

113 學年度 九 年級 健康與體育領域/健康教育 教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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。	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【兒童及少年性剝削防治教育】	
第二週	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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。	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【兒童及少年性剝削防治教育】	
第三週	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	上課參與 課堂問答 小組討論	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第四週	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	上課參與 課堂問答 小組討論	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第五週	單元一 體型由我塑	1b-IV-4 提出健康自主管理的行	Ea-IV-4 正向的身體意象	1. 了解如何達到健康體	上課參與		

	第3章 健康我最「型」	動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	與體重控制計畫。	型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	態度檢核 紙筆測驗		
第六週	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗		
第七週	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼 (第一次段考)	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-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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等】 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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第八週	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	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-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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。 3. 認識衝突解決的原則。 4. 運用不同方法處理人際問題。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等】 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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第九週	單元二 人際新觀點	1b-IV-3 因應生活情境的健康需	Fa-IV-2 家庭衝突的協調	1. 了解家庭的不同功	上課參與	【家庭教育】	

	第 2 章 我們這一家	求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	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。	能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	平時觀察 態度檢核 心得分享	家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
第十週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-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。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家

						庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
第十一週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第十二週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第十三週	單元三 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。	

第十四週	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。	
第十五週	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界 (第二次段考)	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-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. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。 【長期照顧服務】 【失智症】	
第十六週	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	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-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-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. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。 【長期照顧服務】 【失智症】	
第十七週	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第十八週	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第十九週	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十一週	單元三 心情點播站 第3章 休閒「心」生活 (第三次段考)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十二	單元三 心情點播站	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Fa-IV-5 心理健康的促進	1. 認識休閒活動的意涵	上課參與	【生涯規劃】	

週	第4章 休閒「心」生活	略、資源與規範。 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。	方法與異常行為的預防方法。	與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	平時觀察 分組討論	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。	
第二週	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。	
第三週	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第四週	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社	

		略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。		會、與經濟的均衡發展) 與原則。
第五週	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	上課參與小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義 (環境、社會、與經濟的均衡發展) 與原則。
第六週	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	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-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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第七週	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 (第一次段考)	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-1 關注健康議題本土、國	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。

		<p>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>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>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p>		<p>【海洋教育】</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>
第八週	<p>單元二 翻轉護地球</p> <p>第 1 章 環境大挑戰</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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-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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。</p> <p>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。</p> <p>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p>	上課參與經驗分享 紙筆測驗	<p>【環境教育】</p> <p>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>
第九週	<p>單元二 翻轉護地球</p> <p>第 1 章 環境大挑戰</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需</p>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。</p>	上課參與經驗分享 紙筆測驗	<p>【環境教育】</p> <p>環 J8 了解臺灣生態環境及社</p>

		<p>求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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>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>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。</p> <p>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p>		<p>會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>
第十週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p>
第十一週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運</p>	上課參與 平時觀察 經驗分享	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經</p>

		<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>用。</p> <p>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>		<p>濟產業的衝擊。</p>	
第十二週	<p>單元二 翻轉護地球</p> <p>第2章 綠活行動家</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</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。</p>	
第十三週	<p>單元三 健康人生逗陣行</p> <p>第1章 美妙新生命</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-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>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>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>		
第十四週	<p>單元三 健康人生逗陣行</p> <p>第1章 美妙新生命</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-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>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>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>		

第十五週	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 (第二次段考)	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第十六週	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力	
第十七週	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力	
第十八週	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13 覺察自己的能力	

113 學年度 九 年級 健康與體育領域/體育 教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第二週	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第三週	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體	

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	動綜合應用。	且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。		規範與榮譽。	
第四週	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4. 培養欣賞動作美感的能力。 5. 培養合作的團隊氣氛。	上課參與技能測驗 態度檢核	【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。	
第五週	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	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。 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. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解	上課參與 平時觀察 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6. 能比較出較標準有美感的動作。 7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。			
第七週	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 (第一次段考)	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第八週	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第九週	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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。	動作。	3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。			
第十週	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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。 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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第十一週	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【生涯規劃】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	
第十二週	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	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-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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【生涯規劃】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

		<p>溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>巧。</p> <p>4. 學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。</p> <p>6. 在拔河比賽中應用團隊技術。</p>			
第十三週	<p>單元七 球類進階 第1章 籃球 防守與急攻</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。</p> <p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>上課參與 動作檢核 小組討論</p>		
第十四週	<p>單元七 球類進階 第1章 籃球 防守 與急攻</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。</p> <p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>上課參與 動作檢核 小組討論</p>		
第十五週	<p>單元七 球類進階 第1章 籃球 防守 與急攻 (第二次段考)</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。</p> <p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p>	<p>上課參與 動作檢核 小組討論</p>		

				3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。			
第十六週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第十七週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第十八週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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。		4. 了解知名棒球選手的故 事並以其努力的態度為目 標。 5. 能了解基本的棒球守備 動作及做出守備後傳球之 動作。 6. 相互合作的班級氣氛。			
第十九週	單元七 球類進階 第3章 足球 足智 多謀	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情 境的問題。	Hb-IV-1 陣 地攻守性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 認識足球場上最常運用 到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快 突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳 球的位置。	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第二十週	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」 生活	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與 規範。 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。	Fa-IV-5 心 理健康的 促進方法 與異常行 為的預防 方法。	1. 認識休閒活動的意涵與 方法。 2. 學習運用相關資訊擬定 自我的休閒計畫以促進身 心健康。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。	
第二十一 週	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」 生活 (第三次段考)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與 規範。 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。	Fa-IV-5 心 理健康的 促進方法 與異常行 為的預防 方法。	1. 認識休閒活動的意涵與 方法。 2. 學習運用相關資訊擬定 自我的休閒計畫以促進身 心健康。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。	
第二十二 週	單元七 球類進階 第3章 足球 足智 多謀	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情 境的問題。	Hb-IV-1 陣 地攻守性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 認識足球場上最常運用 到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快 突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳	上課參與 平時觀察 動作檢核		

				球的位置。			
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	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。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	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。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	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。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第四週	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	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。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。			
第五週	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。	上課參與分組檢測技能測驗		
第六週	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。	上課參與分組檢測技能測驗		
第七週	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 (第一次段考)	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。	上課參與分組檢測技能測驗		
第八週	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套	上課參與技能測驗	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。	

		式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。			
第九週	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品EJU6 謙遜包容。	
第十週	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	上課參與技能測驗		
第十一週	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4. 能了解規則，並實際操	上課參與技能測驗		

		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。		作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。			
第十二週	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
第十三週	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
第十四週	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識	

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。 4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5. 學會騎行時的溝通手勢。 6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。		到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	
第十五週	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足 (第二次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3c-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 4. 能與隊友創造出戰術的暗號。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第十六週	單元七 球類進階 第1章 足球 胸有成足	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3c-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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 4. 能與隊友創造出戰術的暗號。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第十七週	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解知名棒球選手的故事故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。	上課參與 分組競賽 技能測驗		

				5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。			
第十八週	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	上課參與 分組競賽 技能測驗		