臺南市公立南區新興國民中學 115 學年度第一學期七年級健體(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 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	第一冊健康 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2.了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3.建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4.了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5.判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6.因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7.監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。 第一冊體育 1.認識運動前健康評估與體適能檢測。 2.了解運動處方設計原則。 3.建立使用運動設施安全意識。 4.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5.培養自我挑戰、自我精進的態度。 6.認識籃球的運球技巧。 7.了解排球的接球技巧。 8.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。				
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。				

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

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	2	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
二	第 1 單元健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	2	1.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
三	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生	2	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】 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 (表現任務)	融入議題 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。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅳ-1 精熟的操作健康技能。	Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。		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 第 2 章個人衛生與保健	2	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅳ-1 精熟的操作健康技能。	Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.技能評量 2.情意評量 3.認知評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
五	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	2	1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2.能理解性生理問題對於個人的意	1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			義，並落實健康的生活型態。	活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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 第 3 章我的青春檔案	2	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
七	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩 【第一次評量週】	2	1.了解自我概念形成的因素。 2.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 3.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量 4.行為評量	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			以激發自我潛能與實現自我。 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。 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 第 1 章環境安全搜查線	2	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-Ⅳ-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
							育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
九	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	2	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-Ⅳ-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.技能評量 2.認知評量 3.情意評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使

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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
							用方式。
十	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	2	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-Ⅳ-3 持續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。 Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十一	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	2	1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，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。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修	Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	1.技能評量 2.情意評量 3.認知評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				正，持續表現健康技能。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十二	第 3 單元健康自主有活力 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全	2	【第1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測】 1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。 【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。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-Ⅳ-3 規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。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。	【第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測】 1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表 【第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全】 6.口語問答 7.課堂觀察 8.運動行為計	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)

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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			煩惱——運動設施安全】 6.能了解運動設施的分類。 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。 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。 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 第 1 章雙輪闖天下——自行車 第 2 章疾走如風——跑	2	【第1章雙輪闖天下——自行車】 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。 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。 3.具備道路行駛之事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。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	【第 1 章雙輪闖天下——自行車】 1.課堂觀察 2.口語問答 【第 2 章疾走如風——跑】 3.課堂觀察 4.口語問答 5.認知測驗卷 6.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			能。 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。 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。 【第2章疾走如風——跑】 6.了解跑步的動作要領。 7.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 8.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 9.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 10.培養尊重他人及團隊合作的精神。	3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。			質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
十四	第4單元活力青春大放送 第3章優游自在	2	1.學習如何判斷水域安全。 2.了解安全戲水要	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風	Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單	【海洋教育】 海 J1 參與多

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	——游泳 【第二次評量週】		點。 3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 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。 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。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	綜合應用。 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。 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 第 1 章掌控自如 ——籃球	2	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。 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。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			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。 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。 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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-Ⅳ-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。			
十六	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	2	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 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。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			賞同學的優缺點。	度。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十七	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球	2	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。 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。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，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。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。			力。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十八	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	2	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以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。 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。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			3.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。 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。 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十九	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	2	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。 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、隊形變化及穩定度的控制，展現舞蹈啦啦隊的力與美。 3.學會編創啦啦隊口號。 4.培養團隊合作的精神。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境	Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				的問題。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。			
廿	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴漓盡致——扯鈴 【第三次評量週】	2	1.能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 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。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思	Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			學習之方法。 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。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-Ⅳ-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。			的願景。
廿一	第 1 單元健康青春向前行	2	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 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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第 2 單元環境安全總動員 第 3 單元健康自主有活力 第 4 單元活力青春大放送 第 5 單元熱門運動大會串 第 6 單元靈活自如好身手 複習全冊 【休業式】		採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己	概念。 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-Ⅳ-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅳ-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-Ⅳ-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-Ⅳ-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。 Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-Ⅳ-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-Ⅳ-1 戶外休閒運動綜合應用。 Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-Ⅳ-4 健康姿勢、規	3.技能評量 4.行為評量 5.口語問答 6.學習單 7.課堂觀察 8.運動行為計畫實踐表 9.技能實作 10.分組討論 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。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【性別平等

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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			的目標。 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! 3.認識運動前健康評估與體適能檢測。 4.了解運動處方設計原則。 5.建立使用運動設施安全意識。 6.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 7.培養自我挑戰、自我精進的態度。 8.認識籃球的運球技巧。	問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅳ-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-Ⅳ-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-Ⅳ-1 精熟的操作健康技能。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修	律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-Ⅳ-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-Ⅳ-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-Ⅳ-1 自我認同與自我實現。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 Gb-Ⅳ-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊		教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【環境教

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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			9.了解排球的接球技巧。 10.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 11.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 12.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 13.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	正，持續表現健康技能。 3b-Ⅳ-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-Ⅳ-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	戰術。 Ia-Ⅳ-1 徒手體操動作組合。 Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 Ic-Ⅳ-1 民俗運動進階與綜合動作。		育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-Ⅳ-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。			見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

◎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。

臺南市公立南區新興國民中學 115 學年度第二學期七年級健體(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 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	第二冊健康 1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。 12.培養正確的人際交往觀念。 第二冊體育 1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2.了解運動的水分與營養補給知識。 3.認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5.學習並增進捷泳的能力。 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7.學習籃球投籃與上籃。 8.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10學習足球停球、踢空中球技術。				
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1　具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。				

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

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	2	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大要素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。
二	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	2	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、急診、醫藥分業等制	1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			度，以有效運用醫療資源。 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。 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。 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。	嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		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 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章醫藥保衛戰 第 1 章菸害現形記	2	【第2 章醫藥保衛戰】 1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	【第 2 章醫藥保衛戰】 1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量 【第 1 章菸害現形記】 4.認知評量 5.情意評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 【第1 章菸害現形記】 4. 了解使用菸品(含電子煙) 成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5. 面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。	問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
四	第2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記 第2 章克癮制勝	2	【第1 章菸害現形記】 1. 利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控	【第 1 章菸害現形記】 1. 技能評量 2. 情意評量 【第 2 章克癮制勝】 3. 認知評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			與反對二手菸的立場。 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。 【第2章克癮制勝】 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。 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。 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。	溝通互動技能。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	制。	4.技能評量	
五	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	2	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			度，並做出有利健康的決定。 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。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。		律之意義與制定。
六	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油 第 2 章人際關係停看聽	2	【第1章健康家庭加加油】 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。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、 態度與價值觀。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生	Fa-Ⅳ-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	【第 1 章健康家庭加加油】 1.情意評量 【第 2 章人際關係停看聽】 2.情意評量 3.技能評量 4.認知評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 【第2章人際關係停看聽】 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。	活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			【生涯規畫教育】 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 第 2 章人際關係停看聽 【第一次評量週】	2	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增	Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.情意評量 2.技能評量 3.認知評量	【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。 【生涯規畫教育】 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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			動。 3.認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			
八	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 1 章健康地基——心肺耐力 第 2 章動吃關係大解密——運動營養	2	【第1 章健康地基——心肺耐力】 1.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。 【第2章動吃關係大解密 —— 運動營養】 7.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需	1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-Ⅳ-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	【第 1 章健康地基——心肺耐力】 1.課堂觀察 2.口語問答 【第 2 章動吃關係大解密——運動營養】 3.課堂觀察 4.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			求。 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。	畫。 4c-Ⅳ-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。			
九	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密——運動營養 第 3 章武德技藝——跆拳道	2	【第2章動吃關係大解密 —— 運動營養】 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。 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。 【第3 章武德技藝——跆拳道】 3.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-Ⅳ-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	【第 2 章動吃關係大解密 —— 運動營養】 1.課堂觀察 2.口語問答 【第 3 章武德技藝——跆拳道】 3.課堂觀察 4.口語問答 5.技能實作 6.認知測驗卷 7.運動行為計畫實踐表 8.學習單	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			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。 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。	度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章武德技藝——跆拳道 第 1 章飛雲掣電——飛盤	2	【第3 章武德技藝——跆拳道】 1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運	Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。	【第 3 章武德技藝——跆拳道】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.互評表 5.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 【第1章飛雲掣電——飛盤】 5.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 6.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動	動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動		【第1章飛雲掣電——飛盤】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	計畫，實際參與身體活動。			
十一	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電——飛盤	2	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的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。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
十二	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳	2	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。	Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-Ⅳ-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			(捷泳)。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		畫實踐表	興趣。
十三	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳 第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈	2	【第2 章力爭上游——游泳】 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。 2.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 3.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 4.能積極運用學會	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方	Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-Ⅳ-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。	【第 2 章力爭上游——游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 【第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 【第3 章身體塗鴉——創造性舞蹈】 5.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 6.認識創造性舞蹈。 7.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 8.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	式。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十四	第5 單元挑戰體能秀青春 第6 單元球藝大會串 第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈 第 1 章應聲入網——籃球 【第二次評量週】	2	【第3 章身體塗鴉——創造性舞蹈】 1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與 實現。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。	【第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 1 章應聲入網——籃球】 4.課堂觀察	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。 【第1章應聲入網——籃球】 5.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 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。 7.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 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。	2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技		5.口語問答 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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十五	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網——籃球	2	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。 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。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 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。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.技能實作 2.運動行為計畫實踐表 3.合作學習 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
十六	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球	2	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十七	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球 第 3 章桌拿好手——桌球	2	【第2 章百發百中——排球】 1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。 【第3 章桌拿好手——桌球】 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。 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。 6.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章百發百中——排球】 1.口語問答 2.技能實作 【第 3 章桌拿好手——桌球】 3.課堂觀察 4.口語問答 5.技能實作 6.學習單	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			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 第 3 章桌拿好手——桌球 第 4 章舉足輕重——足球	2	【第3 章桌拿好手——桌球】 1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.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。 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。 【第4 章舉足輕重——足球】 4.能了解足球停空	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 3 章桌拿好手——桌球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 【第 4 章舉足輕重——足球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			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。 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。	計畫，實際參與身體活動。			
十九	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球	2	1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態	1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			度。 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。	發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
廿	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 3 單元人際健康家 複習第 1～3 單元 【第三次評量週】	2	1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造	1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-Ⅳ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-Ⅳ-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-Ⅳ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-Ⅳ-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-Ⅳ-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-Ⅳ-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-Ⅳ-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Fa-Ⅳ-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。 12.培養正確的人際交往觀念。	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-Ⅳ-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-Ⅳ-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-Ⅳ-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	巧。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J5 認識憲法的意義。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規畫教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
廿一	第 4 單元自主鍛	2	1.認識心肺耐力相	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策	1.課堂觀察	【生涯規畫

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 6 單元球藝大會串 複習第 4～6 單元 【休業式】		關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球投籃與上籃。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。	基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-Ⅳ-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-Ⅳ-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2 展現運動欣賞	略與活動方法。 Ab-Ⅳ-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-Ⅳ-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-Ⅳ-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。 Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。 Gb-Ⅳ-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ha-Ⅳ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-Ⅳ-1 自由創作舞蹈。 Ib-Ⅳ-2 各種社交舞蹈。	2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 7. 合作學習 8. 互評表 9. 運動欣賞 10. 運動計畫	教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差

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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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

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