

113學年度七 年級健體領域/科目教學計畫表

| 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單元健康青春 向前行 第1章健康人生開步走 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 人J5 | |
| 第二週 | 第1單元健康青春 向前行 第1章健康人生開步走 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 人J5 | |
| 第三週 | 第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 性J4 | |
| 第四週 | 第1單元健康青春 向前行 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 性J4 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|---|---|------------------|----------------|--|
| | 第2章個人衛生與保健 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 | | | |
| 第五週 | 第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 性 J11 | |
| 第六週 | 第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 性 J11 | |
| 第七週 | 第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩 【第一次評量週】 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | 1.了解自我概念形成的因素。 2.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 涯 J3;涯 J4;涯 J6 | |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|---|------------------|--------------------------|
| | | 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | | 切的方式增進自我概念。 3.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 4.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 5.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。 | | |
| 第八週 | 第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 安 J1;安 J2;安 J3;安 J4;防 J9 |
| 第九週 | 第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 安 J1;安 J2;安 J3;安 J4;防 J9 |

| | | | | | | | |
|------|--|--|--|---|--|---------------------|--|
| 第十週 | 第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 安 J2;安 J3;安 J4;防 J8 | |
| 第十一週 | 第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 安 J2;安 J3;安 J4;防 J8 | |
| 第十二週 | 第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。 6.能了解運動設施的分類。 7.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 | 1.口語問答 2.認知測驗 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表 | 性 J11;環 J4;環 J12 | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|---------------------|--|
| | | | | 8.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 | | | |
| 第十三週 | 第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車 第2章疾走如風——跑 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2.了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 3.具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。 4.認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 5.能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程。 6.了解跑步的動作要領。 7.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 8.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 9.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 10.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表 | 人J4;涯J3;涯J4; 涯J6 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|------|
| 第十四週 | 第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——游泳 【第二次評量週】 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1.學習如何判斷水域安全。 2.了解安全戲水要點。 3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 4.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 5.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作 | 海 J1 |
| 第十五週 | 第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。 3.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單 | 涯 J3 |

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|---|---|-------------------|--|
| | | <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | | <p>4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | | | |
| 第十六週 | <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 2 章排除萬難——排球</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> <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> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能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>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p> | <p>安 J3;安 J6</p> | |
| 第十七週 | <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 3 章羽中作樂——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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</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.分組討論</p> | <p>性 J11;人 J3</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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | | <p>2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，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，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> | | |
| 第十八週 | <p>第 6 單元靈活自如 好身手</p> <p>第 1 章登峰造極 ——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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> | <p>1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>3.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</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.運動行為 計畫實踐表</p> | <p>性 J4;性 J11;人 J8</p> |

| | | | | | | | |
|------|---|--|----------------------|---|----------------------------|----------------|--|
| | | | | 4.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | | | |
| 第十九週 | 第 6 單元靈活自如 好身手 第 2 章呼朋喚友 ——創意啦啦舞 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。 3.學會編創啦啦隊口號。 4.培養團隊合作的精神。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 | 性 J11;人 J4 | |
| 第廿週 | 第 6 單元靈活自如 好身手 第 3 章鈴漓盡致 ——扯鈴 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1.能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 | 涯 J3;涯 J4;涯 J6 | |

| | | | | | |
|------|---|--|---|--|---|
| | | <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>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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>2.能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p> | 4.運動行為計畫實踐表 | |
| 第廿一週 | <p>第 1 單元健康青春向前行</p> <p>第 2 單元環境安全總動員</p> <p>複習第 1、2 單元</p> <p>【課程結束】</p> | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> | <p>1.配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光</p> | <p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> <p>人 J5;性 J4;性 J11;涯 J3;涯 J4;涯 J6</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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p>彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。</p> | | |
| 第廿二週 | <p>第 3 單元健康自主有活力</p> <p>第 4 單元活力青春大放送</p> <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 6 單元靈活自如好身手</p> <p>複習第 3~6 單元 【第三次評量週】</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>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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> | <p>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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1.認識運動前健康評估與體適能檢測。</p> <p>2.了解運動處方設計原則。</p> <p>3.建立使用運動設施安全意識。</p> <p>4.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</p> <p>5.培養自我挑戰、自我精進的態度。</p> <p>6.認識籃球的單、雙手投籃技巧。</p> <p>7.了解排球的接球技巧。</p> | <p>1.評量方式</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習單</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.技能實作</p> <p>7.合作學習</p> <p>8.分組討論</p> <p>9.認知測驗卷</p> | <p>性 J4;性 J11;人 J3;人 J4;人 J8;環 J4;環 J12;海 J1;涯 J3;涯 J4;涯 J6;安 J3;安 J6</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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>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>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> | <p>8.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</p> <p>9.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</p> <p>10.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</p> <p>11.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|--|--|
| | | 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|--|--|

| 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 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大要素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。 | 1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量 | 環 J4 | |
| 第二週 | 第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 2.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 3.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 4.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不 | 1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量 | 生 J5 | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|-----------|--|
| | | | | 必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 | | | |
| 第三週 | 第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章醫藥保衛戰 第 1 章菸害現形記 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 【第 2 章醫藥保衛戰】 1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 【第 1 章菸害現形記】 4.了解使用菸品成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 6.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。 | 【第 2 章醫藥保衛戰】 1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量 【第 1 章菸害現形記】 4.技能評量 5.情意評量 | 生 J5;法 J3 | |
| 第四週 | 第 2 單元拒絕成癥有妙招 第 1 章菸害現形記 第 2 章克癮制勝 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癥性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 | 【第 1 章菸害現形記】 1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態 | 【第 1 章菸害現形記】 1.技能評量 2.情意評量 | 法 J3 | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--|--|---|---|-------------|
| | | <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>度與反對二手菸的立場。</p> <p>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。</p> <p>【第2章克癮制勝】</p> <p>3. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>4. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>5. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。</p> | <p>【第2章克癮制勝】</p> <p>3. 技能評量</p> | |
| 第五週 | <p>第2單元拒絕成癮有妙招</p> <p>第2章克癮制勝</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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。</p> <p>3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</p> <p>4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒</p> | <p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p> | <p>法 J3</p> |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|-----------------|--|
| | | | | 與檳榔等成癮物質誘惑。 | | | |
| 第六週 | 第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油 第 2 章人際關係停看聽 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 【第 1 章健康家庭加加油】 1.理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 【第 2 章人際關係停看聽】 4.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 | 【第 1 章健康家庭加加油】 1.情意評量 【第 2 章人際關係停看聽】 2.情意評量 3.技能評量 | 家 J5;涯 J14;法 J5 | |
| 第七週 | 第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽 【第一次評量週】 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向 | 1.情意評量 2.技能評量 | 涯 J14;法 J5 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------|
| | | <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | | <p>而良好的網路內外人際互動。</p> <p>3.認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。</p> | | |
| 第八週 | <p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 1 章健康地基—心肺耐力</p> <p>第 2 章動吃關係大解密—運動營養</p> | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-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 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <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>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> | <p>【第 1 章健康地基—心肺耐力】</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解心肺耐力對健康的重要性。 了解評估心肺耐力的方法。 學會如何監控運動強度。 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 培養努力不懈的精神和毅力。 養成規律運動的習慣。 <p>【第 2 章動吃關係大解密—運動營養】</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 | <p>【第 1 章健康地基—心肺耐力】</p> <ol style="list-style-type: none"> 課堂觀察 口語問答 <p>【第 2 章動吃關係大解密—運動營養】</p> <ol style="list-style-type: none"> 課堂觀察 口語問答 | 涯 J3;涯 J6;安 J4 |
| 第九週 | <p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 2 章動吃關係大解密—運動營養</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> | <p>【第 2 章動吃關係大解密—運動營養】</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以 | <p>【第 2 章動吃關係大解密—運動營養】</p> <ol style="list-style-type: none"> 課堂觀察 | 安 J4;涯 J3;涯 J6 |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|----------------------------------|
| | 第3章武德技藝— 跆拳道 | <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | <p>及具備從事運動前水分補充的正確觀念。</p> <p>2.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。</p> <p>【第3章武德技藝— 跆拳道】</p> <p>3.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>4.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> | <p>2.口語問答 【第3章武德技藝— 跆拳道】</p> <p>3.課堂觀察</p> <p>4.口語問答</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.認知測驗卷</p> <p>7.運動行為計畫實踐表</p> <p>8.學習單</p> | |
| 第十週 | <p>第4單元自主鍛鍊 展活力</p> <p>第5單元挑戰體能 秀青春</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>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>【第3章武德技藝— 跆拳道】</p> <p>1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交</p> | <p>【第3章武德技藝— 跆拳道】</p> <p>1.課堂觀察</p> | <p>涯J3;涯 J6;品J1; 品J2</p> |

| | | | | | | |
|------|--|---|----------------------------|---|--|----------------|
| | <p>第3章武德技藝— 跆拳道</p> <p>第1章飛雲掣電— 飛盤</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。</p> <p>3.能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>【第1章飛雲掣電—飛盤】</p> <p>5.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>6.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</p> | <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.互評表</p> <p>5.學習單</p> <p>【第1章飛雲掣電—飛盤】</p> <p>6.課堂觀察</p> <p>7.口語問答</p> <p>8.技能實作</p> <p>9.認知測驗卷</p> | |
| 第十一週 | <p>第5單元挑戰體能秀青春</p> <p>第1章飛雲掣電— 飛盤</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>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> | <p>品J1;品J2</p> |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|------|
| | | <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>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>及發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | | |
| 第十二週 | 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳 | <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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> | <p>1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。</p> <p>4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</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> | 涯 J3 |
| 第十三週 | 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈 | <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>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>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> | <p>【第 2 章力爭上游—游泳】</p> <p>1.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> | <p>【第 2 章力爭上游—游泳】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | 涯 J3 |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|---|--|-----|
| | 【第二次評量週】 | <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>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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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>2.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p> <p>【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】</p> <p>5.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。</p> <p>6.認識創造性舞蹈。</p> <p>7.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>8.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。</p> | <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> | |
| 第十四週 | <p>第5單元挑戰體能秀青春</p> <p>第6單元球藝大會串</p> <p>第3章身體塗鴉—創造性舞蹈</p> <p>第1章應聲入網—籃球</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> | <p>【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】</p> <p>1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。</p> <p>3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。</p> | <p>【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>【第1章應聲入網—籃球】</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.口語問答</p> <p>6.技能實作</p> | 涯J3 |

| | | | | | | |
|------|------------------------------------|--|------------------------------------|---|---|------------|
| | | <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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。</p> <p>【第1章應聲入網—籃球】</p> <p>5.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>6.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>7.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>8.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | | |
| 第十五週 | <p>第6單元球藝大會串</p> <p>第1章應聲入網—籃球</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。</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> <p>5.合作學習</p> <p>6.學習單</p> | <p>涯J3</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-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>3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | | |
| 第十六週 | <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>第 2 章百發百中—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> <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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</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 J5</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---|-----------------|
| 第十七週 | 第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中一排球 第 3 章桌拿好手一桌球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第 2 章百發百中一排球】 1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。 【第 3 章桌拿好手一桌球】 4.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 5.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 6.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 | 【第 2 章百發百中一排球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 3 章桌拿好手一桌球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習單 | 人 J5;性 J11 |
| 第十八週 | 第 6 單元球藝大會串 第 3 章桌拿好手一桌球 第 4 章舉足輕重一足球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第 3 章桌拿好手一桌球】 1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 | 【第 3 章桌拿好手一桌球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 | 性 J11;涯 J3;涯 J6 |

| | | | | | | |
|------|-------------------------|--|---|--|---|---------|
| | | <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-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>4c-IV-3 規劃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>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</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>【第4章舉足輕重—足球】</p> <p>4.能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>5.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> | <p>【第4章舉足輕重—足球】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> | |
| 第十九週 | 第6單元球藝大會串 第4章舉足輕重—足球 | <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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。</p> <p>3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動欣賞</p> <p>5.運動計畫</p> | 涯J3;涯J6 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|---------------------------------------|
| | | <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>4c-IV-3 規劃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>參與事務及合作學習的態度。</p> <p>4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。</p> | | |
| 第廿週 | <p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 單元拒絕成癮有妙招</p> <p>第 3 單元人際健康家</p> <p>複習第 1~3 單元 【課程結束】</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> | <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</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>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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>1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。</p> <p>2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。</p> <p>3.了解從事醫療消費時應注意的事項。</p> <p>4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。</p> <p>5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</p> | <p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p> | <p>環 J4;生 J5;法 J3;法 J5;家 J5;涯 J14</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|--|
| | | <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>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>8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p> <p>9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</p> <p>10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>11.建立正向且良好的網路內外人際互動。</p> <p>12.培養正確的人際交往觀念。</p> | | |
| 第廿一週 | <p>第 4 單元自主鍛鍊展活力</p> <p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>複習第 4~6 單元 【第三次評量週】</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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> | <p>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>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</p> <p>2.了解運動的水分與營養補給知識。</p> <p>3.認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</p> <p>4.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</p> <p>5.學習並增進捷泳的能力。</p> <p>6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</p> <p>7.學習籃球投籃與上籃。</p> <p>8.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</p> <p>9.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p> <p>7.合作學習</p> | <p>涯 J3;涯 J6;安 J4;品 J1;品 J2;人 J5;性 J11</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-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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p> | <p>10.學習足球停球、踢空中球技術。</p> | | |
|--|--|--|--|--------------------------|--|--|