

教材版本		南一版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(63)節	
課程目標		1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春期的心理變化的調適與因應策略, 並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求, 並在選購外食時, 能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。 6. 明白運動服裝的穿著知識, 並能選擇合宜的服裝產品。 7. 能明白體適能相關知識及重要性。 8. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。 9. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。					
該學習階段 領域核心素養		健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的學習與創新求變的能力。 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素養, 並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B2 具備善用體育與健康的知能, 了解運動與健康的科技、資訊及媒體, 以增進學習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-B3 具備審美與表現的能力, 了解運動與健康的道德、思辨與實踐能力及環境意識, 並主動參與與公益團體活動, 關懷社會。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的知能與態度, 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-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。					
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第1週 08/29~09/04	單元一 健康加油「讚」 第1章 健全健康王	1	1. 瞭解全人健康的定義, 並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略, 並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態,	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Pb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與小組討論	【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6 察覺知性與感性的衝突, 尋求知、情、意、行統整之途徑。

			<p>以達成健康促進目的。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能明白相關運動服裝穿著知識。 2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。 5.能選擇何時合宜的服裝產品。 6.能執行自我運動服裝選擇。 	<p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第2週 09/05~09/11</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王</p>	<p>1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>
<p>單元4 運動穿著與防護 第2章 護具大集合</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能明白相關護具知識。 2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。 	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【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、</p>	

<p>第3週 09/12~09/18</p>	<p>單元一 健康加油 第2章 人體奇航</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>
<p>單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測</p>	<p>2</p>	<p>1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	

第4週 09/19~09/25	單元一 健康加油 第2章 人體奇航		1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	
單元五 體適能 第2章 接力衝破終點線	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	上課參與 技能檢測		
第5週 09/26~10/02	單元一 健康加油 第3章 愛眼護齒保健康	1	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	上課參與 課堂問答 小組討論	

		<p>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>			
<p>單元五 體適能 第2章 接力衝破終點線</p>	<p>2</p>	<p>1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>	<p>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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p>	<p>【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
<p>單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水</p>			<p>2</p>	<p>1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。</p>	<p>作健康技能。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動的禮節，具備運動的道德思想和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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>上課參與 技能檢測</p>	<p>【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、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【人權教育】 人J8 了解人身的自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。 【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。 海J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安J1 理解安全教育意義。 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第7週 10/10~10/16</p>								
<p>第8週</p>	<p>單元一 健康加油「讚」</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式</p>	<p>上課參與 課堂問答</p>		

<p>10/17~10/23</p>	<p>第3章 愛眼護齒保健康</p>	<p>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口腔行動，並定期健康檢查。</p>	<p>康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康對技能和生括技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>紙筆測驗</p>	
<p>單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保</p>	<p>2</p>	<p>1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J1 理解安全教育之意義。 【閱讀素養】 閱J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p>
<p>第9週 10/24~10/30</p>	<p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<p>1 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切</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。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

			<p>定青春保健的策略。</p>	<p>的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>值觀的建立，色彩的辨識與媒體情色訊息的批判能力。</p>	<p>上課參與技能檢測</p>	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p>
<p>單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳流線直進</p>		<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>			
<p>第 10 週 10/31~11/06</p>	<p>單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<p>2</p>	<p>1. 理解生殖器構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。</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。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色彩的辨識與媒體情色訊息的批判能力。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>
<p>單元六 安心暢游</p>		<p>2</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元</p>

<p>第 3 章 游泳 流線直進</p>			<p>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>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。 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-3 規劃提升體適能與運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>次以上)。</p>	<p>海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品EJU4 自律負責。</p>
<p>第 11 週 11/07~11/13</p> <p>單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>		<p>1</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。</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。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值的建立，色情情訊的辨識與媒體情訊的批判能力。</p> <p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p> <p>【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	<p>【性別平等】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>
<p>單元六 安心暢游 第 3 章 游泳 流線直進</p>		<p>2</p>	<p>1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品EJU4 自律負責。</p>

		<p>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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
<p>第 12 週 11/14~11/20</p>	<p>單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知</p>	<p>1. 理解青春心理健康的概念。 2. 認識青春心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期的心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康的生活技能和實踐程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>
<p>第 13 週 11/21~11/27</p>	<p>單元七 球類入門 第 1 章 籃球出手得分</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通</p>

<p>第13週 11/21~11/27</p>	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	<p>1</p>	<p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。</p> <p>1. 理解青春心理健康的概念。 2. 認識青春心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期的心理健康情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>價值。 3c-IV-1 表現局部性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。</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>與問題解決。</p>
<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的身體控制能力。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>			
<p>第 14 週</p> <p>11/28~12/04</p>	<p>第二次段考週</p>						
<p>第 15 週</p> <p>12/05~12/11</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求，並理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	
<p>第 16 週</p> <p>12/12~12/18</p>	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂</p>	<p>2</p>	<p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
	<p>單元三 健康「食」行力 第 1 章</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求，並理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	

	吃出好「食」力		<p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	上課參與技能檢測分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。
單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂		2	<p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>	Ha-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。	上課參與小組討論 紙筆測驗	
第17週 12/19~12/25	單元三 健康第1章 吃出好「食」力	1	<p>1. 認識青春期的營養需求，並理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康</p>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。	上課參與小組討論 紙筆測驗	

<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>行動策略。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國J3 了解我國與全球議題之關連性。</p>
<p>第18週 12/26~01/01</p> <p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>上課參與小組討論</p>	
<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手</p>	<p>2</p>	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國J3 了解我國與全球議題之關連性。</p>

<p>第 19 週 01/02~01/08</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心</p>	<p>6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第 20 週 01/09~01/15</p>	<p>單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫</p>	<p>1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第 20 週 01/09~01/15</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第 2 章</p>	<p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

C5-1 領域學習課程(調整計畫(新課綱版))

<p>「食」在安心</p>	<p>飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食中毒的慣達預防食物中毒的效 果。</p>	<p>3a-IV-2 因應不同 的生活情境進行調 適並修正，持續表 現健康技能。 4a-IV-3 持續地執 行促進健康及減少 健康風險的行動。</p>	<p>預防處理方法。</p>	<p>故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生意外的 影響因素。</p>
<p>單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫</p>	<p>1. 明白足球運動的脈絡以及 相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊 戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原 理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點 球、停球、撥球及傳球能 力。 6. 小組相互合作挑戰精神。 2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土 與世界運動的文化 價值。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力，發展專項 運動技能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升 體適能與運動技能 的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參 與身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 障地攻守 性球類運動動作 組合及團隊戰 術。</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。</p>
<p>第 21 週 01/16~01/19</p>	<p>第三次段考週</p>			

◎教學課程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

教材版本		南一版		實施教年級 (班級/組別)		七年級		教學節數		每週(1)節, 本學期共(21)節	
課程目標		1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 2. 認識身體基本構造。 3. 認識青春期的心理變化的調適與因應策略, 並尊重多元性別特質與角色。 4. 認識青春期的營養需求, 並在選購外食時, 能理解食品標示和營養標示的內容。 5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。 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的知能, 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨實踐能力及環境意識, 並主動參與公益團體活動, 關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。									
課程架構脈絡											
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵				
				學習表現	學習內容						
第1週 08/29~09/04	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	1. 瞭解全人健康的定義, 並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略, 並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態, 以達成健康促進目的。	1a-IV-1 理解生理、心理健康的觀念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	上課參與 小組討論	【生命教育】 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6 察覺知性與感性的衝突, 尋求知、情、意、行統整之途徑。				
第2週	單元一	1	1. 瞭解全人健康的定義, 並	Fb-IV-1 全人健康	上課參與	【生命教育】					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>09/05~09/11</p>	<p>健康加油「讚」 第1章 全能健康王</p>	<p>了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p>	<p>理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。</p>	<p>概念與健康生活型態。</p>	<p>小組討論</p>	<p>生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>
<p>第3週 09/12~09/18</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</p>	<p>1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	
<p>第4週 09/19~09/25</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</p>	<p>1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	

<p>第 5 週 09/26~10/02</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康</p>	<p>1</p>	<p>行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 1. 認識身體的基本構造，以分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>省修正。 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 分析健康對技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	
<p>第 6 週 10/03~10/09</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康對技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	
<p>第 7 週 10/10~10/16</p>	<p>第一次段考週</p>						
<p>第 8 週</p>	<p>單元一 健康加油「讚」</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式</p>	<p>上課參與 課堂問答</p>	

C5-1 領域學習課程(調整計畫(新課綱版))

10/17~10/23	第3章 愛眼護齒保健康	2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護齒行動，並定期健康檢查。	康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康對技能和生活技巧的重要健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	紙筆測驗	
第9週 10/24~10/30	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值的建立，色情情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等】 性J1接納自我的性與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第10週 10/31~11/06	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值的建立，色情情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等】 性J1接納自我的性與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

<p>第 11 週 11/07~11/13</p>	<p>單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。 3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。</p>	<p>行動策略。 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。</p>	<p>色情訊息的批判能力。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕保健、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值的建立，色情情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我的性傾向、性別特質與性別認同。</p>
<p>第 12 週 11/14~11/20</p>	<p>單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知</p>	<p>1. 理解青春心理健康的概念。 2. 認識青春心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【性別平等】 性 J1 接納自我的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
<p>第 13 週</p>	<p>單元二</p>	<p>1. 理解青春心理健康的概</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>上課參與</p>	<p>【性別平等】</p>

C5-1 領域學習課程(調整計畫(新課綱版))

11/21~11/27	青春事件簿 第2章 青春誰人知		<p>念。</p> <p>2. 認識青春心理變化的調適與因應策略。</p> <p>3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春心理健康的情境。</p> <p>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-2 認識健康的技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>心變化的調適與性衝動健康的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性J3 檢視家庭中、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</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>
第14週 11/28~12/04	第二次段考週						
第15週 12/05~12/11	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	<p>1. 認識青春期的營養需求，並理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	

<p>第16週 12/12~12/18</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求，並能理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p> <p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>
<p>第17週 12/19~12/25</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求，並能理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p> <p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>
<p>第18週 12/26~01/01</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求，並能理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p> <p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>

C5-1 領域學習課程(調整計畫(新課綱版))

<p>第19週 01/02~01/08</p>	<p>單元三 「食」行力 第2章 「食」在安心</p>	<p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第20週 01/09~01/15</p>	<p>單元三 「食」行力 第2章 「食」在安心</p>	<p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第21週 01/16~01/19</p>	<p>第三次段考週</p>					

◎教學課程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市公立官田區官田國民中學 111 學年度第二學期七年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節		
課程目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險, 且能因應不同的生活情境, 善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來, 並了解預防策略, 進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害, 並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包紮。 6. 認識基本防災知識。 7. 了解臺灣棒球的起源及發展, 並認識優秀的棒球選手。 8. 理解訓練核心肌群的重要性。 9. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。						
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康的健康情懷的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的學習與創新求變的能力。 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, 並應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊與媒體, 以增進學習與表現方式, 並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力, 了解運動與健康在美學上的特質與表現方式, 以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識, 並主動參與公益團體活動, 關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
第1週 02/13~02/19	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境, 善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源, 以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	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 關注健康議題本上、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境, 善用	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動	上課參與 小組討論	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋求解決之道。 【法治教育】 法J3 認識法律之

<p>第2週 02/20-02/26</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第1章 於誤人生</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生J5 觀察生活中的各種迷思，在生活作息、健</p>
	<p>單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂</p>	<p>2</p>	<p>1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。 3. 了解臺灣棒球起源及發展。 4. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。</p>	<p>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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>上課參與 小組討論 課堂問答</p>	<p>【品德教育】 品EJU6 欣賞感恩。 品J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【閱讀素養】 閱J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【國際教育】 國J2 具備國際視野的國家意識。</p>

			<p>與嚴重性。</p> <p>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。</p> <p>4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p>	<p>2</p>		<p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>
<p>第 3 週 02/27~03/05</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 觀察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

			<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>		<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p>		<p>2</p>	<p>1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	
<p>第 4 週 03/06-03/12</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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 堅守健康的價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>

<p>單元五 競技體適能 第2章 專項適能</p>	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不 同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p> <p>2</p>	<p>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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與技能檢測</p>	<p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>
<p>第5週 03/13~03/19</p> <p>單元一 「癮」形大危機 第3章 紅腎危機</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p> <p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>上課參與小組討論</p>	<p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>單元五 競技體適能</p>	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>上課參與技能檢測</p>	<p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科</p>

<p>第 2 章 專項適應能</p>	<p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	<p>則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部性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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>法。</p>	<p>知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>	
<p>第 6 週 03/20-03/26</p> <p>單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒絕行為的觀點及立場。</p> <p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善解各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳水中協奏曲</p>	<p>1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控</p> <p>2</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的身體控制</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣)</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	

			<p>制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</p> <p>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p>	<p>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>5 次以上)。</p>		
<p>第 7 週 03/27~04/02</p>	<p>第一次段考週</p>						
<p>第 8 週 04/03~04/09</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。</p> <p>3. 因應生活情境，善用各種策略。</p> <p>4. 預防與解決網路沉迷的問題。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	
<p>單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳水中協奏曲</p>		<p>2</p>	<p>1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技術表現。</p> <p>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</p> <p>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	
<p>單元二</p>		<p>1</p>	<p>1. 瞭解傳染病的過去和未</p>	<p>1a-IV-2 分析個人</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健</p>	<p>上課參與</p>	<p>【品德教育】</p>

C5-1 領域學習課程調整計畫(新課綱版)

<p>第 9 週 04/10~04/16</p>	<p>全境擴散 第 1 章 傳染病情報站</p>	<p>來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。</p>	<p>與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>習慣的實踐方式與管理策略。 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。</p>	<p>小組討論</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在</p>	<p>2</p>	<p>1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動的風險，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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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>上課參與 技能檢測</p>	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
<p>第 10 週 04/17~04/23</p>	<p>單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站</p>	<p>1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>單元六 展臂優游 第 2 章</p>	<p>2</p>	<p>1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動的風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>

<p>第11週 04/24~04/30</p>	<p>救生伸拋划 援力同在</p>	<p>提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。</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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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>活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J1理解安全教育之意義。 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。</p>
<p>單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第 12 週 05/01~05/07</p>	<p>單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解臺灣常見傳染途徑、主要病原體、傳染途徑、以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。</p>	<p>運動情境的問題。 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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤</p>	<p>2</p>	<p>1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現他合群的態度，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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 技能檢測</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
<p>第 13 週 05/08-05/14</p>	<p>單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行</p>	<p>1</p>	<p>1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】</p>

	<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>		<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p>安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康對技能和生技護的重要健康維護的重要性。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康對技能和生技護的重要健康維護的重要性。</p>	<p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>上課參與小組討論</p>
<p>第 14 週 05/15~05/21</p>	<p>第二次段考週</p>					
<p>單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。</p>	<p>1</p>		<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p>上課參與小組討論</p>

<p>單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招</p>			<p>3. 能正確操作基本三角巾包扎法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/檯性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【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。 品J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>單元三 安全守護神 第2章 急救得來速</p>	<p>2</p>	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現現在綜合應用中。</p>	<p>1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包扎法。 3. 能正確操作基本三角巾包扎法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>上課參與小組討論紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。</p>
<p>第16週 05/29-06/04</p>	<p>1</p>			<p>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。</p>			

<p>單元七 球類入門 第3章 羽毛球 先發制人</p>	<p>1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p> <p>2</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>單元三 安全守護神 第2章 急救得來速</p>	<p>1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包裝法。 3.能正確操作基本三角巾包裝法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。</p> <p>1</p>	<p>Ib-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 Ib-IV-2 認識健康的技能和生活技能的實施程序概念。 Ib-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>上課參與小組討論紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>
<p>單元七 球類入門 第3章 羽毛球 先發制人</p>	<p>1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>2</p>	<p>Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通</p>

<p>第 18 週 06/12~06/18</p>	<p>單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<p>1. 瞭解颶風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。</p>	<p>之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型的災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局</p>	<p>與問題解決。</p>
-------------------------------	---	---	--	--	---	----------------------	--	---------------

							<p>提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
<p>單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p>	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p> <p>2</p>	<p>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 表現其他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本上與世界運動的文化價值。 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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響</p>	
<p>單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<p>1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的原因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>1</p>	<p>1b-IV-1 分析健康對技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與小組討論紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響</p>	

		<p>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動戰術組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>因子。 環 J12 認識不同類型的災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 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。</p>
<p>單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p>	<p>2</p>	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現綜合應用中。</p>	<p>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。</p>	<p>Id-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。</p>	<p>上課參與技能檢測分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

			2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。		
第 20 週 06/26-06/30	第三次段考週				

◎教學課程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市公立官田區官田國民中學 111 學年度第一學期二年級健體(分科)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	第三冊健康 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以及學習情感結束的原則與因應策略。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。				
	第三冊體育 1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6. 能做到羽毛球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能藉由反思和發展學習策略，以改善動作技能。 8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。				

	<p>11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。</p>
<p>該學習階段 領域核心素養</p>	<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，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 具備觀察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
<p>一 8/29- 9/02</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>1</p>	<p>1. 了解身體接觸、身體線與自主權的意義，了解體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。</p>	<p>學習表現 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>學習內容 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性J1 接納自我與他人的向性特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
					Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		<p>他人的身體自主權。性騷擾、性霸凌、性侵害與性騷擾的樣態、運用的資源與解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>J5 了解社會上不同的群體，尊重其文化差異。J6 正視社會中的歧視行為，採取行動來保護弱勢。</p>
一 8/29- 9/02	第4單元體能挑戰 第1章大力量手——肌力與肌耐力	2	<p>1. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
二 9/05- 9/09	第1單元歌詠青春 合奏曲 第1章飛揚青春 擁抱愛	1	腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設定。 5. 養成積極參與的態，並注意運動時的安全。	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性J1 接納自我與他人的性傾向、性別特質。性J4 認識身體相關議題，維護自己與他人的自主權。性J5 辨識性騷擾、性侵

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
二 9/05- 9/09	第4單元體能挑 戰趣 第2章躍如脫兔 ——跳	2	1. 了解跳遠的動作要領。 2. 學會跳遠的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 【生涯J3 觀察自己與興趣。 生涯J4 了解自己的特質與價值觀。
							<p>害與霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】 【育人J5 了解社會上不同團體的化，尊重其欣賞。J6 正視社會各種歧視行為，採取行動保護弱勢。</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		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
			5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	<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>生涯 J6 建立對於未來的願景。</p>
三 9/12- 9/16	第1單元歌詠青春 春合奏曲 第1章飛揚青春 擁抱愛	1	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p>	<p>【性別平等教育】 性我與人的向、性與性別認同。 接納他重他的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
三	第4單元體能挑戰趣	2	1. 了解跳高的動作要領。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與擬定健康行動策略。	Db-IV-5 身體自主權的立場以及友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		性體關護重體性騷害的【育人會】的化欣異人會歧取懷勢。【生涯規劃教育】
				4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與擬定健康行動策略。	Db-IV-5 身體自主權的立場以及友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		J4 認識身體自主權，維護自己與他人的權利。 J5 辨識性騷擾、性霸凌、性侵犯與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 J5 了解社會上不同的群體，有體面和尊重其文化，欣賞其差異。 J6 正視社會中的各種歧視行為，採取行動來保護弱勢。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
9/12- 9/16	第 2 章躍如脫兔 ——跳		2. 學會跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	3. 技能實作 4. 學習單	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
四 9/19- 9/23	第 1 單元歌詠青春 合奏曲	1	1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】

課程架構脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題實質內涵		
				學習表現	學習內容			
	第2章青春愛的練習曲		朋友影響，並體會觀察，更能體會真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子的學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的的原則與策略。	2a-IV-2 自主思考健康與問題所造成的嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵 J11 去除刻板見解的偏見，與他人溝通，具備平等的互動能力。 J12 認識不同類型的伴隨災害的危險，學習適當的預防與避難行為。	
四 9/19- 9/23	第4單元體能挑戰 第3章翻山越嶺——山野活動	2	1. 了解臺灣山林開放政策。 2. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 3. 認識登山活動的分類。 4. 學會山野活動的裝備準備原則。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	【環境教育】 J12 認識災害伴隨的危險，學習適當的預防與避難行為。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
五 9/26- 9/30	第1單元歌詠青春 合奏曲 第2章青春愛的 練習曲	1	1. 認識好感的來源，辨識表達的合宜方式，並學習拒絕他人的原則與應求略。 2. 認識感情發展的方內對社會與個人、環境與健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表連與安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 除與板的見達具平等的 性J11 別別感通他人動 性別別感通他人動 性情別感通他人動 溝通，具平等的 與他人動 互力。

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		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
五 9/26- 9/30	第4單元體能挑戰 第3章翻山越嶺——山野活動	2	管道尋求協助、紓緩情緒。 1. 知道山難發生的原因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的處理與通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動環境。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環J12 認識災害的習與為。 不同類型的伴隨危險，適當的預防與避難。
六 10/03- 10/07	第1單元歌詠青春奏曲	1	1. 認識感情發展的歷程與維持的方法，並評估自身內	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第2章青春愛的練習曲		<p>1. 在與外在的個人、環境與健康造成的風險。</p> <p>2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適管道尋求協助、舒緩情緒。</p> <p>3. 了解青少年行為的正確資訊，並支持青少年拒絕性行為的立場。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考造成的嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康的立場。</p>	<p>以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>		<p>除與板的見與備等能</p> <p>J11 去與的與備等能</p> <p>性別刻板的見與備等能</p> <p>性別偏見的表達與備等能</p> <p>情感溝通，具平等的與他人互動的能力。</p>
六 10/03- 10/07	第5單元團體攻防戰 第1章排球組合——排球	2	<p>1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動員中舉球員的角色與任務。</p> <p>2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊運動術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J3 探索各種利益的衝突，並發突如主及序公</p> <p>權教各能衝解民式程成，</p> <p>種生的了用方</p> <p>發益的運議的</p> <p>突生的了用方</p> <p>如主及序公</p> <p>何運議的</p> <p>審議方的</p> <p>正當的</p> <p>程序規則</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
七 10/10- 10/14	第1單元歌詠青春 合奏曲 第3章青春變奏 曲 【第一次評量 週】	1	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色彩的辨識與媒體情訊息的批判能力。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	落實平等自由之保障。 【性別平等教育】 性騷擾、性霸凌、性侵害的樣態，運用資源解決問題。

課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	融入議題實質內涵	
				學習表現		學習內容
七 10/10- 10/14	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球 【第一次評量週】	2	1. 學會排球托球與跑動托球的技巧。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在活動中能準確將球托至目標，觀察並欣賞同學的優點。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【人權教育】 人權J3 探索各種利益衝突，並了解如何運用適當的方式，以保障個人、團體及社會的權利與自由。
					表現任務 (評量方式)	
					1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
八 10/17- 10/21	第1單元歌詠青春 第3章青春變奏 曲	1	1. 了解約會、交友、網際網路、性侵犯等，應避免發生。 2. 了解網路自拍、後果、隱私、傳播、不存照、不密留的決定。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和技巧。 2a-IV-2 自主思考健康與問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場及交友安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色彩的辨識與媒體色彩的批判能力。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
八 10/17- 10/21	第5單元團體攻防戰 第2章彈跳之間——桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與原理，技術練習與動作正確練習於現。 2. 練習或競賽時，遵守安全規範，並尊重個別差異，採合作與團隊意識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			3. 透過持續運動的學習，感受桌球運動的樂趣，同時獲得技能提升與適應，進而養成規律的運動習慣。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			
九 10/24- 10/28	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
九 10/24- 10/28	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球	2	1. 能了解羽毛球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	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。	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	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			2. 能做到正確且流暢之正手切球、正手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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 表現自信心樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
十 10/31- 11/04	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1. 能分析自己採取的飲食選擇對於健康或風險會自己健康需求時，所面臨的阻力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家J6 觀察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十 10/31- 11/04	第5單元團體攻 防戰 第3章羽眾不同 ——羽球	2	1. 能了解羽毛球正手切球、正手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適應，養成規律運動習慣。 3. 能瞭解個別差異，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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	
十一 11/07- 11/11	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 J6 觀察與青少年的實踐責任在家庭角色。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				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。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。		
十一 11/07- 11/11	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球	2	1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技術原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	BC-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 各能衝解民式程成，自 J3 探索可能的衝突，並運議當以規平等之保障。 【生涯規劃教育】 觀察自與興趣。培養及能 J13 規劃的執行力。

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		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
十二 11/14- 11/18	第2單元健康飲食生活家	1	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教 育】

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第2章安全衛生 飲食樂		<p>1. 能遵守籃球規則，以培養他人和團隊合作之精神。</p> <p>2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意環境安全。</p> <p>3. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>			<p>J6 觀察與青少年的實踐在家庭角色責任。</p>
十二 11/14- 11/18	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球	2	<p>1. 能遵守籃球規則，以培養他人和團隊合作之精神。</p> <p>2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意環境安全。</p> <p>3. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J3 探索各種發達的衝突，並運用方式如主審正當程序及公共落實之保障。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 觀察自己的能力與興趣。</p>

課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
				2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		生涯規劃及執行能力。 養育及能

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十三 11/21- 11/25	第2單元健康飲食生活 第2章安全衛生飲食樂	1	<p>1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身執行上的阻礙，可考略。</p> <p>2. 能分析自己現有飲食的方向，並樂於嘗試於生活中的飲食安全原則，以預防食物中毒發生。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>J6 觀察青少年的實踐在家庭中的角色責任。</p>
十三 11/21- 11/25	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	2	<p>1. 能了解棒球運動項目的動作技巧發展，與其相關知識與技能，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>J11 去除與偏見的溝通，具備與他人的互動力。</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習重點	學習內容	
				學習表現	學習重點		
				2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技術。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
十四 11/28- 12/02	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	1	1.能透過分析社會安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動開	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。	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 觀察與實踐青少年

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	【第二次評量週】		表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。		在家庭中的角色責任。
十四 11/28- 12/02	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球 【第二次評量週】	2	1. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性別去與除板的見達與備等能 性別刻板印象的與備等能 性別情感表達，具人的互動力。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十五 12/05- 12/09	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	1	1. 能了解倡議生活的步驟，並因應日常生活不同情況，調整並維護健康安全飲食生活。	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 應考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Eb-IV-2 健康消費規範與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 觀察與青少年的實踐在家庭中的角色責任。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十五 12/05- 12/09	第5單元團體攻 防戰 第6章頂上功夫 ——足球	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術的概念。 	<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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十六 12/12- 12/16	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1. 能了解毒品危害與相關規範內容，並且目前常見趨勢，國內外現況與個人分辨毒品危害能力。 2. 能認識藥物濫用與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【德育】 【育品】 【體】 【譽】 【法】 【治】 【教】 【育】 【法】 【律】 【認】 【識】 【法】 【義】 【與】 【制】 【定】。
十六 12/12- 12/16	第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫——足球	2	1. 了解與運用比賽戰術的概念。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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. 學習單	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十七 12/19- 12/23	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1. 能於生活情境中展現誘毒拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學個資，並展現個人之宣示反毒理念之能力。	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 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【德育】 【育品】 【育體】 【育譽】 【德育】 【育法】 【育律】 【育識】 【育義】 【育與】 【育制】
十七 12/19- 12/23	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操	2	1. 享受完成動作之樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全】 【育安】 【育境】 【育設】 【育守】 【育環】 【育備】

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			動作名稱及進行方法。 3. 學會兔跳／蛙跳、拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>			的安 全守 則。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十八 12/26- 12/30	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1. 能於生活上常見 的誘毒情境中展現 毒品拒絕拒技巧，培 養個人的拒毒能 力。 2. 能運用課程所學 的資訊，並展現個 人宣示反毒理念之 能力。	3d-IV-1 運用運動技術 的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分 析能力，解決運動情境 的問題。 4c-IV-2 分析並評估個 人的體適能與運動技 能，修正個人的運動計 畫。 4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質 的自主行動與支持性規 範、戒治資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教 育】 J2 重視群 體規範與榮 譽。 【法治教 育】 J3 認識法 律之意義與 制定。
十八 12/26- 12/30	第6單元現技好 身手 第1章超越障礙 ——體操	2	1. 發現自己動作技 術上的問題並設計 合理的解決方法， 且能夠把自己的想 法轉達給他人。	3d-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。	Ab-IV-1 體適能促進策 略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作 組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教 育】 安境 J9 遵守環 境設施備

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在現實學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>			<p>的安 全守 則。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			
十九 1/02- 1/06	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害健康，為自己建立健康生活型態。	1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康與問題所造成的威脅與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 生涯J6 建立對於未來生涯的願景。
十九 1/02- 1/06	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操	2	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安境設施的安守則。

課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
			<p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同不同的人有不同的挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿 1/09- 1/13	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 【第三次評量週】	1	1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 生涯J6 建立對於未來的願景。
廿 1/09- 1/13	第6單元現技好身手 第2章活靈活現——扯鈴 【第三次評量週】	2	1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安全J1 理解安全的意義。

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	融入議題實質內涵	
				學習表現		學習內容
			<p>2. 能做到扯鈴乾坤之運動及扭轉乾坤之運動技能，並學習充於活動運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之權培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p> <p>5. 能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿一 1/16- 1/20	複習全冊 複習全冊 【休業式】	1	1. 青少年階段是發展親密關係的時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的練習線；第二章透過愛的練習曲、交往、分手與親密關係等面向，透過問題討論與思考、以生活技能的學習，以因應未來的可能。第三章則是提出當前的情感中可潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人作結。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性J1 接納自我與他人的性別傾向、性別特質與性別認同。 性J3 檢視家庭、學校、職場、公共空間中的性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性J4 認識身體自主權，維護自己與他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性霸凌與性騷擾的樣態，運用資源解決問題。 性J7 解析各種媒體所傳

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>2. 本單元希望讓學生有能力的購時也會學習費「野觀何者</p> <p>3. 許多青少年因誘惑裝品所以認你相的誘自我確絕施了解嘗健康起</p> <p>你相的誘自我確絕施了解嘗健康起</p>	<p>2a-IV-2 自主思考造成的嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生</p> <p>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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、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>遞的性別與歧視。</p> <p>J11 去與的性別板見的性情感表達與溝通，具平等的與他人的動力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>J2 關懷議題，提出正義藍行的社會進步的圖，並進行社會行動。</p> <p>J5 了解不同社會的群體和文體的化，尊重其欣賞異。</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>家應該為自己鋪設一條自信、安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。</p>	<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Db-IV-2 青春期的身心變化與性衝動健康的因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>		<p>J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來保護弱勢。 【家庭教育】 J6 觀察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 J1 溝通合作與和諧人際關係。 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
				Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 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。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。			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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿一 1/16- 1/20	複習全冊 複習全冊 【休業式】	2	1. 了解增進肌肉適應的益處。 2. 了解肌肉適應訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與耐力運動計畫的設定。 5. 了解跳遠及跳高的動作要領。 6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別的改善策略。 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。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。</p> <p>8. 學會基礎攀岩活動技能。</p> <p>9. 知道登山活動的安全性及安全注意事項。</p> <p>10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p> <p>12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優點。</p> <p>13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學正確動作技能，展於練習與競賽中展現。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>J12 認識災難類型伴隨可能的危險，預防與適當避險的學習與避險為。</p> <p>【人權教育】</p> <p>J3 探索各種可能的衝突，並為了民生利益，如何運用適當的方式及程序，以規正公共秩序，落實平等之保障。</p> <p>【性別教育】</p> <p>J11 去除性別刻板見解的偏見，表達與</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>15. 能了解羽毛球正手挑球、正／反手挑球之動作要領與透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>16. 能做到正確、流暢之正手挑球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體運動習慣。</p> <p>17. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並</p>	<p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <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>溝通，具平等的能與他人的互動能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>J1 理解安全教育的意義。</p> <p>J9 遵守環境設施安全的則。</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		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
			<p>習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>20. 能做肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p>			

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 25. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。 26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	<p>第五冊健體</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調節技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調節，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 <p>第五冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲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。 				
該學習階段 領域核心素	<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>				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>在日常生活當中的實踐「愛地球」的想法。</p> <p>3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力量。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中與美的展現，培養自信、樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	6. 技能實作	<p>的均衡發展)與原則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>J3 觀察自己的能力與興趣。</p>	
<p>二 9/05- 9/09</p>	<p>第1單元身體密碼(面面觀) 第1章鏡中自我大不同</p>	1	<p>1. 藉由思考自己期待的形象，分析身體因素。</p> <p>2. 能積極思考體象或廣告中身體意象的訊息，並進一步</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>J2 探討完備的人的各個面向，包括身體、心理、感性、自由</p>	
				<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識略。</p>			

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
三 9/12- 9/16	第1單元身體密碼 第1章鏡中自我 大不同	1	<p>現，培養自信、樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。</p> <p>1. 藉由思考自己期待的形象，分析身體意象的因素。 2. 能積極思考廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】 學生探討完各個人的面向，包括身體、心理、性、生命與健康、感與遇、理解、體能、自我觀。</p>
三 9/12- 9/16	第4單元運動生活 第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	2	<p>1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合人生、自己的體適能並有效在日常生活當中執行。 2. 能正確做深蹲、平板撐、俄羅</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中欣賞與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			
<p>四 9/19- 9/23</p>	<p>第1單元身體密碼 第2章身體數字 大解密</p>	1	<p>1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過重或過輕。</p> <p>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規畫教育】 發展生涯策略及評估的決定略。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
四 9/19- 9/23	第4單元運動生活 第2章打造健康體 規律新生活——體 適能計畫擬定與 執行	2	<p>考體重控制的重要性。</p> <p>1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合於人生活，擬定屬於自己的體適能計畫並有效在日常生活當中執行。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
五 9/26- 9/30	第1單元身體密碼 第2章身體數字大解密	1	5. 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。 1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	【生涯規畫教育】 生涯 J12 發展生涯估定的策略。
五 9/26- 9/30	第4單元運動生活 第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈	2	1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作精神。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	【品德教育】 作品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 作品 J2 重視群體規範與榮譽。 作品 EJU7 欣賞感恩。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
六 10/03- 10/07	第1單元身體密碼 第3章成為更好的自己	1	4. 培養積極參與的態 度，勇於表現自 己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞 蹈，強化身體，擁 有健康體適能。	學習表現 2d-IV-2 展現運動欣 賞的技巧，體驗生 活的美感。 3c-IV-2 發展動作 創作和展演的技 巧，展現個人運 動潛能。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力，解 決運動情境的問 題。 4c-IV-1 分析並善 用運動、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 運動計畫，實際參 與身體活動。 4d-IV-3 執行提 升體適能的活動。	學習內容 Ea-IV-4 正向的身 體意象與體重控制 計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣 告中健康消費資訊 的辨識。 Fa-IV-1 自我認 同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 生涯規畫及執行的能力。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
六 10/03- 10/07	第4單元運動生活 第3章有氧舞蹈 來一有氧舞蹈	2	<p>生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3. 能提出適合自己體管理的體，重控制行動策略，實踐健康生活型態。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>作品J1 溝通合作與實際關係。</p> <p>作品J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>作品EJU7 欣賞感恩。</p>
			<p>1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。</p> <p>2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。</p> <p>3. 培養尊重他人及互助合作精神。</p> <p>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。		

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
七 10/10- 10/14	第1單元身體密碼 第3章成為更好的自己 【第一次評量週】	1	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康型生活態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理行動策略，	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。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 生涯規畫及執行能力。

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		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
七 10/10- 10/14	第5單元神之 手 第1章一擲定江 山—投擲 【第一次評量 週】	2	<p>實踐健康生活型態。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意週遭環境安全的習慣。 3. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷 	<p>【品德教育】 產品製作與和諧人際關係。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
八 10/17- 10/21	第1單元身體密碼 第3章成為更好的自己	1	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理行動策略，實踐健康生活型態。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 生涯J13 培養生涯規畫及執行的能力。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
八 10/17- 10/21	第5單元神之來之手 第1章一擲定江山—投擲	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷 	<p>【品德教育】</p> <p>【產品溝通與和諧人際關係】</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
九 10/24- 10/28	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	1	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響者因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱J7 小心求來文正源，判斷的確性。
九 10/24- 10/28	第5單元神來之手 第2章滾球趣——保齡球	2	1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自習自練的習慣，以實踐的自進步與持續精進自身心。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作為計畫 5. 運動行為計畫 6. 任務單	【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。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能理解保齡球運動的知識、技能與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思想和養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信、樂觀、勇於挑戰、包容異己的態度，並運用民主方式進行和諧溝通，發揮團隊合作的精神。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十 10/31- 11/04	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	1	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統健康的影響，並介紹健康食品，應有之相關標示技巧。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱J7 小心求證，判斷來源，閱讀的正確性。
十 10/31- 11/04	第5單元神之手 第2章滾球趣——保齡球	2	1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與發展策略，養成自習自練，實踐精進自我運動表現。 2. 能理解保齡球運動的知識、技術與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為適當的運用而完善的處理與理解。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作為計畫 5. 運動行為計畫 6. 實踐任務單	【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的方式。

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		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
			<p>決運動情境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動的禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信、樂觀、勇於挑戰、互相尊重及包容異己的態度，並運用民主方式進行和諧溝通，發揮團隊協作的學習精神。</p>	<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
十一 11/07- 11/11	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事求「識」	1	<p>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購適合的健康產品，並行於生活中。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 命 教 育 覺 察 生 活 中 的 思 考 迷 活 康 食 間 種 各 的 息 進 動 樂 生 在 、 健 飲 休 人 健 作 促 運 樂 、 進 動 樂 、 飲 休 人</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十一 11/07- 11/11	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘 —棒壘球	2	1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人的身安全。 3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人的身性。	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。 4c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別的改善策略。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單	課程評價尋之 題上進行，尋 值思辨，解決 求道。 【閱讀素養 教育】 閱J7 小心求 證資訊來文 源，判讀的正 確性。 【品德教育】 品J1 溝通合 作與和諧人 際關係。 品J2 重視群 體規範與榮 譽。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十二 11/14- 11/18	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事「識」求	1	體控制能力，展現個人的運動潛能。 4. 在壘指導員的指揮下進行比賽，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 學生覺察各種生活迷思中的信息，在健康、飲食、運動、休閒娛樂等關係上進行思考，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 J5 學生在健康、飲食、運動、休閒娛樂等關係上進行思考，尋求解決之道。 J7 學生在健康、飲食、運動、休閒娛樂等關係上進行思考，尋求解決之道。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十二 11/14- 11/18	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘 一棒壘球	2	<p>1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人的人身安全。</p> <p>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-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，發展專項運動技術。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 學習活動單</p>	<p>融入議題 實質內涵</p> <p>源，判讀的正 本知識的正 確性。</p> <p>【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。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十三 11/21- 11/25	第2單元飲食消費新趨勢 第2章「食」事「識」求	1	1. 知曉如何辨識消費的健康產品，並行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【生】覺察各種生活迷思，在、健、活、康、食、閒、我、題、值、求、道。 【育】J5 中的各生、息、進、動、樂、係、上、思、解、決、之、道。 【教育】 J7 小心尋求來文正確性。 J3 探索各種可能的衝突，並了解如何運用
十三 11/21- 11/25	第6單元球之道 第2章門陣特攻——籃球	2	1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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. 技能實作為計畫 4. 運動行為實踐表 5. 學習活動單	【人權教育】 J3 探索各種可能的衝突，並了解如何運用

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守規、尊重和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養分析、建構和分享態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-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-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>主審議方式及程序，以公共落由之保障。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十五 12/05- 12/09	第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招	1	<p>尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與欣賞的能力，培養欣賞、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技術。</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-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>學習內容</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生J2 探討完整的個人面向，包括身體、心理與性</p>
			<p>1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</p> <p>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康與問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</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		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
十五 12/05- 12/09	第6單元球之有道 第3章防城如意 —排球	2	3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知識與態度，培養合作與互動的素養。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	感性、自由、由境，主與嚮往的主體，能動性的培養適切的自我觀。
十六 12/12- 12/16	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行	1	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。	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與嚴重性。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 學生探討完整的各個面向，包

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十六 12/12- 12/16	第6單元球之有道 第3章防城如意 —排球	2	3. 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	身心與自由境，主體性、定向、嚮往的，與命運解人的動性，體能適切的自我觀。
十七 12/19- 12/23	第3單元快樂人生開步走	1	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知識與態度，培養合作與互動的素養。	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。 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 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】

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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
十七 12/19- 12/23	第2章與壓力同行		<p>2. 能自主思考造成的壓力對健康的影響。</p> <p>3. 能運用抗壓能力技能，自我調解壓力。</p> <p>4. 能根據不同的壓力源，調整正個人的抗壓方法。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅嚴重性。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>生J2 探討完整的個人面向，包括理、感與遇理體培自</p> <p>整的人的，身心與自由境，主，養適切的自我觀。</p>
	第6單元球之道 第4章手到擒來——手球	2	<p>1. 認識手球及發展現況。</p> <p>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法J1 探討平等。</p>
						<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十八 12/26- 12/30	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	1	1. 認識青少年的異由出擊 2. 思考行為的造成 3. 認識青少年常見行為，並能說出的異由出擊	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十八 12/26- 12/30	第6單元球之道 第4章手到擒來 —手球	2	<p>2. 能透過增進個人心理來促進健康的預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【法治教育】 【司法】 【法】 【治】 【教】 【育】 【法】 【J1】 【探】 【討】 【平】 【等】</p>
			<p>2. 能透過增進個人心理來促進健康的預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>		

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十九 1/02- 1/06	第3單元快樂人生 第3章開步走 第3章身心健康 不迷惘	1	1. 認識青少年常見 的異常行為，並經 由自主思考，能說 出異常行為造成的 衝擊。	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。 3d-IV-1 運用運動技術 的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個 人的體適能與運動技 能，修正個人的運動計 畫。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動 計畫，實際參與身體活 動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因 應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促 進方法與異常行為的預 防方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教 育】 人J6 正視社 會中的各種 歧視，並採

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十九 1/02- 1/06	第6單元球之有道 第5章羽你有約 —羽球	2	2. 能透過增強個人心理預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為，尋求醫療協助。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊運動術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	取行動來關懷與保護弱勢。
			1. 了解羽毛球、正手平抽球、正手網前撲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/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適應，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊運動術。		

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿 1/09- 1/13	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘 【第三次評量週】	1	之態度，透過合作學習解決學習所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動比賽中的各種策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視行為，並採取行動與保護弱勢。
廿 1/09- 1/13	第6單元球之道 第5章羽你有約——羽球 【第三次評量週】	2	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理防禦行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為尋求醫療協助。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	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. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿一 1/16- 1/20	複習全冊 複習全冊	1	<p>2. 能做到正確且流暢之正手抽球、正手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體運動養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> <p>1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</p> <p>2. 思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。</p> <p>3. 認識BMI、腰臀比、體脂肪。</p> <p>4. 理解過重或過輕的健康風險。</p> <p>5. 理性分析體重控制行動意圖。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人會歧取懷勢。【生命教育】</p> <p>J6 正視各種採關弱。【育生】</p> <p>J2 探討完各的人的面向，包</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿一 1/16- 1/20	複習全冊 複習全冊	2	17.自主思考壓力對健康造成的影響。 18.運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 19.根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。 20.常見的異常行為。 21.預防異常行為。 22.對他人能有同理心。 23.異常行為能尋求醫療協助。	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，維護安全的運動環境。 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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單 7.互評表 8.認知測驗卷 9.任務單 10.分組討論	涯生執行力。【閱讀素養教育】 J7 小心求來文正 證源，判斷的正確性。
			1.奧林匹克知識與情意精神原理。 2.奧林匹克與永續發展。 3.奧林匹克與藝術文化。 4.能包容自己、和諧溝通。 5.欣賞並實踐運動中力與美。 6.理解奧林匹克並實踐。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動環境。 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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	【人權教育】 J3 探索各種利益衝突發生，並了解如何運用方式解決，並適當的進行程序，以形成，自落之保障。	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>7. 奧林匹克與永續發展。</p> <p>8. 日常生活中展現奧林匹克的力量與美學。</p> <p>9. 展現包含不同的力量與美並相互尊重。</p> <p>10. 欣賞並實踐運動力量與美。</p> <p>11. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。</p> <p>12. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。</p> <p>13. 培養尊重他人及互助精神。</p> <p>14. 培養積極參與的態度。</p> <p>15. 跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>16. 標槍及鉛球動作要領。</p> <p>17. 學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>18. 養成練習時集中注意力並注意安全。</p>	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信心樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在現實學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-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>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>【法治教育】</p> <p>J1 探討平等。</p> <p>【品德教育】</p> <p>EJU7 欣賞感恩。</p> <p>J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>J5 了解與家人溝通互動的適切方式。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【環境教育】</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			19. 養成積極參與態度，並注意安全。 20. 培養尊重他人及合作精神。 21. 保齡球之原理與規則。 22. 理解保齡球知識、策略。 23. 了解保齡球運動禮儀。 24. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 25. 了解跑壘動作技巧。 26. 能做出跑壘動作技巧。 27. 藉由跑壘展現個人潛能。 28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。 29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。 30. 了解進攻策略發展與成因。 31. 了解個別能力差異性。	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。 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。			環境永續發展之意義(環境、社會的均衡發展)與原則。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			32. 能遵守籃球規則。 33. 養成積極參與態度。 34. 能具備審美表現能力。 35. 了解排球防守。 36. 將排球防守運用比賽。 37. 增加運動欣賞能力。 38. 認識手球。 39. 傳接球及射門要領與方法。 40. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。 41. 學習欣賞他人優點。 42. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。 43. 羽毛球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			44.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。 45.養成尊重他人之態度。				

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

(普通班 / 體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節。
課程目標	<p>第四冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦的生理、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習急救技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 <p>第四冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5. 認識定向越野與其基本能力。 6. 了解並學會拔河的动作要領。 7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9. 了解與練習羽毛球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。 				
該學習階段領域核心素養	<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>				

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。
 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。
 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。
 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。
 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
一 2/13- 2/17	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	1	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理變化，並理解過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適當的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	【人權教育】 人J6 正視社會中的歧視，並採取行動來關懷弱勢。 人J9 認識教育權、工作權與個人發展的關係。
一 2/13- 2/17	第4單元健康體能 第1章身體軟實力—柔軟度	2	1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單

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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
二 2/20- 2/24	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	1	<p>正確的操作伸展動作。</p> <p>3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。</p> <p>4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</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>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷弱勢。</p> <p>J9 認識教育權、工作權與個人的發展關係。</p>
			<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康與問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>		1. 認知評量	

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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
二 2/20- 2/24	第4單元健康體 能樂生活 第2章運動知識 第一家一運動傷害防 護	2	1. 了解哪些人為疏 失可能導致校園 運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運 動傷害的定義，並 能進一步舉例。 3. 認識校園內常見 的急性運動傷害類 型與事故發生的時 處理方法。 4. 能分辨緊急性運 動傷害，並能在第 一時間尋求專業人 士協助。	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。 3d-IV-3 應用思考與分 析能力，解決運動情境 的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。	【安全教 育】 安全教育的意 義。
三 2/27- 3/03	第1單元永續經 營健康路 第2章生命的軌 跡	1	1. 理解人生各個階 段身心發展任務及 重點特色。 2. 理解並同理在不 同的階段所面臨不 同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同 的發展差異。 4. 發掘並了解不同 人生階段促進健康 的策略與資源，以 提升建立健康人生 的效能。	1a-IV-1 理解生理、心 理與社會各層面健康 概念。 1a-IV-4 理解促進健康 生活的策略、資源與規 範。 2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 2b-IV-3 充分地肯定自 我健康行動的信心與效 能感。 3b-IV-3 熟悉大部分的 決策與批判技能。	Aa-IV-2 人生各階段的 身心發展任務與個別差 異。	【生命教 育】 覺察各種生 活中的思想作 息，在、健、飲、休、人 生活迷、活、康、食、閒、我、題、值、求、道。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
三 2/27- 3/03	第4單元健康體 能樂生活 第2章運動知識 家一運動傷害防 護 第3章化險為夷 護 身法一柔道	2	【第2章運動知識家 一運動傷害防護】 1. 了解哪些人為疏 失可能導致校園 運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運 動傷害的定義，並 能進一步舉例。 3. 認識校園內常見 的急性運動傷害類 型與事故發生的 處理方法。 4. 能分辨急性運 動傷害，並能在第 一時間尋求專業人 士協助。 【第3章化險為夷護 身法一柔道】 5. 了解柔道的時 周遭環境的安全 性。 6. 學會後倒、側倒 時護身的動作技 巧。 7. 了解柔道禮儀的 重要性與動作要 領。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風 險，維護安全的運動情 境。 1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮 節，具備運動的道德思 辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群 的態度，與他人理性溝 通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞 的技巧，體驗生活的美 感。 3c-IV-1 表現局部或全 身性的身體控制能力， 發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分 析能力，解決運動情境 的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。	【第2章運動 知識家一運動 傷害防護】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第3章化險 為夷護身法一 柔道】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單	【安 全教 育】 安 全教 育的 意 義。 【品 德教 育】 品 德教 育重 視群 體規 範與 榮譽。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
四 3/06- 3/10	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	1	8. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 9. 培養尊重他人及互助合作的精神。 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各個階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以建立健康人生的效能感。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Aa-IV-2 人生各個階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 學生J5 覺察生活中的各種生息、健康、飲食、運動、休閒娛樂、人課價等關係，進行價值思辨，尋求解決之道。
四 3/06- 3/10	第4單元健康體能樂生活 第3章化險為夷護身法—柔道	2	1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3. 了解柔道禮儀的重要領。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
五 3/13- 3/17	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	1	<p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p>	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生J3 反思生老病死與常人的現象，探索人的價值與意義。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
五 3/13- 3/17	第4單元健康體 能樂生活 第5單元熱血向 前行 第3章化險為夷 護身法—柔道 第1章水中蛙游 —游泳	2	以奠定健康老化的 基礎。 【第3章化險為夷護 身法—柔道】 1. 了解柔道練習時 周遭環境的安全 性。 2. 學會後倒、側倒 時護身的動作技 巧。 3. 了解柔道禮儀的 重要性與動作要 領。 4. 養成積極參與的 態度，並隨時注意 安全。 5. 培養尊重他人及 互助合作的精神。 【第1章水中蛙游— 游泳】 6. 認識蛙式動作特 色，以及蛙泳選手 與其競賽成績紀 錄。 7. 學習蛙式踢腳、 划手、手腳配合及 換氣動作的動作要 領及練習方法。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風 險，維護安全的運動情 境。 1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運 動技能。 2c-IV-1 展現運動禮 節，具備運動的道德思 辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群 的態度，與他人理性溝 通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習態 度。 2d-IV-2 展現運動欣賞 的技巧，體驗生活的美 感。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作 與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動 會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公 尺(需換氣5次以上)。	【第3章化險 為夷護身法— 柔道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第1章水中 蛙游—游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單	【品 德 教 育】 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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
			<p>8. 認識蛙式競賽規則。</p> <p>9. 能積極運用學會之游泳技術，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>	<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		
<p>六 3/20- 3/24</p>	<p>第1單元永續經營健康路 第3章伴生與衰老</p>	1	<p>1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。</p> <p>2. 透過理解老化的意涵，同理老年化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>3. 分析影響老化的健康狀態的因素。</p> <p>4. 體會健康老化的重要性，並認同且樂於執行健康老化的以奠定健康老化的基礎。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生老病死與人的現象，探索人的價值與意義。</p>
<p>六 3/20- 3/24</p>	<p>第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游一游泳</p>	2	<p>1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
七 3/27- 3/31	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人 生，少「糖」 「癌」 【第一次評 量週】	1	<p>2. 學習蛙式踢腳、划手、手脚配合及換氣動作的動作要領及練習方法。</p> <p>3. 認識蛙式競賽規則。</p> <p>4. 能積極運用學會游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> <p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用不健康的生活習慣。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信心樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生J5 覺察生活中的各種思想、在、健、活、作、息、進、康、食、運、動、樂、進、食、間、娛、樂、係、等、人、我、關、上、進、行、題、值、思、解、求、道。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
七 3/27- 3/31	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游一游泳 第2章智者的運動 定向越野 【第一次評量週】	2	<p>【第1章水中蛙游一游泳】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習蛙式踢腳、划手、手脚配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3. 認識蛙式競賽規則。 4. 能積極運用學會游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。 <p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 6. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完 	<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>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>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>【第1章水中蛙游一游泳】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 <p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 	<p>【戶外教育】</p> <p>戶J2 擴充對環境的運用所學的生活當到學生具備觀察、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶J3 理解知識與生活關係，獲得心靈的喜悅，培養積極的面對力與戰態。</p> <p>戶J5 在團隊活動中，養作與他人互動的良好態度。</p> <p>【品德教育】</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
八 4/03- 4/07	第2單元慢性病的 世界 第1章「健康人 生，少「糖」少 「癌」	1	<p>競賽的必要條件。</p> <p>7. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>8. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>9. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p> <p>1. 認識慢性病，了解不健康的習慣是造成慢性主要因素，評估慢性對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的習慣可能引發慢性病的預防方法。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康與問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>J5 覺察各種生在健康、飲食、休閒娛樂等課外進行，價值</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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
八 4/03- 4/07	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動 動一定向越野	2	<p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並改善不健康的生活習慣。</p> <p>1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及完成競賽的必要條件。</p> <p>3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>【育戶環解學學生具備觀察、測量能力。 戶J2擴充對環境的運用到，當知識中，觀察、測量的知識，具備觀察、測量的能力。 戶J3理解知識與生活關係，獲得喜悅，積極的挑戰態度。 戶J5在團隊活動中，養成與他人互動的良</p>
						<p>求解決之道。</p> <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
九 4/10- 4/14	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人 生，少「糖」 「癌」	1	<p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的因素，主要因素對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解慢性病的發生，並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用不健康的生活習慣。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>態度與技能。</p> <p>【德育】</p> <p>J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【生命教育】</p> <p>J5 觀察生活中的各種生息、進、退、樂、閒、我、題、值、求、道。</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		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
九 4/10- 4/14	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動 第3章力拔山河一八人制拔河	2	<p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及完成完流競賽的必要條件。</p> <p>3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p> <p>【第3章力拔山河一八人制拔河】</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動環境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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，發展專項運動技術。</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>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>【第3章力拔山河一八人制拔河】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p>	<p>【戶外教</p> <p>戶環擴充對境，運用所學知識到學生生活中，具備觀察、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得喜悅，積極的挑戰態度。</p> <p>戶J5 在團隊活動中，養成與他人互動的良好態與技能。</p> <p>【品德教</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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>6. 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>7. 了解團體運動的特質與精神。</p> <p>8. 了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>9. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>10. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>11. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動計畫，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>品 J1 溝通和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
<p>十 4/17- 4/21</p>	<p>第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」，「慢」 不經「心」</p>	1	<p>1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 觀察各種生活迷思，在、健、康、食、休、娛、樂、等、行、為、上、進、行、評、估、與、反、思、。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十 4/17- 4/21	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河 一八人制拔河	2	<p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p> <p>1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>2. 了解團體運動的特質與精神。</p> <p>3. 了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動情境，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>融入議題 實質內涵</p> <p>值思辨，尋求 解決之道。</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		
				學習表現	學習內容	
			<p>3. 了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p> <p>【第1章棒壘一棒壘球】</p> <p>7. 能了解棒球與壘球運動之差異，以打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> <p>8. 能做出棒球投手投球與打者打擊動作，表現個人的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於</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，發展專項運動技術。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>融入議題實質內涵</p> <p>性J7 解析各種媒體的性偏見與遞思、歧視。</p>	<p>表現任務(評量方式)</p> <p>【第1章棒壘一棒壘球】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p> <p>7. 學習活動單</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十二 5/01- 5/05	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親 一棒壘球	2	<p>1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> <p>2. 能做出手投手等動作，表現個人局部或全身性的體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。</p> <p>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-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，發展專項運動技術。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>【品J1溝通合作與和諧人際關係。】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。】</p>
十三 5/08- 5/12	第2單元慢性病的 世界	1	<p>1. 同理罹患慢性病的親友的身心狀態，</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p>	<p>【生命教育】</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第3章「慢慢」 長路不孤單 【第二次評量週】		給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持伴侶病親友。	的健康技能和生活的能。 2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 3b-IV-4 因應不同的生 活情境，善用各種生活 技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資 訊來支持自己健康促進 的立場。			J3 反思人 老病無常的現 象，探索人的 價值與意義。 J7 面對並 超越人生的 各種挫折與 苦難，探討 促進全人健 康與幸福 的方法。
十三 5/08- 5/12	第6單元球賽對 決 第1章棒壘球 親一棒壘球 第2章排敵禦攻 一排球 【第二次評量週】	2	【第1章棒壘球】 1. 能了解棒壘球與壘球運動之差異，以及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現	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，維護安全的運動環境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第1章棒壘球】 【第一家親一棒壘球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第2章排敵禦攻一排球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【品德教育】 J1 溝通合人 作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 J7 解析各種媒體所傳遞的性別見解、偏見歧視。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
			<p>個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。</p> <p>3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p> <p>【第2章排敵禦攻—排球】</p> <p>5. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>6. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>7. 增加運動欣賞的能力。</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，發展專項運動技術。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>學習內容</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 實質內涵</p>
十四 5/15- 5/19	第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」 長路不孤單	1	<p>1. 同理罹患慢性病的親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p>	<p>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。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>【生命教育】 學生J3 反思生 老病死 無常的 現象，探 索人</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		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
十四 5/15- 5/19	第6單元球賽對 決 第2章排敵禦攻 —排球	2	2. 採用精確的健康 資訊，支持陪 伴罹 病親友。 1. 了解排球的攻 擊 基本技術。 2. 學會如何將排球 攻 擊運用在比賽 上。 3. 增加運動欣賞的 能力。	2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 3b-IV-4 因應不同的生 活情境，善用各種生活 技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資 訊來支持自己健康促進 的立場。	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	生的價值與意義。 並對生 人面 生的 挫折 與各 種苦 難， 探討 全人 健康 與幸 福的 方法。
十五 5/22- 5/26	第3單元千鈞一 髮覓生機	1	1. 能了解並能說出 急救的目的。 1b-IV-2 認識健康技能 和 生活技 能的 實施 程序 概念。	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理 與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全 教育】

課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
	第1章安全百分百		<p>2.能分享自己的想法與急救情境，並覺察過去急救經驗對自己的影響。</p> <p>3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血方法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>		<p>融入議題 實質內涵 安創傷救護技能。</p>
十五 5/22- 5/26	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人 —羽球	2	<p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適應能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單</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		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
十六 5/29- 6/02	第3單元 髮元千鈞一 髮見生機 第1章 安全百分 百	1	<p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作的學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> <p>1. 能了解急救的目的。 2. 能分享自己對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 認知評量 2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】 安創傷急救技能。</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		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
十六 5/29- 6/02	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人一羽球	2	<p>1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適應能力，養成規律運動習慣。</p> <p>2. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p> <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單</p>	
十七 6/05- 6/09	第3單元元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1	<p>1. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 認知評量 2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】 安 J11 學習急救技能。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十七 6/05- 6/09	第6單元球賽對 決 第4章誰與爭鋒 — 籃球	2	<p>經驗對自己採取急救的影響。</p> <p>3. 知道急救的一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>的健康技能和生活的技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 比賽統計表</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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
十八 6/12- 6/16	第3單元 髮兒生機 第2章 急救一瞬間	1	<p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技術</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>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>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【育安】 安全及復甦的技術操作。</p>
			<p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。</p> <p>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的技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵	
				學習表現			學習內容
十八 6/12- 6/16	第6單元球賽對決 第4章誰與爭鋒 —籃球	2	<p>1. 了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表賞析、建構和分享的能力，進而有效精進個人學</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技術。</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 比賽統計表</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十九 6/19- 6/23	第3單元 髮生機 第2章 急救一 瞬間 【第三次 評量週】	1	<p>習，挑戰個人極限。</p> <p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦勢急救技術。</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安全心肺復甦術及AED的標作。</p>
十九 6/19- 6/23	第6單元 球賽對 決 第5章 合作玩球 —合球 【第三次 評量週】	2	<p>1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p>	

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		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
			<p>的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3. 能了解性別平等之涵義並做到尊重異性、共同參與及與之合作學習的態度。</p> <p>4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
<p>廿 6/26- 6/30</p>	<p>第3單元 髮元千鈞一 髮 第2章 急救一瞬 間 【結業式】</p>	1	<p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦勢急救技術。</p>	<p>【安全教育】 安心學習 復甦術 及AED的 操作。</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
廿 6/26- 6/30	第6單元球賽對 決 第5章合作玩球 —合球 【結業式】	2	1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3. 能了解性別平等涵義並做到尊重異性、共同參與及與之合作學習的態度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提昇體適能與運動技能。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	

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

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

(普通班 / 體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(18)節。
<p>課程目標</p>	<p>第六冊健體</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 7. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12. 認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。 				<p>第六冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4. 認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 5. 了解棒壘球進階打擊動作的相关知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。 6. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。 7. 了解手球不同射門技術的要領與方法，學會防守基本技術及守門員的防守要領。 8. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 9. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。 10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。

C5-1 領域學習課程(調整計畫(新課綱版))

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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/13- 2/17	第1單元「性」 福方程式 第1章青春 「性」福頌	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的 「決策與批判」技能。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思 考。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別別題。
一 2/13- 2/17	第4單元親水之旅 第1章水域嬉遊——水域休閒	2	1. 認識水域休閒活動的種類。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 「決策與批判」技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒

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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
二 2/20- 2/24	第1單元「性」 福方程式 第1章青春 「性」福頌	1	<p>1. 了解參與水域活動的安全注意事項。</p> <p>2. 學會基礎浮潛活動技能。</p> <p>3. 知道浮潛活動的裝備及功能。</p> <p>4. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>與水域各生 動，熟練求 種水能。並 海J2 認識 參與安全的 海游。旅 遊。教 【安 育】全 安J3 了 常生解 發活容 原生事 因故的 。</p>
二 2/20- 2/24	第1單元「性」 福方程式 第1章青春 「性」福頌	1	<p>1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，觀察色情對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p>	<p>【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>
二 2/20- 2/24	第4單元親水之旅	2	<p>1. 認識水域休閒活動的種類。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p>	<p>【海洋教育】</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		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
	第1章水域嬉遊——水域休閒		2. 了解參與水域活動的安全注意事項。 3. 學會基礎浮潛活動技能。 4. 知道浮潛活動的裝備及功能。 5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	2c-IV-2 表現利他的態度，與他人溝通與和諧互動。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	4. 討論分享	海元參與多 與水域休閒活 動，熟練各生 種水域求生技 能。 海元J2 認識並 參與安全的旅 遊。 【安全教育】 了解日常易發 生生活事故的原因。
三 2/27- 3/03	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	1. 了解青少年懷孕與可能的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所求外，並勇於尋求資源協助。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生 活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性健康的因應策略。 Db-IV-6 青少年行為之法律規範與抉擇的思 考。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 探究各種符號及性別意涵及人際溝通中的性別問題。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
三 2/27- 3/03	第4單元親水之旅 第2章徜徉水面——游泳	2	1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水、划手：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看臺上划手、兩人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習兩邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	

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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
四 3/06- 3/10	第1單元「性」 福方程式 第2章性病防護 網	1	1. 澄清性病傳染性與對生活的嚴重影響，了解並願意採取正確的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	【人權教育】 J6 正視社會中的歧視行為，並採取行動來保護弱勢。
四 3/06- 3/10	第4單元親水之旅 第2章徜徉水面——游泳	2	1. 認識單臂划手及一脚等仰式練習方法。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 能積極運用學會游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單
五 3/13- 3/17	第1單元「性」 福方程式 第2章性病防護 網	1	1. 澄清性病傳染性與對生活的嚴重影響，了解並願意採取正確的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	【人權教育】 J6 正視社會中的歧視行為，並採取行動來保護弱勢。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
五 3/13- 3/17	第5單元瞄準目 標 第1章推心置腹 ——高爾夫	2	<p>2. 建立關懷與支持愛滋感意參與者，願意滋潤行動。</p> <p>1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自身體能，表現個人組合動作與應用策略，養成自發練習習慣，以自我運動潛能。</p> <p>2. 能應用思考與分析環境有與擬定規畫夫運動有效解題，以並發揮主動求創力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本特質，並在活動中展現</p>	<p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在現方學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 習題：作畫</p> <p>5. 運動賞析紀錄表</p>	<p>融入議題 實質內涵</p> <p>關懷與保護弱勢。</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		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
六 3/20- 3/24	第1單元「性」 福方程式 第2章性病防護 網	1	美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	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與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	【人權教育】 人會歧視各種採取行動來保護弱勢。
六 3/20- 3/24	第5單元瞄準目標 第2章一桿入袋——撞球	2	1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業紀錄表

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		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
七 3/27- 3/31	第2單元綠色生活 愛地球 第1章全民總動員 【第一次評量週】	1	<p>1. 完地善運</p> <p>2. 能應力有規畫球效問並發創</p> <p>3. 能在動觀習互運合助合作</p> <p>4. 能與勇與互運合助合作</p> <p>5. 能與勇與互運合助合作</p> <p>6. 能與勇與互運合助合作</p> <p>7. 能與勇與互運合助合作</p> <p>8. 能與勇與互運合助合作</p> <p>9. 能與勇與互運合助合作</p> <p>10. 能與勇與互運合助合作</p> <p>11. 能與勇與互運合助合作</p> <p>12. 能與勇與互運合助合作</p> <p>13. 能與勇與互運合助合作</p> <p>14. 能與勇與互運合助合作</p> <p>15. 能與勇與互運合助合作</p> <p>16. 能與勇與互運合助合作</p> <p>17. 能與勇與互運合助合作</p> <p>18. 能與勇與互運合助合作</p> <p>19. 能與勇與互運合助合作</p> <p>20. 能與勇與互運合助合作</p> <p>21. 能與勇與互運合助合作</p> <p>22. 能與勇與互運合助合作</p> <p>23. 能與勇與互運合助合作</p> <p>24. 能與勇與互運合助合作</p> <p>25. 能與勇與互運合助合作</p> <p>26. 能與勇與互運合助合作</p> <p>27. 能與勇與互運合助合作</p> <p>28. 能與勇與互運合助合作</p> <p>29. 能與勇與互運合助合作</p> <p>30. 能與勇與互運合助合作</p> <p>31. 能與勇與互運合助合作</p> <p>32. 能與勇與互運合助合作</p> <p>33. 能與勇與互運合助合作</p> <p>34. 能與勇與互運合助合作</p> <p>35. 能與勇與互運合助合作</p> <p>36. 能與勇與互運合助合作</p> <p>37. 能與勇與互運合助合作</p> <p>38. 能與勇與互運合助合作</p> <p>39. 能與勇與互運合助合作</p> <p>40. 能與勇與互運合助合作</p> <p>41. 能與勇與互運合助合作</p> <p>42. 能與勇與互運合助合作</p> <p>43. 能與勇與互運合助合作</p> <p>44. 能與勇與互運合助合作</p> <p>45. 能與勇與互運合助合作</p> <p>46. 能與勇與互運合助合作</p> <p>47. 能與勇與互運合助合作</p> <p>48. 能與勇與互運合助合作</p> <p>49. 能與勇與互運合助合作</p> <p>50. 能與勇與互運合助合作</p> <p>51. 能與勇與互運合助合作</p> <p>52. 能與勇與互運合助合作</p> <p>53. 能與勇與互運合助合作</p> <p>54. 能與勇與互運合助合作</p> <p>55. 能與勇與互運合助合作</p> <p>56. 能與勇與互運合助合作</p> <p>57. 能與勇與互運合助合作</p> <p>58. 能與勇與互運合助合作</p> <p>59. 能與勇與互運合助合作</p> <p>60. 能與勇與互運合助合作</p> <p>61. 能與勇與互運合助合作</p> <p>62. 能與勇與互運合助合作</p> <p>63. 能與勇與互運合助合作</p> <p>64. 能與勇與互運合助合作</p> <p>65. 能與勇與互運合助合作</p> <p>66. 能與勇與互運合助合作</p> <p>67. 能與勇與互運合助合作</p> <p>68. 能與勇與互運合助合作</p> <p>69. 能與勇與互運合助合作</p> <p>70. 能與勇與互運合助合作</p> <p>71. 能與勇與互運合助合作</p> <p>72. 能與勇與互運合助合作</p> <p>73. 能與勇與互運合助合作</p> <p>74. 能與勇與互運合助合作</p> <p>75. 能與勇與互運合助合作</p> <p>76. 能與勇與互運合助合作</p> <p>77. 能與勇與互運合助合作</p> <p>78. 能與勇與互運合助合作</p> <p>79. 能與勇與互運合助合作</p> <p>80. 能與勇與互運合助合作</p> <p>81. 能與勇與互運合助合作</p> <p>82. 能與勇與互運合助合作</p> <p>83. 能與勇與互運合助合作</p> <p>84. 能與勇與互運合助合作</p> <p>85. 能與勇與互運合助合作</p> <p>86. 能與勇與互運合助合作</p> <p>87. 能與勇與互運合助合作</p> <p>88. 能與勇與互運合助合作</p> <p>89. 能與勇與互運合助合作</p> <p>90. 能與勇與互運合助合作</p> <p>91. 能與勇與互運合助合作</p> <p>92. 能與勇與互運合助合作</p> <p>93. 能與勇與互運合助合作</p> <p>94. 能與勇與互運合助合作</p> <p>95. 能與勇與互運合助合作</p> <p>96. 能與勇與互運合助合作</p> <p>97. 能與勇與互運合助合作</p> <p>98. 能與勇與互運合助合作</p> <p>99. 能與勇與互運合助合作</p> <p>100. 能與勇與互運合助合作</p>	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 了解我國與全球議題之關聯性。

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		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
				<p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>		<p>全球永續發展目標之實踐生活。</p> <p>【育環】</p> <p>J8 了解永續發展並常落生於環境教育中。</p> <p>J4 了解永續發展的意義(環境、社會與經濟)與均發展)與原則。</p> <p>J5 了解聯合國發展的趨勢。</p> <p>J8 了解環境及社會對環境變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>J9 了解氣候變遷的適宜性，以因應及氣</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		融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容	
七 3/27- 3/31	第6單元精益球 第1章比手畫腳 ——棒壘球 【第一次評量週】	2	1. 了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技術原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	變遷調適的政策。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。
						表現任務(評量方式) 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
八 4/03- 4/07	第6單元精益求精 第1章比手畫腳 ——棒壘球	2	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依情況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 (白紙)	遷的脆弱性與韌性。 環J9了解氣候變遷適的涵義，以及臺灣變遷適的政策。 【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
九 4/10- 4/14	第2單元綠色生活 愛地球 第1章全民總動員	1	1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國J3 了解我國與全球議題之關聯性。 國J8 了解全球永續發展理念並落於日常生活。 【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義(環境、社會與經濟)與均衡發展)與原則。 環J5 了解聯合國推動永

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	
				學習表現	學習內容		
九 4/10- 4/14	第6單元精益求精 第2章防禦陣線 聯盟——籃球	2	1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 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. 技能實作為計畫 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習行為計畫實踐表 6. 運動行為計畫實踐表	融入議題 實質內涵 發展的趨勢。 J8 了解環境發展變性 灣生態會氣候脆弱性 及對的脆性。 J9 了解氣候減緩的涵義，以及氣候適的應調適政策。
						【人權教育】 J3 探索各種利益的衝突，並了解如何運用民主程序及正當程序，以規畫公共落則，保障之。	

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		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
			<p>4. 能遵守籃球規則，以培養守則、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養分析、建構和分享態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技術。</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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵
<p>十 4/17- 4/21</p>	<p>第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人</p>	1	<p>1. 了解全球環境保護行動的實例。</p> <p>2. 分析自身促進環境保護行動，在不</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】 國J3 了解我國與全球議</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		融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容	
			<p>同情境下的有利因素與障礙因素。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>融入議題 實質內涵</p> <p>題之關聯性。 【育環】 環境教育 J8 了解全球永續發展之理念落實於日常生活中。 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。 J6 了解世界人口數量增加、糧食供應的永續性。 J15 認識生命週期，探討其生態足跡及碳足跡。</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十 4/17- 4/21	第6單元精益求精 第3章手腦並用手球	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解球星發展的心路歷程。 2. 能了解不同射門技術的要領與方法。 3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。 	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 	

課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現		
十一 4/24- 4/28	第6單元精益求精 第3章手腦並用手球 ——手球 【第二次評量週】	2	1. 從小組攻守中透過溝通及反思考，以加強團隊攻守默契及技能。 2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在現學上的特質與表現方式。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	環境週期，探討其生態足跡及碳足跡。 J15 認識生命的足跡。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十二 5/01- 5/05	第2單元綠色生活 活愛地球 第2章做個有型的 的地球人	1	1. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食物勢。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 了解全球議題之關聯性。 【國語】 了解全球發展並落生實於日常生活中。 【環境教育】 了解永續發展(環境、社會、與經濟

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十二 5/01- 5/05	第6單元精益球 精 第4章乒乓球旋風 ——桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與原理，藉以思考與反饋，精進技術練習，並能於練習中展現正確動作與技能。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注重運動安全，並採個別差異，採用溝通與合作的方式，培養團隊意識。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 Id-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊技術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	融入議題 實質內涵 的均衡發展) 與原則。 環J6 了解世界人口數量、糧食增加、糧食供應的永續議題。 環J15 認識生命週期，探討其生態足跡及碳足跡。

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		融入議題 實質內涵	
				學習表現	學習內容		
十三 5/08- 5/12	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最 型態	1	1. 了解健康的影響力，並且能實踐健康生活。 2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	【生命教育】 J5 覺察生活中的各種生息、飲食、運動、娛樂關係等，進行價值求解之道。	
十三 5/08- 5/12	第6單元精益球精	2	1. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 情意評量 2. 技能評量	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	第4章乒乓球旋風 ——桌球		適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	4. 「桌」對「廊殺」學習單 5. 我的個人戰術表		
十四 5/15- 5/19	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最典型	1	1. 熟悉健康行為的歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	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。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認知評量 2. 行為評量	【生命教育】 學生J5 觀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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
	【暫定 5/20、5/21 會考】			2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			<p>活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、休閒娛樂關係等問題上進行，尋求解決之道。</p>
十四 5/15- 5/19	第6單元精益球 第5章東攔西阻——排球 【暫定 5/20、5/21 會考】	2	<p>1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>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。 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。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	
十五 5/22- 5/26	第3單元健康生活實踐家 第2章朗朗健康路	1	<p>1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	<p>1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十五 5/22- 5/26	第6單元精益球 第5章東攔西阻 ——排球	2	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
十六 5/29- 6/02	第3單元健康生活實踐家 第2章朗朗健康路	1	1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康	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。 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技術。	1. 認知評量	【生涯規劃教育】

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十六 5/29- 6/02	第7單元武體之美 第1章操之在我——體操	2	<p>好習慣達成健康目標。</p> <p>1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。</p> <p>2. 能夠享受完成槓上動作之樂趣及成就感。</p> <p>3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心肌力。</p> <p>4. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>		<p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
			<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在現方學上的特質與表現方式。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單(運動行為計畫實踐表)</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安J9 遵守環境設施安全守則。</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		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
				2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			
十七 6/05- 6/09	複習第1單元 複習第1單元	1	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。 2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7 健康性價值的建立的建立，性與色情的辨	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		融入議題實質內涵	
				學習表現	學習內容		
十七 6/05- 6/09	第7單元武體之美 第1章操之在我——體操 第2章形神兼備、內外兼修——武術	2	<p>覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p> <p>3. 了解青少年懷孕與面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所求外，並勇於尋求澄清性病傳播相關迷思，認識性病對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>	<p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>識與媒體色情訊息的拒絕。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>正視社會中的各種歧視行為，並採取行動來保護弱勢。</p>	
				<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>了解運動設施安全的維護。</p> <p>安設 J6 遵守環境設施</p>	
						<p>【第1章操之在我——體操】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。</p> <p>6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p> <p>7. 能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>8. 能展現「武德」精神。</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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表)</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 學生自評</p> <p>7. 技能實作</p>	<p>融入議題</p> <p>的安</p> <p>全守</p> <p>則。</p>	

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十八 6/12- 6/16	複習第2單元 【畢業典禮】	1	1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2. 理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 3. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 運用思考與分析能力，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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 J3 了解我國與全球關聯性。 J8 了解全球永續發展並落於日常生活中。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			<p>4. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>5. 運用個人對於人類如何遷的觀點與立場。</p> <p>6. 分析自身促進環境保護行動，在利因素與障礙因素。</p> <p>7. 因應不同生活情境，運用適合環境保護技能，促進日常生活保護行為。</p> <p>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>			<p>【環境教育】</p> <p>J4 了解永續發展(環境、社會、與經濟)均平衡發展)與原則。</p> <p>J5 了解聯合國發展趨勢。</p> <p>J6 了解世界人口、與糧食營養增提供的題。</p> <p>J8 了解環境及面遷的與韌性。</p> <p>J9 了解氣候變遷適的及義</p>

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
			作過程中之優點。 8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立宮田區宮田國民中學 111 學年度第二學期七年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節, 本學期共(21)節		
課程目標	1. 了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險, 且能因應不同的生活情境, 善用拒絕技巧、自我控制。 2. 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性, 並了解預防策略, 進而保護自己健康的方法。 4. 了解家中與學校常見的事故傷害, 並明白預防方法。 5. 能正確操作簡易包裝。 6. 認識基本防災知識。						
該學習階段 領域核心素養	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-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
第 1 週 02/13~02/19	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境, 善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源, 以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	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 關注健康議題本上、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性, 以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	上課參與 小組討論	【生命教育】 生 5 觀察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第 2 週	單元一	1	1. 評估抽菸行為對個人身	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	上課參與	【生命教育】

<p>02/20~02/26</p>	<p>「癮」形大危機 第1章 菸誤人生</p>		<p>1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>	<p>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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>小組討論 紙筆測驗</p>	<p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在促進、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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>第3週 02/27~03/05</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在促進、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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>第4週 03/06~03/12</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事</p>	<p>1</p>	<p>1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>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的影響。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在促進、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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>

			<p>與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。</p>	<p>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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>第 5 週 03/13-03/19</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機</p>	<p>1 1</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒絕行為的觀點及立場。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>上課參與 小組討論</p> <p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>第 6 週 03/20-03/26</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機</p>	<p>1 1</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p> <p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】</p>

			4. 主動並公開表明個人對拒 橫行為的觀點及立場。	各種生活技能，解 決健康問題。 4b-IV-3 公開進行 健康倡導，展現對 他人促進健康的信 念或行為的影響 力。	Bb-IV-5 拒絕成癮 物質的自主行動 與支持性規範、 戒治資源。		法 J3 認識法律之 意義與制定。 法 J4 理解規範國 家強制力之重要 性。
第 7 週 03/27-04/02	第一次段考週						
第 8 週 04/03-04/01	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	1	1. 評估網路沉迷行為對健 康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危 脅與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各 種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問 題。	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-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。	Fa-IV-5 心理健康 的促進方法與異 常行為的預防方 法。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	
第 9 週 04/10-04/16	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	1	1. 瞭解傳染病的過去和未 來、嚴重性、定義與分析 致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全 球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病 的基本預防策略，進而了 解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理 行為，以增加預防各類傳染 病的能力。	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 1b-IV-3 因應生活 情境的健康需求， 尋求解決的健康技 能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺利 益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健 習慣的實踐方式 與管理策略。 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。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。
第 10 週	單元二	1	1. 瞭解傳染病的過去和未	1a-IV-2 分析個人	Da-IV-1 衛生保健	上課參與	【品德教育】

04/17~04/23	全境擴散 第1章 傳染病情報站	來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	習慣的實踐方式 與管理策略。 Pb-IV-3 保護性的健康行為。 Pb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	小組討論	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 J8 理性溝通與問題解決。
第 11 週 04/24~04/30	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1 1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳播途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式 與管理策略。 Pb-IV-3 保護性的健康行為。 Pb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 J8 理性溝通與問題解決。
第 12 週 05/01~05/07	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1 1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳播途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式 與管理策略。 Pb-IV-3 保護性的健康行為。 Pb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 J8 理性溝通與問題解決。
第 13 週	單元三	1	1a-IV-2 分析個人	Ba-IV-1 居家、學	上課參與	【環境教育】

05/08-05/14	安全守護神 第1章 安全伴我行		2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	與群體健康的影響因素。 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。 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。	校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	小組討論 紙筆測驗	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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第 14 週 05/15-05/21	第二次段考週						
第 15 週 05/22-05/28	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包裝法。 3. 能正確操作基本三角巾包裝法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包裝、CPR、復甦姿勢急救技術。	上課參與 小組討論	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
第 16 週 05/29-06/04	單元三 安全守護神 第 2 章	1	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包裝法。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包裝、CPR、復甦姿勢	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

	急救得來速		<p>紮法。</p> <p>3.能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4.了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5.培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>勢急救技術。</p>	
<p>第 17 週</p> <p>06/05-06/11</p>	<p>單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>1</p>	<p>1. 建立正確的急救觀念與原則。</p> <p>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。</p> <p>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4. 了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5. 培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p> <p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>
<p>第 18 週</p> <p>06/12-06/18</p>	<p>單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<p>1</p>	<p>1. 瞭解颱風、來臨前、中、後的因應對策。</p> <p>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> <p>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>4. 正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7. 繪製家庭防災地圖。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>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。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>上課參與 小組討論</p> <p>【環境教育】 然 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型的危險，學習隨地當預防與避難行為。 【安全教育】</p>

			<p>的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防J4 臺灣災害預警的機制。 防J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 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。</p>
<p>第 19 週 06/19~06/25</p>	<p>單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守</p>	<p>1. 1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。</p>	<p>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-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，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。</p>			<p>【環境教育】 環J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環J11 了解天然災害的人為影響因子。 環J12 認識不同類型的災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>

					<p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
<p>第 20 週 06/26~06/30</p>	<p>第三次段考週</p>				

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現綱領完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

