

114 學年度__七__年級__健康與體育__領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元青春快樂 頌 第1章健康的基礎	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1. 歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 總結性評量：能說明人體器官與系統。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	【性別平等教育】 性J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
第一週	第三單元運動知識與體適能 第1章運動新主張～運動欣賞與運動家精神	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭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。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2. 總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。	

<p>第二週</p>	<p>第一單元青春快樂頌 第1章健康的基礎</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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。</p>	<p>能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。</p>	<p>【性別平等教育】 性J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	
<p>第二週</p>	<p>第三單元運動知識與體適能 第1章運動新主張～運動欣賞與運動家精神</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。 2d-IV-1 瞭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。</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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。</p>	
<p>第三週</p>	<p>第一單元青春快樂頌 第2章健康檢查站</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適並</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</p>	<p>1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構</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</p>	

		<p>修正，持續表現健康技能。</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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。</p>	<p>關疾病。</p>	<p>2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。</p>	<p>造。</p> <p>(2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。</p>	<p>題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第三週</p>	<p>第三單元運動知識與體適能</p> <p>第2章知我所能～健診體適能</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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</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. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習</p>	<p>1. 總結性評量：</p> <p>(1)能理解體適能的重要性。</p> <p>(2)能說出體適能的分類。</p> <p>2. 學生自我檢核：</p> <p>(1)能檢測項目並做好個人紀錄。</p> <p>(2)能夠計算身體質量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>

		際參與身體活動。		<p>慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p>	指數 (BMI 值)。		
第四週	第一單元青春快樂頌 第2章健康檢查站	<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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生</p> <p>活技能對健康</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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。</p> <p>2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護六招式。</p> <p>3. 學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>	

		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。					
第四週	第三單元運動知識與體適能 第2章知我所能～健診體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能完成測驗並協助判別成績及紀錄。	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	
第五週	第一單元青春快樂頌 第2章健康檢查站	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適並修正，持續表現	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。	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練使用牙線。 (3)依據指示實際演練	【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	

		<p>健康技能。</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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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。</p>		<p>境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。</p>	<p>貝氏刷牙法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解牙齒疾病形成原因。</p> <p>(2)能正確使用牙線。</p> <p>(3)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。</p>	<p>求解決之道。</p>	
第五週	<p>第三單元運動知識與體適能</p> <p>第2章知我所能～健診體適能</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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</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. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>2. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>1. 總結性評量：</p> <p>(1)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。</p> <p>(2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。</p> <p>2. 學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互惠的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>	

		動。					
第六週	第一單元青春快樂 頌 第2章健康檢查站	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適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	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。	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解聽力的原理與耳朵的構造。 (2)能簡述極端音量、音調與不當使用耳朵對聽力的危害。 (3)能理解並能運用巧推的概念。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。	
第六週	第四單元自我挑戰 第1章默契大考驗 ～田徑	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。	總結性評量： (1)能說出田徑賽的區別。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p>	<p>(2)能說出臺灣運動員的名字。</p> <p>(3)能瞭解臺灣運動的現況發展。</p> <p>(4)能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。</p>		
第七週	<p>第一單元青春快樂頌</p> <p>第3章成長的喜悅</p> <p>(第一次評量)</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</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。</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>能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與課堂活動。</p> <p>(2)分組討論觀察。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。</p> <p>(2)能明白生理性別與社會性別之差異。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【性別平等教育】</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何</p>	

		<p>動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。			<p>利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第七週	第四單元自我挑戰 第1章默契大考驗 ～田徑(第一次評量)	<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>1. 歷程性評量：能實際參與練習。</p> <p>2. 總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第八週	第一單元青春快樂頌	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1. 歷程性評量：積極參與課堂活動。	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特	

	第 3 章成長的喜悅	<p>策略、資源與規範。</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-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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春 期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>2. 總結性評量：能簡述青春期的定義。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。</p>	<p>質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【性別平等教育】</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第八週	第四單元自我挑戰 第 1 章默契大考驗 ～田徑	<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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力的鍛</p>	<p>1. 歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說出接力賽類型並舉例。</p> <p>(2)能修正個人練習方法。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		鍊及跑步練習。 4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。			
第九週	第一單元青春快樂頌 第3章成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。	1. 使用字卡對對碰幫助學生認識女性生殖器官，並說明各器官的功能。 2. 說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。 3. 配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。 4. 請學生完成 Let' s do it 「月經週期演算法」。 5. 說明經期的身心不適與調整方法，並請學生紀錄自己的月經週期以及身體狀況。 6. 帶領學生認識乳房構造，介紹青春期適合的	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【閱讀素養教育】 閱J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱J7 小心求證資訊來	

		踐健康促進的生活型態。			內衣與內衣穿著技巧。	源，判讀文本知識的正確性。	
第九週	第四單元自我挑戰 第2章青春我最漾 ～捷泳	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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5次以上)。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	第一單元青春快樂 頌	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1. 歷程性評量：觀察並回答問題。	【生涯規劃教育】 涯J4了解自己的人格特	

	第 3 章成長的喜悅	<p>策略、資源與規範。</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-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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</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。</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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>2. 總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。</p> <p>3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it!。</p>	<p>質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【性別平等教育】</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第十週	第四單元自我挑戰 第 2 章青春我最漾 ～捷泳	<p>1c-IV-1 瞭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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性</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>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>歷程性評量：</p> <p>(1)認真參與課程內容。</p> <p>(2)依照教師指示進行練習。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>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>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十一週	<p>第一單元青春快樂頌</p> <p>第3章成長的喜悅</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</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。</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>1. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>2. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真參與課堂活動。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述皮膚的功能與構造。</p> <p>(2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。</p> <p>(3)能學會正確的洗臉步驟。</p> <p>3. 學生自我檢核：完成Let' s do it!「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【性別平等教育】</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何</p>	

		<p>動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>狀況。</p>	<p>利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
<p>第十一週</p>	<p>第四單元自我挑戰</p> <p>第 2 章青春我最漾～捷泳</p>	<p>1c-IV-1 瞭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>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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自</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>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)認真聽講並學習。</p> <p>(2)依照教師指示進行練習。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解換氣的種類。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十二週	第一單元青春快樂 頌 第3章成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解體味與改善方法。 2. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。	1. 歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【閱讀素養教育】 閱J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第十二週	第四單元自我挑戰 第2章青春我最漾 ~捷泳	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。	

		<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>練習。</p> <p>(3)認真參與活動。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能確實完成划水換氣練習。</p> <p>(2)能說出捷泳動作的重點。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十三週	<p>第一單元青春快樂頌</p> <p>第 4 章青春充电站</p> <p>(第二次評量)</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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。</p> <p>2. 學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	

		2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。				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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。	
第十三週	第五單元球場健兒 第 1 章高抬貴手～ 籃球(第二次評量)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2. 總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)運球的動作正確。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十四週	第一單元青春快樂頌 第4章青春充電站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量：能說明「三要一不」。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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。 【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【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。	
第十四週	第五單元球場健兒 第1章高抬貴手～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 歷程性評量： (1)運球的動作正確。 (2)傳接球的動作正確。 2. 總結性評量：	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】	

		<p>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>(1)能完成同心協力的活動。</p> <p>(2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。</p> <p>(3)能完成4對3傳接球的活動。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十五週	<p>第二單元人際停看聽</p> <p>第1章友誼來敲門</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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感</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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。</p>	<p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>	

		3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。					
第十五週	第五單元球場健兒 第2章旁敲側擊～ 排球	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	歷程性評量： (1) 課堂踴躍發表與提出疑問。 (2) 確實執行動作要點，積極修正動作。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。	
第十六週	第二單元人際停看	2a-IV-2 自主思	Fa-IV-1 自我認	1. 瞭解人際關係與人際	1. 歷程性評量：課堂認	【閱讀素養教育】	

	聽 第 1 章友誼來敲門	考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	溝通的重要性。 2. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3. 紙筆測驗：完成課本上的問答。	閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第十六週	第五單元球場健兒 第 2 章旁敲側擊～ 排球	1c-IV-1 瞭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。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 歷程性評量： (1) 確實執行動作要點，積極修正動作。 (2) 練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3. 學生自我檢核。	【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>動技能。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十七週	<p>第二單元人際停看聽</p> <p>第1章友誼來敲門</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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感</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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 網路交友時應注意的重要事項。</p> <p>2. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>	
第十七週	<p>第六單元靈活身手</p> <p>第1章躍然紙上～體操</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態</p>	<p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>1. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3. 將練習要點融入在練</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 依照教師說明練習動作。</p> <p>(2) 積極主動參與課程內容並陳述。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p>	

		<p>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>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>習過程中。</p>	<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說出體操比賽的分類。</p> <p>(2)能口述自己的想法。</p> <p>(3)能完成練習的動作與內容。</p>		
<p>第十八週</p>	<p>第二單元人際停看聽</p> <p>第 2 章尊重他人珍愛自己</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>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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>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>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p>	<p>能以行動和態度維護身體自主權。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解身體界線的定義。</p> <p>3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it!「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，</p>	

		3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。				理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十八週	第六單元靈活身手 第1章躍然紙上～體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 能學習到平衡與跳躍能力。 2. 將練習要點融入在練習過程中。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能完成練習的動作與內容。 (2)能敘述練習動作的要領。 (3)能完成 Let' s do it!的練習活動。 (4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國J1理解我國發展和全球之關聯性。	
第十九週	第二單元人際停看	1a-IV-3 評估	Db-IV-5 身體自	能以行動和態度維護身	1. 歷程性評量：課堂認	【性別平等教育】	

	<p>聽 第 2 章尊重他人 珍愛自己</p>	<p>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 進行調適並修 正，持續表現健 康技能。 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。 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>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。</p>	<p>體自主權。</p>	<p>真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷 擾的行為。 (2)認識#ME TOO 活動並 能舉出相關案例。</p>	<p>性 J4 認識身體自主權相 關議題，維護自己與尊 重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵 害與性霸凌的樣態，運 用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳 遞的性別迷思、偏見與 歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各 個面向，包括身體與心 理、理性與感性、自由 與命定、境遇與嚮往， 理解人的主體能動性， 培養適切的自我觀。</p>	
<p>第十九週</p>	<p>第六單元靈活身手 第 2 章繩采飛揚～ 跳繩</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各 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。 2c-IV-2 表現利</p>	<p>1c-IV-2 民俗運 動個人或團隊展 演。</p>	<p>1. 瞭解跳繩運動的技能 及原理。 2. 能學習到跳躍與協調 能力。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極主 動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能說出如何選擇適 合自己的跳繩。 (2)能掌握跳繩的技巧。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文 化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人 際關係。</p>	

		<p>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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第二十週	<p>第二單元人際停看聽</p> <p>第 2 章尊重他人珍愛自己(第三次評量)</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>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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值</p>	<p>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>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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。</p>	能以行動和態度維護身體自主權。	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂認真聽講並踴躍發言。</p> <p>(2) 積極參與上臺演練。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由</p>	

		<p>觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>				<p>與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	
第二十週	第六單元靈活身手 第2章繩采飛揚～跳繩(第三次評量)	<p>1c-IV-1 瞭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>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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	<p>1. 能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>2. 將練習的要點融入在練習過程中。</p> <p>3. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。</p>	<p>【多元文化教育】 多J1 珍惜並維護我族文化。</p> <p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
第二十一週	第二單元人際停看聽 第 2 章尊重他人 珍愛自己(第三次 評量)	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適並修正,持續表現健康技能。 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。 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。	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。	1. 面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵,以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2. 能用健康的方式自主管理情慾,並且建立正向健康的性價值觀。	1. 歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 紙筆測驗:完成 Let's do it!與健康好行。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。	
第二十一週	第六單元靈活身手 第 2 章繩采飛揚~ 跳繩(第三次評量)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能學習到跳躍與協調能力。 2. 將練習的要點融入在	1. 歷程性評量:積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量:能說出	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。	

		<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		練習過程中。	<p>雙人跳繩的動作要領。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	--------	-------------------------------------	---	--

備註：

1. 從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
2. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
3. 議題融入填表說明：
 - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (4) 縣訂議題：長照服務、失智症。

(5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

三、普通班-國中(表七B)

114 學年度__七__年級__健康與體育__領域/科目教學計畫表

第二學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元癮藏的秘密 第1章菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-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。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識各式菸品對健康的危害及影響。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1)能認識菸害物質。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。	
第一週	第三單元休閒運動 第1章舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。	【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。	

		體驗生活的美感。					
第二週	第一單元癮藏的秘密 第1章菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-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。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識各式菸品對健康的危害及影響。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1)能反思吸菸不僅危害自己身體，也影響到他人。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。	
第二週	第三單元休閒運動 第1章舞動青春～有氧舞蹈	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並陳述自身想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1)能理解上課內容的重點。 (2)能做出各項動作的流程。	【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。	
第三週	第一單元癮藏的秘密	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	1. 認識電子煙。 2. 反思新型菸品的迷	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並踴	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社	

	第 1 章菸害保衛戰	<p>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>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>及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	思。	<p>躍發表想法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 瞭解新型菸品的危害。</p> <p>(2) 能辨別媒體宣傳的真偽，打破迷思。</p>	<p>區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>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>	
第三週	<p>第三單元休閒運動</p> <p>第 1 章舞動青春～有氧舞蹈</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>2. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>3. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 能與同學一同進行分組練習。</p> <p>(2) 積極主動參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解各項創作要點。</p> <p>(2) 能完成舞蹈比賽的活動。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第四週	<p>第一單元癮藏的秘密</p> <p>第 1 章菸害保衛戰</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>2a-IV-2 自主思</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>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費</p>	<p>1. 認識相關法律對於菸品的防範。</p> <p>2. 認識禁菸環境。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 參與課堂上的討論。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 認識菸害防制法的規定。</p> <p>(2) 能以健康的立場討</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促</p>	

		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。	資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		論吸菸相關議題。 (3)瞭解哪些公共場所禁菸。 (4)完成 Let' s do it! 「無菸環境在哪裡？」	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。	
第四週	第三單元休閒運動 第2章一擲乾坤～飛盤	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	1. 歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2. 總結性評量：能正確說出飛盤各項構造名稱。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	第一單元癮藏的秘密	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	1. 練習批判思考四步驟。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社	

	<p>第 1 章菸害保衛戰</p>	<p>擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-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。</p>	<p>及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>		<p>2. 總結性評量： (1) 能使用批判思考的技巧，幫助自己分析資訊，形成健康主張。</p>	<p>區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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>第五週</p>	<p>第三單元休閒運動 第 2 章一擲乾坤～飛盤</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 2. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 與同學互助合作完成傳接盤活動。 (2) 能向同學提出建議與正向回饋。 (3) 小組討論戰術並執行。 2. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第六週	第一單元癮藏的秘密 第 2 章透視酒與檳榔	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-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。 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。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 酒精對人體的影響。 2. 喝酒所衍生的社會問題。	1. 歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 2. 總結性評量： (1)能夠知道酒精對人體的危害。 (2)瞭解酒後造成的社會問題相關罰則。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。	
第六週	第四單元挑戰性活動 第 1 章長驅直入～田徑	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2. 總結性評量：知道心肺及肌肉適應對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	

		<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>4. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>			
第七週	<p>第一單元癮藏的秘密</p> <p>第2章透視酒與檳榔(第一次評量)</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>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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識早期檳榔的功用。</p> <p>2. 認識檳榔對人體的危害。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)上課專心聆聽老師教課。</p> <p>(2)踴躍分享個人想法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能理解檳榔對個人、家庭、社會造成的危害。</p> <p>(2)能反思嚼檳榔的嚴重性。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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>	

		4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					
第七週	第四單元挑戰性活動 第1章長驅直入～田徑(第一次評量)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	
第八週	第一單元癮藏的秘密 第2章透視酒	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健	1. 宣導倡議技巧的演練。	1. 歷程性評量： (1)踴躍分享個人想法。 (2)小組分工合作。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	

	與檳榔	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>康與家庭、社會的影響。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>		<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能試著宣導反酒或反檳榔的觀念。</p>	<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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>	
第八週	<p>第四單元挑戰性活動</p> <p>第 2 章哇哇哇</p> <p>哇～蛙泳</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。</p> <p>2. 總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>					
第九週	<p>第一單元癮藏的秘密</p> <p>第3章毒家秘密</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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>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>認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。</p> <p>(2) 能辨別不同種類的毒品。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>	
第九週	<p>第四單元挑戰性活動</p> <p>第2章哇哇哇哇～蛙泳</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。</p> <p>2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>		好的學習氛圍。			
第十週	<p>第一單元癮藏的秘密</p> <p>第3章毒家秘密</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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康的影響。</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>1. 認識毒品對身體造成的影響。</p> <p>2. 辨別新興毒品。</p> <p>3. 知道毒品分級。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂認真聆聽。</p> <p>(2) 各組熱烈討論。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解毒品對中樞神經的影響。</p> <p>(2) 能簡述有哪些產品屬於新興毒品。</p> <p>(3) 瞭解臺灣的毒品分級。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>	
第十週	<p>第四單元挑戰性活動</p> <p>第2章哇哇哇～蛙泳</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。</p> <p>2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作且動作正確。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的</p>	

		<p>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>1d-IV-1 瞭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>同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>		<p>維護。</p>	
第十一週	<p>第一單元癮藏的秘密</p> <p>第3章毒家秘密</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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>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>學習做決定技巧，拒毒毒害。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論與演練。</p> <p>2. 總結性評量：(1) 能探究接觸毒品的因素。 (2) 做轉念思考練習。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>	
第十一週	第四單元挑戰	1c-IV-1 瞭解各	Gb-IV-2 游泳前	1. 能完整做出蛙泳聯合	1. 歷程性評量：	【品德教育】	

	<p>性活動 第 2 章哇哇哇 哇～蛙泳</p>	<p>項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>動作，具備長距離游泳的能力。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>(1) 課堂認真聆聽注意事項。 (2) 認真參與蛙泳競速賽。 2. 總結性評量：蛙泳聯合動作順暢。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
<p>第十二週</p>	<p>第一單元癮藏的秘密 第 3 章毒家秘密</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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並</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</p>	<p>知道如何有效拒絕毒害，練習做決定技能。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。 2. 總結性評量：能善用做決定的技巧，抉擇出好的選擇。</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>	

		公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	範、戒治資源。				
第十二週	第五單元運動教室 第1章你來我往～桌球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解桌球相關知識與規則。	1. 歷程性評量： 課堂認真聆聽並踴躍發表意見。 2. 總結性評量： (1)能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。 (2)能順暢完成目標動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。	
第十三週	第一單元癮藏的秘密 第4章反癮真英雄(第二次評量)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。 2. 認識協助戒癮的方式和機構。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相關法律與對販售者的規範。 (2)能簡述耐受性與戒	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動	

		<p>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>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>斷症狀。</p> <p>(3)能瞭解戒癮管道與戒癮方法。</p>	<p>及相互支持的適切方式。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	
第十三週	<p>第五單元運動教室</p> <p>第1章你來我往～桌球(第二次評量)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>2. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>1. 歷程性評量：依據說明與引導練習動作。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。</p> <p>(2) 擊球者能將球回擊至球檯內。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p>	
第十四週	第一單元癮藏的秘密	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技	1. 能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發	

	<p>第 4 章反癮真英雄</p>	<p>略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>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>性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p>	<p>題。 2. 總結性評量： (1)能善用拒絕技巧，以達到人際和拒癮雙贏局面。 (2)熟練拒癮八大招。</p>	<p>生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 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。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>第五單元運動教室 第 2 章一觸即發～排球</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 瞭解排球低首發球的動作要領。 2. 學習低手發球。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2. 總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。</p>	<p>【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十五週	<p>第一單元癮藏的秘密</p> <p>第4章反應真英雄</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-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>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>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>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>1. 認識批判思考的技巧。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 熟練拒絕技巧並實際應用。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	
第十五週	<p>第五單元運動教室</p> <p>第2章一觸即發～排球</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學習肩上發球。</p> <p>2. 學習排球低手接發球。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 認真聆聽講解並能理解內容。 (2) 依據講解內容修正</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解</p>	

		<p>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>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>錯誤動作。</p> <p>2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>決。</p>	
第十六週	<p>第二單元疫病調查局</p> <p>第1章常見傳染病</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>(2) 各組熱烈討論。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述傳染病三要素。</p> <p>3. 紙筆測驗：分析疾病類別。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>	

		1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。					
第十六週	第五單元運動教室 第3章投傳而去～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。	1. 歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十七週	第二單元疫病調查局 第1章常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染	【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>減少健康風險的行動。</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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>		<p>嚴重性。</p> <p>4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。</p>	<p>途徑、症狀以及預防方法。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。</p>	
第十七週	<p>第五單元運動教室</p> <p>第3章投傳而去～籃球</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</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. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能完成目標動作的練習。</p> <p>(2)能完成 Let's do it!。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

<p>第十八週</p>	<p>第二單元疫病調查局 第3章常見傳染病</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。</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>第十八週</p>	<p>第五單元運動教室 第4章揮拍自如～羽球</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。 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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p>	<p>歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。</p>	<p>【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p>	

		<p>1d-IV-1 瞭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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第十九週	<p>第二單元疫病調查局</p> <p>第 2 章新興傳染病</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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>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</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識新興傳染病的歷史。	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解新興傳染病的歷史。</p> <p>(2)能簡述新興傳染病的定義。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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>【國際教育】</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p>	

		康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。					
第十九週	第五單元運動教室 第4章揮拍自如～羽球	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1. 歷程性評量：認真參與練習。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。	
第二十週	第二單元疫病	1a-IV-4 理解促	Fb-IV-4 新興傳	1. 瞭解 COVID-19 對生	1. 歷程性評量：課堂認	【生命教育】	

	<p>調查局 第 2 章新興傳染病(第三次評量)</p>	<p>進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>活的影響。 2. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3. 紙筆測驗:完成 Let's do it。</p>	<p>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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p>	
<p>第二十週</p>	<p>第五單元運動教室 第 5 章防患未然～運動安全 停看聽(第三次評量)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1. 瞭解運動安全注意事項。 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2. 總結性評量： (1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</p>	

		善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		與就醫指南。	(2)能理解運動安全的重要性。 (3)能瞭解運動傷害成因。 (4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	
第二十一週	第二單元疫病調查局 第2章新興傳染病(第三次評量)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

		念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。					
第二十一週	第五單元運動教室 第5章防患未然～運動安全 停看聽(第三次評量)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	1. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 2. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 3. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2. 總結性評量： (1)能理解運動傷害的就醫指南。 (2)能說出熱傷害的種類和處理方法。 (3)能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	

備註：

1. 從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
2. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
3. 議題融入填表說明：
 - (1)議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (4) 縣訂議題：長照服務、失智症。

(5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。