(表現任務)                                                                                           | 融入議題<br>實質內涵                |
|        |                                              |    |                                                                                                           | 學習表現                                                                                                                                                           | 學習內容                                                                                    |                                                                                                          |                             |
|        | ——游泳                                         |    | 式、蛙式與自由式(捷泳)。<br>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。<br>3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>4. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。     | 技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 尺(需換氣5次以上)。                                                                             | 4. 運動行為計畫實踐表                                                                                             | 己的能力與興趣。                    |
| 十三     | 第5單元挑戰體能秀青春<br>第2章力爭上游——游泳<br>第3章身體塗鴉——創造性舞蹈 | 3  | 【第2章力爭上游——游泳】<br>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。<br>2. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。<br>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美          | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 【第2章力爭上游——游泳】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】<br>5. 課堂觀察<br>6. 口語問答 | 【生涯規畫教育】<br>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<br>(表現任務)                                                     | 融入議題<br>實質內涵                 |
|        |                                                                     |    |                                                                                                                                                                   | 學習表現                                                                                                                                                                            | 學習內容                                                              |                                                                    |                              |
|        |                                                                     |    | 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。<br>【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】<br>5. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。<br>6. 認識創造性舞蹈。<br>7. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。<br>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。 | 學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                                   | 7. 技能實作                                                            |                              |
| 十四     | 第5單元挑戰體能秀青春<br>第6單元球藝大會串<br>第3章身體塗鴉——創造性舞蹈<br>第1章應聲入網——籃球<br>【第二次評量 | 3  | 【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】<br>1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。<br>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。                                                                             | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽                                                                | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>【第1章應聲入網——籃球】 | 【生涯規畫教育】<br>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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 學習內容 |                               |              |
|        | 週】      |    | 現。<br>3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。<br>4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。<br>【第1章應聲入網——籃球】<br>5. 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。<br>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。<br>7. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>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。 | 的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-2 分析並評估個 |      | 4. 課堂觀察<br>5. 口語問答<br>6. 技能實作 |              |

| 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<br>(表現任務)                               | 融入議題<br>實質內涵                 |
|        |                          |    |                                                                                                                                              | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                   | 學習內容                        |                                              |                              |
|        |                          |    |                                                                                                                                              | 人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                          |                             |                                              |                              |
| 十五     | 第6單元球藝大會串<br>第1章應聲入網——籃球 | 3  | 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。<br>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。<br>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>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。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局部或全 | 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<br>2. 運動行為計畫實踐表<br>3. 合作學習<br>4. 學習單 | 【生涯規畫教育】<br>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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                   |
|        |                          |    |                                                           | 學習表現                                                                                                                                                                | 學習內容                       |                               |                                                |
|        |                          |    |                                                           | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                    |                            |                               |                                                |
| 十六     | 第6單元球藝大會串<br>第2章百發百中——排球 | 3  | 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。<br>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>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。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | <b>【人權教育】</b><br>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<br>(表現任務)                                                                                                                                                                                                                   | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                      |
|        |                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 學習內容                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |
|        |                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中的各種策略。                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |
| 十七     | 第6單元球藝大會串<br>第2章百發百中——排球<br>第3章桌拿好手——桌球 | 3  | <p>【第2章百發百中——排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解排球的各式基本攻擊技術。</li> <li>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。</li> <li>3. 增加運動欣賞的能力。</li> </ol> <p>【第3章桌拿好手——桌球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>6. 透過持續學習，感受桌球運動的樂</li> </ol> | <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>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> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>【第2章百發百中——排球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口語問答</li> <li>2. 技能實作</li> </ol> <p>【第3章桌拿好手——桌球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 課堂觀察</li> <li>4. 口語問答</li> <li>5. 技能實作</li> <li>6. 學習單</li> </ol> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</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                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                 | 融入議題<br>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。                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                          |
| 十八     | 第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章桌拿好手——桌球<br>第 4 章舉足輕重——足球 | 3  | 【第 3 章桌拿好手——桌球】<br>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。<br>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。<br>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。<br>【第 4 章舉足輕重——足球】 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第 3 章桌拿好手——桌球】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>【第 4 章舉足輕重——足球】<br>5. 課堂觀察<br>6. 口語問答<br>7. 技能實作 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>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<br>(表現任務)                                      | 融入議題<br>實質內涵                                             |
|        |                              |    |                                                                                                                                  | 學習表現                                                                                                                                                                           | 學習內容                                                 |                                                     |                                                          |
|        |                              |    | 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，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>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。                       | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                     |                                                      |                                                     |                                                          |
| 十九     | 第 6 單元球藝大會串<br>第 4 章舉足輕重——足球 | 3  | 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。<br>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。<br>3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局部或全 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>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<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動欣賞<br>5. 運動計畫 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>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<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                                                                |
|        |                                                                 |    |                                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                                                                            | 學習內容                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                             |
|        |                                                                 |    | 及合作學習的態度。<br>4. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。                                                                                         | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                |                                                                                                                                                                                      |                               |                                                                                             |
| 廿      | 第1單元醫療消費面面觀<br>第2單元拒絕成癮有妙招<br>第3單元人際健康家<br>複習第1~3單元<br>【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。<br>2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。<br>3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。<br>4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。<br>5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>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。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3 有利人際關係 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【環境教育】<br>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。<br>【生命教育】<br>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<br>(表現任務)                                                                                                                                                               |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                    | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                  | 學習內容                                                                                       |                                                                                                                                                                              |
|        |         |    | 社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>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。<br>7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。<br>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。<br>9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。<br>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。<br>11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。<br>12. 培養正確的人際交往觀念。 | 觀。<br>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。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 的因素與有效的溝通技巧。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br><b>【法治教育】</b><br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J5 認識憲法的意義。<br><b>【家庭教育】</b><br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br><b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 |

| 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<br>(表現任務)                                                                                                  | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                                                |
|        |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                 | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |
| 廿一     | 第4單元自主鍛鍊展活力<br>第5單元挑戰體能秀青春<br>第6單元球藝大會串<br>複習第4~6單元<br>【休業式】 | 3  | 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。<br>2. 了解運動的水分與營養補給知識。<br>3. 認識跆拳道之武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。<br>4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。<br>5. 學習並增進捷泳的能力。<br>6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。<br>7. 學習籃球投籃與上籃。<br>8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。<br>9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。<br>10. 學習足球停球、踢空中球技術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>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。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單<br>7. 合作學習<br>8. 互評表<br>9. 運動欣賞<br>10. 運動計畫 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【人權教育】<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>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。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |      |                | 欣賞其差異。<br>【性別平等教育】<br>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<br>(表現任務) | 融入議題<br>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。<br>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。