

115 學年度八年級健康與體育領域/健康教育、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  | 第 1 單元歌詠青春<br>合奏曲<br>第 1 章飛揚青春擁<br>抱愛    | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。                                     | 1.情意評量                                    | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>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。 |    |
| 第一週  | 第 4 單元體能挑戰<br>趣<br>第 1 章大力水手——<br>肌力與肌耐力 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。              | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                                                                                                                   | 1.了解增進肌肉適能的益處。<br>2.了解肌肉適能訓練基本原則。<br>3.學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。<br>4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                                                                                                                                                                  |    |

|     |                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                |  |
|-----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                       | 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                                       |                                                                                                                                                                   | 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。                                                          |                            |                                                                                                                                                                                                |  |
| 第二週 | 第 1 單元歌詠青春<br>合奏曲<br>第 1 章飛揚青春擁<br>抱愛 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。                    | 1.技能評量                     | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>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。 |  |
| 第二週 | 第 4 單元體能挑戰<br>趣<br>第 2 章躍如脫兔——<br>跳   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。                          | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。                                                                                           | 1.了解跳遠及跳高的動作要領。<br>2.學會跳遠及跳高的動作技巧。<br>3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>4.養成積極參與的態度。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                                                                                                                       |  |

|     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                          | <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> |                                                                                                                                                                                          | 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 第三週 | <p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 1 章飛揚青春擁抱愛</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>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>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>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> | 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>1.認知評量</p> <p>2.情意評量</p> | <p><b>【性別平等教育】</b></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 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><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行</p> |  |

|     |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                |                                       |                                                                          |  |
|-----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |                                                                                                |                                       | 動來關懷與保護弱勢。                                                               |  |
| 第三週 | 第 4 單元體能挑戰<br>第 2 章躍如脫兔——跳        | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1.了解跳高的動作要領。<br>2.學會跳高的動作技巧。<br>3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>4.養成積極參與的態度。<br>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.認知測驗卷<br>4.口語問答 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 |  |
| 第四週 | 第 1 單元歌詠青春<br>合奏曲<br>第 2 章青春愛的練習曲 | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。        | 1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。<br>2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才                   | 1.認知評量                                | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。                      |  |

|     |                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                                                                                    |                                      |                                                     |  |
|-----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|     |                                | 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。                                                                                                                                                                                            |                                                                  | 有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。<br>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原則與因應策略。                |                                      |                                                     |  |
| 第四週 | 第 4 單元體能挑戰趣<br>第 3 章翻山越嶺——山野活動 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>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。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。                     | 1.了解臺灣山林開放政策。<br>2.知道登山活動的特性及安全注意事項。<br>3.認識登山活動的分類。<br>4.學會山野活動的裝備準備原則。           | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.討論分享 | 【環境教育】<br>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。        |  |
| 第五週 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>第 2 章青春愛的練習曲  | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1.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原則與因應策略。<br>2.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境 | 1.認知評量<br>2.技能評量                     | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |

|     |                                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |                                                                                                    |                                                         |                                                     |  |
|-----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|     |                                   | 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。                                                                                                                                                                                            |                                                                  | 與社會健康造成的衝擊與風險。<br>3.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。                                      |                                                         |                                                     |  |
| 第五週 | 第 4 單元體能挑戰<br>第 3 章翻山越嶺——山野活動     | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>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。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。                     | 1.知道山難發生的原因並了解預防方法。<br>2.學會發生緊急事故時的處理與通報方法。<br>3.能擬定並實踐登山計畫。                                       | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.問答回饋<br>5.討論分享<br>6.學習單 | 【環境教育】<br>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。        |  |
| 第六週 | 第 1 單元歌詠青春<br>合奏曲<br>第 2 章青春愛的練習曲 | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。                                                                                            | 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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。<br>2.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。 | 1.認知評量<br>2.技能評量                                        | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |

|     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                                                     |                            |                                                                     |  |
|-----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             | 3.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。       |                            |                                                                     |  |
| 第六週 | 第 5 單元團體攻防戰<br>第 1 章排列組合——排球            | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                                  | 1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。<br>2.學會排球托球與跑動托球的技巧。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【人權教育】<br>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |  |
| 第七週 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲<br>第 3 章青春變奏曲<br>【第一次評量週】 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                                                                                                                                                                                                                         | 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。<br>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.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。                         | 1.認知評量                     | 【性別平等教育】<br>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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>                                                                                                                                                                                                                          |                                     |                                                                                              |                                           |                                                                                |  |
| 第七週 | <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 1 章排列組合——排球</p> <p>【第一次評量週】</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>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-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> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。          | <p>1.學會排球托球與跑動托球的技巧。</p> <p>2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>3.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</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> |  |
| 第八週 | <p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 3 章青春變奏曲</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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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.了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，學習不同交友狀態中應留意的事                                                        | 1.認知評量                                    | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣</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>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>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>項，避免約會性侵害的發生。</p> <p>2.了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>                                                                                                      |                                           | <p>態，運用資源解決問題。</p>                                             |  |
| 第八週 | <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 2 章彈跳之間——桌球</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>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>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-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>       | <p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |  |
| 第九週 | <p>第 2 單元「性」福方程式</p> <p>第 1 章青春「性」福頌</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技能的實施程序概念。</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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> | <p>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</p>                                                                                                                               | <p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>               | <p>【性別平等教育】</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>           |  |

|     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                        |                                     |                                                     |  |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|     |                               | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。                                                                                                                                                                                                      | Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。                                                                | 以健康的方式來自我管理欲望與衝動。                                                                                      |                                     |                                                     |  |
| 第九週 | 第 5 單元團體攻防戰<br>第 3 章羽眾不同——羽球  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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.能了解羽球正手切球、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。<br>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，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。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習單 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |  |
| 第十週 | 第 2 單元「性」福方程式<br>第 1 章青春「性」福頌 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。                                                                                                                                         | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，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。                                               | 1.情意評量<br>2.認知評量                    | 【性別平等教育】<br>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。           |  |
| 第十週 | 第 5 單元團體攻防戰                   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                                                                                                                                                                                   | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                                                        | 1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之                                                                                    | 1.課堂觀察<br>2.口語問答                    | 【性別平等教育】                                            |  |

|      |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                              |                                                                 |  |
|------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      | 第 3 章羽眾不同——羽球                            | <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>動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，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。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作共同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。</p> | <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</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。                         |  |
| 第十一週 | <p>第 2 單元「性」福方程式</p> <p>第 1 章青春「性」福頌</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技能的實施程序概念。</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 熟悉大部分的決策與批判技能。</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-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，色情的辨識與色情訊息的批判能力。</p> | 1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。                                                                                                              | <p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</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。                           |  |
| 第十一週 | <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 4 章合作無間——籃球</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>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.能了解籃球各種傳接球的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>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</p>                                                                         | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> | 【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。 |  |

|      |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                              |                  |                                                                           |  |
|------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                             | <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-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>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> |                           | 策略於活動或籃球比賽中。                 |                  | <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。</p> |  |
| 第十二週 | 第 2 單元「性」福方程式<br>第 2 章性病防護網 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品 | 1.情意評量<br>2.認知評量 | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行</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-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>質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p>                                                                |                                           | <p>動來關懷與保護弱勢。</p>                                                                                                                                 |  |
| 第十二週 | <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 4 章合作無間——籃球</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>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>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.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。</p> <p>2.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>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</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>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。</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> |                              |                                                                                                                       |                                                              |                                                                |  |
| 第十三週 | <p>第 2 單元「性」福方程式</p> <p>第 2 章性病防護網</p> <p>【第二次評量週】</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>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>                                                          | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。    | <p>1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>2.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>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>                                  | <p>【人權教育】</p> <p>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。</p>            |  |
| 第十三週 | <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 5 章攻占堡壘——棒壘球</p> <p>【第二次評量週】</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>                       | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，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>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷(白紙)</p> <p>4.技能實作</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |  |

|      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                                                                                 |                                                        |                                          |  |
|------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
|      |                               | <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-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>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>4c-IV-3 規畫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-3 執行提升體適能的身體活動。</p> |                              |                                                                                                 |                                                        |                                          |  |
| 第十四週 | 第 2 單元「性」福方程式<br>第 2 章性病防護網   | <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>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>                                                                                                                                                                                       | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。    | <p>1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>2.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> | 1.認知評量                                                 | 【人權教育】<br>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。 |  |
| 第十四週 | 第 5 單元團體攻防戰<br>第 5 章攻占堡壘——棒壘球 | <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>                                                                                                                                                                                                                                               | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控                                                            | <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> | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表        |  |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                                                            |                             |                                                            |  |
|------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|--|
|      |                                        | <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-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>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>4c-IV-3 規畫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-3 執行提升體適能的身體活動。</p> |                           | <p>制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>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。</p> |                             | <p>達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>                                  |  |
| 第十五週 | <p>第 2 單元「性」福方程式</p> <p>第 2 章性病防護網</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | <p>1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p>                    | <p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</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。                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                               |                                      |                                                                 |  |
| 第十五週 | 第 5 單元團體攻防戰<br>第 6 章頂上功夫——足球  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。       | 1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。<br>2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。<br>3.了解與運用比賽戰術。        | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動欣賞 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                    |  |
| 第十六週 | 第 3 單元無毒青春健康行<br>第 1 章致命的迷幻世界 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。                                                                                                                                                                                                             | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>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.能了解毒品危害防制條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。<br>2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人人生 | 1.情意評量                               | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>交通安全 |  |

|      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |                                                                    |                                      |                                                                 |  |
|------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      |                               | 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                            | 理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。                                   |                                      |                                                                 |  |
| 第十六週 | 第 5 單元團體攻防戰<br>第 6 章頂上功夫——足球  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。       | 1.了解與運用比賽戰術。<br>2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。       | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動欣賞 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                    |  |
| 第十七週 | 第 3 單元無毒青春健康行<br>第 1 章致命的迷幻世界 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                                                                                                                                                                                                                                      | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>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.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。<br>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。 | 1.認知評量                               | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>交通安全 |  |

|      |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                                                                                                               |                                                        |                                          |  |
|------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
|      |                                         | <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                               |                                                        |                                          |  |
| 第十七週 | <p>第 6 單元現技好身手</p> <p>第 1 章超越障礙——體操</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>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> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> | <p>1.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢的完成動作。</p> <p>2.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>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> | <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>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</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>                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                              |                                                        |                                                                                        |  |
| 第十八週 | <p>第 3 單元無毒青春健康行</p> <p>第 1 章致命的迷幻世界</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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>                                                                                      | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</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.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>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。</p>                                                | 1.行為評量                                                 | <p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>交通安全</p> |  |
| 第十八週 | <p>第 6 單元現技好身手</p> <p>第 1 章超越障礙——體操</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>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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>                 | <p>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。</p> <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>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>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</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>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>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> |                                                                                      |                                                                             |                                                        |                                       |  |
| 第十九週 | 第 3 單元無毒青春健康行<br>第 2 章成為毒害絕緣體 | <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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-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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>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。</p> <p>2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。</p> | 1.技能評量                                                 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>交通安全 |  |
| 第十九週 | 第 6 單元現技好身手<br>第 1 章超越障礙——體操  | <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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>                                | 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                                                | <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> | 【安全教育】<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。         |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <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> <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>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>把自己的想法轉達給他人。</p> <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> |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                           |  |
|-----|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| 第廿週 | 第3單元無毒青春<br>健康行<br>第2章成為毒害絕緣體<br>【第三次評量週】    | 1b-IV-2 認識健康技能和<br>生活技能的實施程序概<br>念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問<br>題所造成的威脅感與嚴重<br>性。<br>4b-IV-3 公開進行健康倡<br>導，展現對他人促進健康<br>的信念或行為的影響力。                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥<br>物的成分與成癮性，以及<br>對個人身心健康與家庭、<br>社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒<br>絕技巧與自我控制。                       | 1.能在面對毒品邀約<br>時為了珍視自己健<br>康，執行自我肯定式<br>拒絕技能。<br>2.能夠設定具體可行<br>的目標，幫助自己達<br>成反毒人生目標。                                                                                                                                                                                                                                              | 1.認知評量<br>2.技能評量                    | 【生涯規畫教育】<br>涯 J6 建立對於未來<br>生涯的願景。<br>交通安全 |  |
| 第廿週 | 第6單元現技好身<br>手<br>第2章活靈活現——<br>扯鈴<br>【第三次評量週】 | 1c-IV-2 評估運動風險，<br>維護安全的運動情境。<br>1d-IV-2 反思自己的運動<br>技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的<br>態度，與他人理性溝通與<br>和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、<br>勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的<br>技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局部或全身<br>性的身體控制能力，發展<br>專項運動技能。<br>3c-IV-2 發展動作創作和<br>展演的技巧，展現個人運<br>動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的<br>學習策略。<br>4c-IV-2 分析並評估個人<br>的體適能與運動技能，修<br>正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之<br>專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計<br>畫，實際參與身體活動。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處<br>理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安<br>全使用規定。<br>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜<br>合動作。<br>Ic-IV-2 民俗運動個人或團<br>隊展演。 | 1.能了解扯鈴運動技<br>術之相關知識與技能<br>原理，並能反思和發<br>展策略，以改善動作<br>技能。<br>2.能做到扯鈴繞手、<br>繞手反勾及扭轉乾坤<br>之運動技能，並學習<br>充分運用策略於活動<br>中，解決運動相關問<br>題，發揮團隊合作以<br>學習。<br>3.能養成遵理守法的<br>態度與實踐運用民主<br>溝通及法律程序來進<br>行活動之人權、法治<br>觀念，與培養運動員<br>「勝不驕、敗不餒」<br>之運動家精神。<br>4.能養成固定運動的<br>習慣，有計畫提升體<br>適能與運動技能。<br>5.能學習如何欣賞扯<br>鈴動作並提供回饋給<br>同學，進而增進彼此<br>學習效能。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習單 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的<br>意義。             |  |

|             |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>第廿一週</p> | <p>第1單元歌詠青春<br/>合奏曲<br/>第2單元「性」福<br/>方程式<br/>第3單元無毒青春<br/>健康行<br/>複習第1~3單元<br/>【休業式】</p> | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br/>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br/>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br/>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br/>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br/>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br/>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br/>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br/>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br/>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br/>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br/>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br/>4a-IV-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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br/>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br/>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br/>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。<br/>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br/>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。<br/>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br/>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。<br/>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br/>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。<br/>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> | <p>1.青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，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。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，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做結。<br/>2.青春性事，在社會性觀念開放的今天，已逐漸成為棘手的校園課題。婚前性行為、未婚懷孕、墮胎與性病等原先看似成人世界的問題，逐漸也在青少年團體中浮現，成為青春性愛的變奏曲。教師除了教導性教育的知識，也應該對社會出現的性</p> | <p>1.認知評量<br/>2.技能評量<br/>3.行為評量<br/>4.情意評量</p> | <p>【性別平等教育】<br/>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br/>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br/>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br/>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。<br/>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br/>【人權教育】<br/>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br/>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。<br/>【品德教育】<br/>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br/>【法治教育】<br/>法 J3 認識法律之意義與制定。<br/>【生涯規畫教育】</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>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</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>別現象問題做出行為與觀念上的輔導。希望經由第二單元的教學，讓學生了解法律對青少年性行為的規範、異常性行為所應該承擔的責任與後果，並能在未來真正對性與愛負責任，幫助學生健康的成長。</p> <p>3.許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。</p> |                                                                      | <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>交通安全</p>                               |  |
| 第廿一週 | <p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 6 單元現技好身手</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>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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> | <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>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>5.運動欣賞</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> |  |

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>複習第 4~6 單元<br/>【休業式】</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br/>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br/>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br/>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br/>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br/>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br/>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br/>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br/>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br/>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。<br/>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br/>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br/>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。<br/>Ia-IV-2 器械體操動作組合。<br/>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。<br/>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p> | <p>3.學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。<br/>4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。<br/>5.了解跳遠及跳高的動作要領。<br/>6.學會跳遠及跳高的動作技巧。<br/>7.了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。<br/>8.學會基礎攀岩活動技能。<br/>9.知道登山活動的特性及安全注意事項。<br/>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。<br/>11.學會排球高手托球與移動托球學習方式。<br/>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缺點。<br/>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，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。<br/>14.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，</p> | <p>6.認知測驗卷<br/>7.運動行為計畫實踐表<br/>8.討論分享</p> | <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br/>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。<br/>【環境教育】<br/>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。<br/>【人權教育】<br/>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。<br/>【性別平等教育】<br/>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br/>【安全教育】<br/>安 J1 理解安全教育的意義。<br/>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</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-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>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。</p> <p>16.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，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。</p> <p>17.能了解籃球各種傳接球的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>18.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。</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.能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生</p> |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                               |                                                             |                                                     | <p>活中，保護個人人身安全。</p> <p>21.藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，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> <p>23.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>24.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |                  |                                               |    |
|------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|----|
| 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  | 第 1 單元健康飲食生活家<br>第 1 章飲食源頭探索趣 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-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。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 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。                                                                                                                                                                                                                                      | 1.認知評量<br>2.情意評量 | 【家庭教育】<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。<br>【生涯規畫教育】 |    |

|     |                                    |                                                                                                                                      |                                                     |                                                                                                                                          |                             |                                                                      |  |
|-----|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                    | 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                |                                                     |                                                                                                                                          |                             | 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。                                                  |  |
| 第一週 | 第 4 單元健康體能樂生活<br>第 1 章身體軟 Q 力——柔軟度 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。    | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。                               | 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。<br>2.認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。<br>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。<br>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。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.學習活動單 | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。                                      |  |
| 第二週 | 第 1 單元健康飲食生活家<br>第 1 章飲食源頭探索趣      | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。                                                                             | 1.認知評量<br>2.情意評量            | 【家庭教育】<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 第二週 | 第 4 單元健康體能樂生活                      | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                                                               | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。                               | 1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。                                                                                                                 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作  | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。                                            |  |

|     |                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                                |                                                                                    |                                                                      |  |
|-----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
|     | 第 2 章運動知識家——運動傷害防護                                      | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                                                                                       |                                                                         | 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。<br>3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。<br>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。                    |                                                                                    |                                                                      |  |
| 第三週 | 第 1 單元健康飲食生活家<br>第 1 章飲食源頭探索趣                           | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。            | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。                     | 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。                                                                               | 1.技能評量<br>2.情意評量                                                                   | 【家庭教育】<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |  |
| 第三週 | 第 4 單元健康體能樂生活<br>第 2 章運動知識家——運動傷害防護<br>第 3 章化險為夷護身法——柔道 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 【第 2 章運動知識家——運動傷害防護】<br>1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。<br>2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。<br>3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 | 【第 2 章運動知識家——運動傷害防護】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>【第 3 章化險為夷護身法——柔道】<br>4.課堂觀察 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。               |  |

|     |                               |                                                                                                 |                                                |                                                                                                                                                                  |                                       |                                  |  |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|
|     |                               | 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |                                                | 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。<br>【第3章化險為夷護身法——柔道】<br>5.了解柔道練習時周遭環境的安全性。<br>6.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。<br>7.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。<br>8.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>9.培養尊重他人及互助合作的精神。 | 5.口語問答<br>6.技能實作<br>7.學習活動單           |                                  |  |
| 第四週 | 第1單元健康飲食生活家<br>第2章安全衛生飲食樂     | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。        | 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.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。<br>2.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。                                                                 | 1.認知評量<br>2.技能評量                      | 【家庭教育】<br>家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |  |
| 第四週 | 第4單元健康體能樂生活<br>第3章化險為夷護身法——柔道 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。                      | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。<br>2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。<br>3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。                                                                                                   | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習活動單 | 【品德教育】<br>品J2 重視群體規範與榮譽。         |  |

|     |                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                              |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                                                      | <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-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>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>                                                                                |                                                                                                           |                                                                              |  |
| 第五週 | <p>第 1 單元健康飲食生活家</p> <p>第 2 章安全衛生飲食樂</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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>1.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p> <p>2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。</p>                | 1.認知評量                                                                                                    | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>                                 |  |
| 第五週 | <p>第 4 單元健康體能樂生活</p> <p>第 5 單元熱血向前行</p> <p>第 3 章化險為夷護身法——柔道</p> <p>第 1 章水中蛙游——游泳</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>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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>【第 3 章化險為夷護身法——柔道】</p> <p>1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。</p> <p>2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。</p> <p>3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> | <p>【第 3 章化險為夷護身法——柔道】</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>【第 1 章水中蛙游——游泳】</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |                                                                   | <p>5.培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>【第1章水中蛙游——游泳】</p> <p>6.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>7.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作要領與練習方法。</p> <p>8.認識蛙式競賽規則。</p> <p>9.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> | <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.學習活動單</p> |                                             |  |
| 第六週 | <p>第1單元健康飲食生活家</p> <p>第3章食品安全行動派</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-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>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> | <p>1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。</p> <p>2.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。</p>                                                        | <p>1.認知評量</p> <p>2.情意評量</p> <p>3.技能評量</p>                | <p>【家庭教育】</p> <p>家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> |  |
| 第六週 | <p>第5單元熱血向前行</p> <p>第1章水中蛙游——游泳</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.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及</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>【生涯規畫教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                   |                                                                                                                        | <p>換氣動作的動作要領與練習方法。</p> <p>3.認識蛙式競賽規則。</p> <p>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                |  |
| 第七週 | <p>第 2 單元慢性病的<br/>世界</p> <p>第 1 章健康人生，<br/>少「糖」少「癌」</p> <p>【第一次評量週】</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 持續的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不同性別者平均壽命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，了解不健康的生活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，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p> | <p>1.技能評量</p> <p>2.認知評量</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>                                                               |  |
| 第七週 | <p>第 5 單元熱血向前行</p> <p>第 1 章水中蛙游——游泳</p> <p>第 2 章智者的運動——定向越野</p> <p>【第一次評量週】</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-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-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——游泳】</p> <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>2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作要領與練習方法。</p> <p>3.認識蛙式競賽規則。</p>                             | <p>【第 1 章水中蛙游——游泳】</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>【第 2 章智者的運動——定向越野】</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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。</p> <p>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積</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>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> <p>【第2章智者的運動——定向越野】</p> <p>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。</p> <p>6.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</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>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> | <p>極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>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>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |  |
| 第八週 | <p>第2單元慢性病的<br/>世界</p> <p>第1章健康人生，<br/>少「糖」少「癌」</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>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均壽命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，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p>                                                                                                                                                                       | <p>1.認知評量</p> <p>2.情意評量</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>                                        |  |

|     |                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                            |                                                                                                                                                                                         |  |
|-----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                        | 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                                                                                  |                                                                   | 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。                                                                                                                                               |                            |                                                                                                                                                                                         |  |
| 第八週 | 第 5 單元熱血向前行<br>第 2 章智者的運動——定向越野        | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。                        | 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。<br>2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。<br>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。<br>4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。<br>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。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【戶外教育】<br>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。<br>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。<br>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。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |  |
| 第九週 | 第 2 單元慢性病的<br>世界<br>第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                 | Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均壽命健康指標的改善策略。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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。<br>2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。                                                                                         | 1.技能評量                     | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。                                                                                                                   |  |

|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            | 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 第九週 | 第 5 單元熱血向前行<br>第 2 章智者的運動——定向越野<br>第 3 章力拔山河——八人制拔河 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 【第 2 章智者的運動——定向越野】<br>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。<br>2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。<br>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。<br>4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。<br>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。<br>【第 3 章力拔山河——八人制拔河】<br>6.認識八人制拔河運動的發展與文化。<br>7.了解團體運動的特質與精神。<br>8.了解拔河運動的安全注意事項。 | 【第 2 章智者的運動——定向越野】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>【第 3 章力拔山河——八人制拔河】<br>4.課堂觀察<br>5.口語問答<br>6.技能實作 | 【戶外教育】<br>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。<br>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。<br>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。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |

|     |                                              |                                                                                                                               |                                                    |                                                                                                                                  |                            |                                                                       |  |
|-----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                              | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                    |                                                    | 9.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。<br>10.能與同學合作做出起步、進攻動作。<br>11.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。                                                        |                            |                                                                       |  |
| 第十週 | 第2單元慢性病的<br>世界<br>第2章小心謹<br>「腎」，「慢」不<br>經「心」 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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。<br>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。<br>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。 | 1.認知評量<br>2.情意評量           | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |  |
| 第十週 | 第5單元熱血向前<br>行<br>第3章力拔山河——<br>八人制拔河          | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。      | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。                                | 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。<br>2.了解團體運動的特質與精神。<br>3.了解拔河運動的安全注意事項。<br>4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。<br>5.能與同學合作做出起步、進攻動作。                          | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                          |  |

|      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |                                                                                                                                                 |                             |                                                                                  |  |
|------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                                | <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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> |                                                               | <p>6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>                                                                                                                |                             |                                                                                  |  |
| 第十一週 | <p>第 2 單元慢性病的<br/>世界</p> <p>第 2 章小心謹<br/>「腎」，「慢」不<br/>經「心」</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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</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.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>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.認知評量</p> <p>2.情意評量</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 | <p>第 5 單元熱血向前<br/>行</p> <p>第 6 單元球賽對決</p>                      | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>                                    | <p>【第 3 章力拔山河——八人制拔河】</p>                                                                                                                       | <p>【第 3 章力拔山河】</p>          | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                                          |  |

|  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                          |  |
|--|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>第3章力拔山河——八人制拔河</p> <p>第1章棒壘一家親——棒壘球</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>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> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識八人制拔河運動的發展與文化。</li> <li>2.了解團體運動的特質與精神。</li> <li>3.了解拔河運動的安全注意事項。</li> <li>4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</li> <li>5.能與同學合作做出起步、進攻動作。</li> <li>6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</li> </ol> <p>【第1章棒壘一家親——棒壘球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的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。</li> <li>8.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。</li> <li>9.能於活動中保護個人及他人的人身安全。</li> <li>10.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人</li> </ol> | <p>——八人制拔河】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.課堂觀察</li> <li>2.口語問答</li> <li>3.技能實作</li> </ol> <p>【第1章棒壘一家親——棒壘球】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.課堂觀察</li> <li>5.口語問答</li> <li>6.技能實作</li> <li>7.學習活動單</li> </ol> | <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> |  |
|--|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                                                                                        |                                       |                                                                       |  |
|------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                                    | 際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。                                                                                                                                 |                                       |                                                                       |  |
| 第十二週 | 第 2 單元慢性病的<br>世界<br>第 2 章小心謹<br>「腎」，「慢」不<br>經「心」 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                         | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 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。<br>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。<br>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。                       | 1.認知評量<br>2.情意評量<br>3.技能評量            | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |  |
| 第十二週 | 第 6 單元球賽對決<br>第 1 章棒壘一家親——棒壘球                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                       | 1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的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。<br>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。<br>3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習活動單 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>【性別平等教育】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 |  |

|      |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                                         | <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>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>                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |  |
| 第十三週 | <p>第2單元慢性病的<br/>世界</p> <p>第3章「漫」<br/>「慢」長路不孤單<br/>【第二次評量週】</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-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促進的立場。</p>                                                                            | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。                                               | <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p> <p>2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p>                                                                                                  | <p>1.認知評量</p> <p>2.情意評量</p>                                                                                                                    | <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>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。</p>                                         |  |
| 第十三週 | <p>第6單元球賽對決</p> <p>第1章棒壘一家親——棒壘球</p> <p>第2章排敵禦攻——排球</p> <p>【第二次評量週】</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>Ha-IV-1 網/牆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>【第1章棒壘一家親——棒壘球】</p> <p>1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的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>【第1章棒壘一家親——棒壘球】</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>【第2章排敵禦攻——排球】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</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> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> |  |

|      |                                                   |                                                                                                                                                           |                            |                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                     |  |
|------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                   | <p>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>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> |                                           |                                                                                                     |  |
| 第十四週 | <p>第2單元慢性病的<br/>世界</p> <p>第3章「慢」<br/>「慢」長路不孤單</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-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促進的立場。</p> | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。    | <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p> <p>2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p>                                                                                                       | <p>1.認知評量</p> <p>2.情意評量</p>               | <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>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。</p> |  |
| 第十四週 | <p>第6單元球賽對決</p> <p>第2章排敵禦攻——排球</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>                                                            | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>                                                                                                   | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>                                                  |  |

|      |                             |                                                                                                                                                                  |                                    |                                                                                                                                      |                                                 |                                   |  |
|------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|      |                             | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。                                                                          |                                    |                                                                                                                                      |                                                 |                                   |  |
| 第十五週 | 第 3 單元千鈞一髮<br>第 1 章安全百分百    | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。             | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1.能了解並能說出急救的目的。<br>2.能分享自己面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。<br>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。<br>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。 | 1.認知評量<br>2.情意評量<br>3.技能評量                      | 【安全教育】<br>安 J11 學習創傷救護技能。<br>交通安全 |  |
| 第十五週 | 第 6 單元球賽對決<br>第 3 章羽出驚人——羽球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。         | 1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。                           | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.分組討論<br>5.學習活動單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。      |  |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                         |                                                                        |                                                         |  |
|------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
|      |                                        | <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>3.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>                                                                                        |                                                                        |                                                         |  |
| 第十六週 | <p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 1 章安全百分百</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 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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>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，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</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.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p> | 1.技能評量                                                                 | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>交通安全</p> |  |
| 第十六週 | <p>第 6 單元球賽對決</p> <p>第 3 章羽出驚人——羽球</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> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。         | <p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，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能，養成規律運動習慣。</p>                                   | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.學習活動單</p> | <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>3.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>                                                                                        |                                                          |                                                         |  |
| 第十七週 | <p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 1 章安全百分百</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 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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>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，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</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.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p> | 1.技能評量                                                   | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>交通安全</p> |  |
| 第十七週 | <p>第 6 單元球賽對決</p> <p>第 4 章誰與爭鋒——籃球</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> | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。        | <p>1.能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</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> | <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>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>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>                            |                                                               |                                                         |  |
| 第十八週 | <p>第 3 單元千鈞一髮<br/>第 2 章急救一瞬間</p>         | <p>1b-IV-2 認識健康技能和<br/>生活技能的實施程序概<br/>念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的<br/>健康需求，尋求解決的健<br/>康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行<br/>動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分的肯定自我<br/>健康行動的信心與效能<br/>感。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康<br/>技能。</p> | Ba-IV-3 緊急情境處理與止<br>血、包紮、CPR、復甦姿勢<br>急救技術。 | <p>1.在面對急救情境<br/>時，願意運用所學之<br/>急救技術幫助需要幫<br/>助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術<br/>CPR(含 AED、復甦<br/>姿勢)的使用時機、<br/>執行步驟與關鍵注意<br/>事項，並能迅速且正<br/>確的執行。</p> | 1.技能評量                                                        | <p>【安全教育】<br/>安 J10 學習心肺復甦<br/>術及 AED 的操作。<br/>交通安全</p> |  |
| 第十八週 | <p>第 6 單元球賽對決<br/>第 4 章誰與爭鋒——<br/>籃球</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基<br/>礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技<br/>能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動<br/>技能。</p>                                                                                                                   | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運<br>動動作組合及團隊戰術。            | <p>1.能了解籃球攻守技<br/>巧之相關知識和技能<br/>原理，並能反思、發<br/>展學習策略，以改善<br/>動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威<br/>脅動作、各式擺脫動<br/>作及個人攻守基本動</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<br/>表</p> | <p>【生涯規畫教育】<br/>涯 J3 覺察自己的能<br/>力與興趣。</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>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>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> |        |                                                          |  |
| 第十九週 | <p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</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 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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>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>                                                             | 1.技能評量 | <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>交通安全</p> |  |

|      |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                         |                                                                |  |
|------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
| 第十九週 | 第 6 單元球賽對決<br>第 5 章合作玩球——合球          | <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>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> | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。        | <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.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論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>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> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |  |
| 第廿週  | 第 3 單元千鈞一髮<br>第 2 章急救一瞬間<br>【第三次評量週】 | <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 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</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>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>1.技能評量</p> <p>2.情意評量</p>                             | <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>交通安全</p>       |  |

|      |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                      |                                                                                                                      |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第廿週  | 第 6 單元球賽對決<br>第 5 章合作玩球——合球<br>【第三次評量週】                                       | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                                                                                                                                        | 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。<br>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。<br>3.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。<br>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。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.合作學習 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。                                                                  |  |
| 第廿一週 | 第 1 單元健康飲食生活家<br>第 2 單元慢性病的<br>世界<br>第 3 單元千鈞一髮<br>兇生機<br>複習第 1~3 單元<br>【休業式】 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                                                                                                     | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1.希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。<br>2.認識癌症、糖尿病與預防方法。                                                            | 1.認知評量<br>2.情意評量<br>3.技能評量           | 【家庭教育】<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。<br>【人權教育】<br>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。<br>人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。<br>【生命教育】 |  |

|      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                           | <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>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 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均壽命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>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> | <p>3.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。</p> <p>4.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</p> <p>5.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</p> <p>6.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> |                                                          | <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</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>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。</p> <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J13 培養生涯規及執行的能力。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>交通安全</p> |  |
| 第廿一週 | <p>第 4 單元健康體能樂生活</p> <p>第 5 單元熱血向前行</p> <p>第 6 單元球賽對決</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>                                                      | <p>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。</p>                                                                                                   | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習活動單</p> <p>4.技能實作</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>複習第 4~6 單元<br/>【休業式】</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br/>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br/>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br/>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br/>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br/>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br/>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br/>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br/>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br/>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br/>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br/>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br/>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。<br/>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。<br/>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br/>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br/>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>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。<br/>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。<br/>4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。<br/>5.認識定向越野與其基本能力。<br/>6.了解並學會拔河的动作要領。<br/>7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。<br/>8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。<br/>9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。<br/>10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。<br/>11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p> | <p>5.分組討論<br/>6.比賽統計表<br/>7.合作學習</p> | <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br/>【生涯規畫教育】<br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br/>【戶外教育】<br/>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。<br/>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。<br/>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。<br/>【品德教育】<br/>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br/>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br/>【性別平等教育】<br/>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br/>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br/>【人權教育】</p> |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                       |  |  |  |                               |  |
|--|--|-----------------------|--|--|--|-------------------------------|--|
|  |  | 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |  |  |  | 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |  |
|--|--|-----------------------|--|--|--|-------------------------------|--|

備註：

1. 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。
2. 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。**(健體及綜合領域需融入)**
  - (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、食農教育、高齡教育。