

三、普通班-國中(表七之二)

113 學年度 七 年級 健體 領域/科目教學計畫表

| 教學進度                        | 單元/主題名稱   | 第一學期   |  |  |  |                           |      |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|---------------------------|------|
|                             |   | 學習重點   | 學習表現   | 學習內容   | 學習目標                                     | 評量方式                      | 議題融入 |
| 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填)       |   |  |  |  |  |                           |      |
| 第一週<br>0825-0831<br>0830 開學 | 【健教】第 1 單元健<br>康青春向前行<br>第 1 章健康人生開<br>步走<br>第 3 單元健康自主<br>有活力<br><br>【體育】第 1 章活躍<br>人生——健康評估<br>與體適能檢測 | 1a-IV-1 理<br>解生理、心<br>理與社會各<br>層面健康的概念。<br><br>2b-IV-2 樂<br>於實踐健康<br>促進的生活<br>型態。<br><br>1c-IV-2 評<br>估運動風<br>險，維護安<br>全的運動情<br>境。 | Aa-IV-1 生<br>長發育的自<br>我評估與因<br>應策略。<br><br>Da-IV-2 身<br>體各系統、器<br>官的構造與<br>功能。<br><br>Fa-IV-3 有<br>利人際關係<br>的因素與有<br>效的溝通技<br>巧。 | 1. 從生理、心理與社<br>會不同的層面認識<br>健康的內涵。<br><br>2. 認識身體構造與<br>各系統的運作機<br>制，並在生活中落實<br>健康促進的保健行<br>動。<br><br>1. 了解運動前健康<br>評估的意義及內容。<br>2. 學會運動前健康<br>安全問卷的使用方<br>法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量<br>1. 口語問答<br>2. 課堂觀察 | 人權教育 J5<br><br>性別平等教育 J11 |      |

|                  |  |  |  |   |   |                                   |  |
|------------------|--|--|--|---|---|-----------------------------------|--|
| 第二週<br>0901-0907 | <p>【健教】第 1 單元健<br/>康青春向前行<br/>第 1 章健康人生開<br/>步走</p> <p>【體育】第 3 單元<br/>健康自主有活力<br/>第 2 章安全運動沒<br/>煩惱——運動設施<br/>安全</p> | <p>1a-IV-1 理<br/>解生理、心<br/>理與社會各<br/>層面健康的<br/>概念。</p> <p>4c-IV-1 分<br/>析並善用運<br/>動相關之科<br/>技、資訊、<br/>媒體、產品<br/>與服務。</p> | <p>Aa-IV-1 生<br/>長發育的自<br/>我評估與因<br/>應策略。</p> <p>Da-IV-2 身<br/>體各系統、器<br/>官的構造與<br/>功能。</p> <p>Fa-IV-3 有<br/>利人際關係<br/>的因素與有<br/>效的溝通技<br/>巧。</p> <p>Bc-IV-1 簡<br/>易運動傷害<br/>的處理與風<br/>險。</p> <p>Cb-IV-2 各<br/>項運動設施<br/>的安全使用<br/>規定。</p> | <p>1. 認識身體構造與<br/>各系統的運作機<br/>制，並在生活中落實<br/>健康促進的保健行<br/>動。</p> <p>2. 理解生長發育的<br/>個別差異與影響因<br/>素，接受自己在成長<br/>過程中的改變。</p> <p>1. 能了解運動設施<br/>的分類。</p> <p>2. 能了解運動場地<br/>的特色與使用注意<br/>事項，並能遵守各項<br/>場地的使用規範。</p> <p>3. 能透過觀察記錄<br/>的方式，瞭解環境可<br/>能潛藏的危險，並能<br/>提出改善策略。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> <p>1. 口語問答</p> <p>2. 課堂觀察</p> | <p>人權教育 J5</p> <p>環境教育 J4 J12</p> |  |
|------------------|--|--|--|---|---|-----------------------------------|--|

|                          |  |   |   |   |   |  |  |
|--------------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| <p>第三週<br/>0908-0914</p> | <p>【健教】第1單元健<br/>康青春向前行<br/>第1章健康人生開<br/>步走<br/>【體育】第4單元活<br/>力青春大放送<br/><br/>第1章雙輪闖天下<br/>——自行車</p> | <p>1a-IV-1 理<br/>解生理、心<br/>理與社會各<br/>層面健康的<br/>概念。<br/>2b-IV-2 樂<br/>於實踐健康<br/>促進的生活<br/>型態。<br/>4a-IV-2 自<br/>我監督、增<br/>強個人促進<br/>健康的行<br/>動，並反省<br/>修正。<br/>1c-IV-1 了<br/>解各項運動<br/>基礎原理和<br/>規則。<br/>1c-IV-2 評<br/>估運動風<br/>險，維護安<br/>全的運動情<br/>境。</p> | <p>Aa-IV-1 生<br/>長發育的自<br/>我評估與因<br/>應策略。<br/>Da-IV-2 身<br/>體各系統、器<br/>官的構造與<br/>功能。<br/>Fa-IV-3 有<br/>利人際關係<br/>的因素與有<br/>效的溝通技<br/>巧。<br/>Cb-IV-2 各<br/>項運動設施<br/>的安全使用<br/>規定。<br/>Cd-IV-1 戶<br/>外休閒運動<br/>綜合應用。</p> | <p>1. 理解生長發育的<br/>個別差異與影響因<br/>素，接受自己在成長<br/>過程中的改變。<br/>2. 理解自身的健康<br/>狀態，於生活中運用<br/>自我監督的策略，在<br/>生活中持續實踐健<br/>康的生活型態。</p> <p>1. 認識公共自行車<br/>設置的普及化對環<br/>境保護、節能減碳及<br/>身心健康的重要性。<br/>2. 了解自行車騎乘<br/>位置設定方式、基本<br/>姿勢要領及踩踏動<br/>作技術的訣竅。</p> | <p>1. 口頭評量<br/>2. 紙筆評量<br/><br/>1. 課堂觀察<br/>2. 口語問答</p> | <p>人權教育 J5<br/><br/>人權教育 J4<br/>交通安全</p> |  |
| <p>第四週<br/>0915-0921</p> | <p>【健教】第1單元健<br/>康青春向前行<br/>第2章個人衛生與<br/>保健</p>  | <p>1b-IV-2 認<br/>識健康技能<br/>和生活技能<br/>的實施程序<br/>概念。<br/>2a-IV-2 自<br/>主思考健康<br/>問題所造成</p>  | <p>Da-IV-1 衛<br/>生保健習慣<br/>的實踐方式<br/>與管理策<br/>略。<br/>Da-IV-2 身<br/>體各系統、器<br/>官的構造與<br/>功能。</p>   | <p>1. 認識眼睛、牙齒、<br/>耳朵及皮膚的結構<br/>與功能運作。<br/>2. 思考青少年常見<br/>視力、口腔、聽力及<br/>皮膚問題的威脅與<br/>嚴重性，以培養正確<br/>的保健策略。<br/>3. 能精熟潔牙及護</p>  | <p>1. 口頭評量<br/>2. 紙筆評量</p>                              | <p>性別平等教育 J4</p>                         |  |

|                  |                                      |  |   |   |                    |                 |  |
|------------------|--------------------------------------|--|---|---|--------------------|-----------------|--|
|                  |                                      | 的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  | Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。                       | 眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。   |                    |                 |  |
|                  | 【體育】第 4 單元活力青春大放送<br>第 1 章雙輪闖天下——自行車 | 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | 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。 | 1. 具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。<br>2. 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。<br>3. 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 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答 | 人權教育 J4<br>交通安全 |  |
| 第五週<br>0922-0928 | 【健教】第 1 單元健康青春向前行<br>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。<br>2a-IV-2 自   | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身        | 1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與  | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 性別平等教育 J4       |  |

|                  |  |  |  |  |                               |                      |  |
|------------------|--|--|--|--|-------------------------------|----------------------|--|
|                  |  | <p>主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>   | <p>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>嚴重性，以培養正確的保健策略。</p> <p>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。</p>  |                               |                      |  |
|                  | <p>【體育】第 4 單元活力青春大放送</p> <p>第 2 章疾走如風——跑</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>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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1. 了解跑步的動作要領。</p> <p>2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p>   | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> | <p>生涯發展 J3;J4;J6</p> |  |
| 第六週<br>0929-1005 | <p>【健教】第 1 單元健康青春向前行</p> <p>第 2 章個人衛生與保健</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成</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>1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p> <p>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。</p> <p>3. 能精熟潔牙及護</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>性平平等教育 J4</p>     |  |

|  |   |  |   |  |                    |               |  |
|--|---|--|---|--|--------------------|---------------|--|
|  |   | 的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  | Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。   | 眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。  |                    |               |  |
|  | 【體育】第 4 單元活力青春大放送<br>第 2 章疾走如風——跑             | 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。 | 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. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。<br>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。                                       | 1. 課堂觀察<br>2. 技能實作 | 生涯發展 J3;J4;J6 |  |
| 第七週<br>1006-1012<br>1008-1009<br>第一次段考 | 【健教】第 1 單元健康青春向前行<br>第 2 章個人衛生與保健<br>【第一次評量週】 | 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。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>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。<br>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。<br>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<br>2. 紙筆評量 | 性別平等教育 J4     |  |
|  | 【體育】第 4 單元活                                   | 1c-IV-1 了  | Ab-IV-1 體   | 1. 養成積極參與的   | 1. 課堂觀察            | 生涯發展 J3;J4;J6 |  |

|                  |  |   |   |  |   |           |  |
|------------------|--|---|---|--|---|-----------|--|
|                  | 力青春大放送<br>第2章疾走如風<br>——跑<br>【第一次評量週】   | 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>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 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。                  | 態度，並隨時注意安全。<br>2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。  | 2. 口語問答                                 |           |  |
| 第八週<br>1013-1019 | 【健教】第1單元健<br>康青春向前行<br>第2章個人衛生與<br>保健  | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<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-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。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>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。<br>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。<br>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<br>2. 紙筆評量                      | 性別平等教育 J4 |  |
|                  | 【體育】第4單元活<br>力青春大放送<br>第3章優游自在<br>——游泳 | 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  | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-1 岸                      | 1. 學習如何判斷水域安全。<br>2. 了解安全戲水要點。<br>3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 學習單<br>4. 技能實作 | 海洋教育 J1   |  |

|                  |                                    |   |  |   |   |            |  |
|------------------|------------------------------------|---|--|---|---|------------|--|
|                  |                                    | <p>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。</p> | <p>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。<br/>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>                                      |   |   |            |  |
| 第九週<br>1020-1126 | 【健教】第 1 單元健康青春向前行<br>第 3 章我的青春檔案   | 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>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/>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<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。</p> | <p>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。<br/>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。</p>                | <p>1. 口頭評量<br/>2. 紙筆評量</p>                        | 性別平等教育 J11 |  |
|                  | 【體育】第 4 單元活力青春大放送<br>第 3 章優游自在——游泳 | <p>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。</p>   | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br/>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br/>Gb-IV-1 岸邊救生步</p>  | <p>1. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。<br/>2. 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。<br/>3. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享</p> | <p>1. 課堂觀察<br/>2. 口語問答<br/>3. 學習單<br/>4. 技能實作</p> | 海洋教育 J1    |  |

|                  |                                |   |   |  |  |            |  |
|------------------|--------------------------------|---|---|--|--|------------|--|
|                  |                                | 境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。   | 驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。   | 受水中遊戲樂趣。   |  |            |  |
| 第十週<br>1127-1102 | 【健教】第1單元健康青春向前行<br>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。<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。            | 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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<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。 | 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。<br>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<br>2. 紙筆評量   | 性別平等教育 J11 |  |
|                  | 【體育】第5單元熱門運動大會串<br>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。<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 | 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。<br>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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 合作學習<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習單 | 生涯發展 J3    |  |

|                   |                                |  |   |  |                               |                    |  |
|-------------------|--------------------------------|--|---|--|-------------------------------|--------------------|--|
|                   |                                | 用運動比賽的各項策略。  |   |  |                               |                    |  |
| 第十一週<br>1103-1109 | 【健教】第1單元健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案   | 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-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。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<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。 | 1. 能因應自身的生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。<br>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<br>2. 紙筆評量            | 性別平等教育 J11<br>家庭教育 |  |
|                   | 【體育】第5單元熱門運動大會串<br>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。<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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 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。<br>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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 生涯發展 J3            |  |
| 第十二週              | 【健教】第1單元健                      | 1b-IV-3 因  | Db-IV-1 生   | 1. 能因應自身的生   | 1. 口頭評量                       | 性別平等教育 J11         |  |

|                   |                                |  |   |   |   |               |  |
|-------------------|--------------------------------|--|---|---|---|---------------|--|
| 1110-1116         | 康青春向前行<br>第3章我的青春檔案            | 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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<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。 | 殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-2 青青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 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. 紙筆評量   | 家庭教育          |  |
|                   | 【體育】第5單元熱門運動大會串<br>第2章排除萬難——排球 | 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。  | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。<br>2. 學會排球低手傳球與接球步法。     | 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<br>5. 學習單 | 安全教育 J3;J6    |  |
| 第十三週<br>1117-1123 | 【健教】第1單元健康青春向前行<br>第4章活出青春的光彩  | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風   | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。  | 1. 了解自我概念形成的因素。<br>2. 認識自己,建立合宜的自我概念,並選擇適切的方式增進 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                      | 生涯發展 J3;J4;J6 |  |

|                            |   |  |   |  |   |               |  |
|----------------------------|---|--|---|--|---|---------------|--|
|                            |   | 險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  |   | 自我概念。  |   |               |  |
|                            | 【體育】第 5 單元熱門運動大會串<br>第 2 章排除萬難——排球            | 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>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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 學會排球低手傳球與接球步法。<br>2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。<br>3. 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。 | 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<br>5. 學習單 | 安全教育 J3;J6    |  |
| 第十四週<br>1124-1130<br>第二次段考 | 【健教】第 1 單元健康青春向前行<br>第 4 章活出青春的光彩<br>【第二次評量週】 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活  | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。                                  | 1. 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。<br>2. 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。    | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量                                      | 生涯發展 J3;J4;J6 |  |

|   |  |   |   |  |                               |   |  |
|---|--|---|---|--|-------------------------------|---|--|
|   |  | 型態。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。  |   | 3.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。  |                               |   |  |
|   | 【體育】第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂——羽球<br>【第二次評量週】 | 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-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。 | 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。<br>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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 性別平等教育 J11;<br>人 J3                                     |  |
| 第十五週<br>1201-1207<br>1205-1206<br>第二次段考 | 【健教】第 2 單元環境安全總動員<br>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。<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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>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。<br>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<br>2. 紙筆評量            | 安全教育 J1;J2;J3;<br>J4;<br>防災教育 J9<br>交通安全<br><b>長照服務</b> |  |

|                   |                                    |  |   |   |  |  |  |
|-------------------|------------------------------------|--|---|---|--|--|--|
|                   |                                    | 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<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。                                      |   |   |  |  |  |
|                   | 【體育】第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂——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。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                    | 1. 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。<br>2. 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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 分組討論 | 性別平等教育 J11；<br>人權教育 J3                                 |  |
| 第十六週<br>1208-1214 | 【健教】第 2 單元環境安全總動員<br>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。<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-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>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。<br>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<br>2. 紙筆評量                                 | 安全教育<br>J1;J2;J3;J4;<br>防災教育 J9<br>交通安全<br><b>長照服務</b> |  |

|                   |                                    |  |   |  |   |                               |  |
|-------------------|------------------------------------|--|---|--|---|-------------------------------|--|
|                   | 【體育】第 6 單元靈活自如好身手<br>第 1 章登峰造極——體操 | 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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。                    | 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。<br>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。      | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 性別平等教育 J4;J11;<br>人權教育 J8     |  |
| 第十七週<br>1215-1221 | 【健教】第 2 單元環境安全總動員<br>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。<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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。                 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>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。<br>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。<br>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<br>2. 紙筆評量                                      | 安全教育 J1;J2;安 J3;J4<br>防災教育 J9 |  |
|                   | 【體育】第 6 單元靈活自如好身手<br>第 1 章登峰造極——體操 | 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. 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   | 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 J4;J11;<br>人權教育 J8     |  |

|                   |                                       |   |  |  |  |  |  |
|-------------------|---------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
|                   |                                       | <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>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>   | <p>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>2. 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。</p>                | <p>5. 運動行為計畫實踐表</p>                          |  |  |
| 第十八週<br>1215-1221 | 【健教】第 2 單元環境安全總動員<br>第 2 章營造安全好環境     | <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>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> | <p>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。</p> <p>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。</p>              | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>                | <p>安全教育 J2;J3;安 J4;</p> <p>防災教育 J8</p> |  |
|                   | 【體育】第 6 單元靈活自如好身手<br>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 | <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>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>   | <p>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。</p> <p>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</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 J11;</p> <p>人權教育 J4</p>      |  |

|                   |                                       |  |   |   |                               |                           |  |
|-------------------|---------------------------------------|--|---|---|-------------------------------|---------------------------|--|
|                   |                                       | 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。                                |   | 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。                            |                               |                           |  |
| 第十九週<br>1229-0104 | 【健康】第 2 單元環境安全總動員<br>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。<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。                  | Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1. 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。<br>2. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量            | 安全教育 J2;J3;J4;<br>防災教育 J8 |  |
|                   | 【體育】第 6 單元靈活自如好身手<br>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 | 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。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。   | 1 學會編創啦啦隊口號。<br>2. 培養團隊合作的精神。                                   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 性別平等教育 J11;<br>人權教育 J4    |  |

|                   |                                    |  |  |   |                               |                           |  |
|-------------------|------------------------------------|--|--|---|-------------------------------|---------------------------|--|
|                   |                                    | 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。  |  |   |                               |                           |  |
| 第二十週<br>0105-0111 | 【健康】第 2 單元環境安全總動員<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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。<br>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<br>2. 紙筆評量            | 安全教育 J2;J3;J4;<br>防災教育 J8 |  |
|                   | 【體育】第 6 單元靈活自如好身手<br>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。<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。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。<br>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 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。<br>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。<br>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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 生涯發展 J3;J4;J6             |  |

|  |  |  |  |   |                                       |  |  |
|--|--|--|--|---|---------------------------------------|--|--|
| <p>第二十一週<br/>0112-0118<br/>0116-0117<br/>第三次段考</p> | <p>【健康】第 1 單元健<br/>康青春向前行<br/>複習第 1 單元<br/>【第三次評量週】</p>                          | <p>1a-IV-1 理<br/>解生理、心理<br/>與社會各層<br/>面健康的概念。<br/>1a-IV-3 評<br/>估內在與外<br/>在的行為對<br/>健康造成<br/>的衝擊與風<br/>險。<br/>1b-IV-2 認<br/>識健康技能<br/>和生活技能<br/>的實施程序<br/>概念。</p>                  |  | <p>1. 配合「健康是多層<br/>面的，個人可以採取<br/>有效的自我照顧方<br/>法來增進健康」與<br/>「正確認識自己、肯<br/>定與接納自己，並且<br/>能夠自我實現，是健<br/>康心理的基礎」兩大<br/>內涵。「活出青春的<br/>光彩」透過人物故事<br/>讓學生了解自我概<br/>念的意義，探討影響<br/>自我概念的形成因<br/>素，進而引導學生分<br/>析自己和他人的差<br/>異，藉由測驗工具了<br/>解自己的特點，願意<br/>發揮自己的優點和<br/>面對缺點</p> | <p>1. 口頭評量<br/>2. 紙筆評量</p>            | <p>人權教育 J5;<br/>性別平等教育<br/>J4;J11;<br/>生涯發展 J3;J4;J6</p> |  |
|  | <p>【體育】第 3 單元健<br/>康自主有活力<br/>第 4 單元活力青春大<br/>放送<br/>複習第 3、4 單元【第<br/>三次評量週】</p> | <p>1c-IV-1 了<br/>解各項運動<br/>基礎原理和<br/>規則。<br/>1d-IV-2 反<br/>思自己的運<br/>動技能。<br/>2c-IV-1 展<br/>現運動禮<br/>節，具備運動<br/>的道德思辨<br/>和實踐能<br/>力。<br/>4d-IV-3 執<br/>行提升體適<br/>能的身體活<br/>動。</p> | <p>Ab-IV-1 體<br/>適能促進策<br/>略與活動方<br/>法。<br/>Ab-IV-2 體<br/>適能運動處<br/>方基礎設計<br/>原則。<br/>Bc-IV-1 簡<br/>易運動傷害<br/>的處理與風<br/>險。<br/>Cb-IV-2 各<br/>項運動設施<br/>的安全使用<br/>規定。</p> | <p>1. 認識運動前健康<br/>評估與體適能檢測。<br/>2. 了解運動處方設<br/>計原則。<br/>3. 建立使用運動設<br/>施安全意識。<br/>4. 學會自行車、跑<br/>步、水中自救及救人<br/>原則。<br/>5. 培養自我挑戰、自<br/>我精進的態度。</p>  | <p>1. 評量方式<br/>2. 口語問答<br/>3. 學習單</p> | <p>人權教育 J4;<br/>環境教育 J4;J12;<br/>海洋教育 J1</p>             |  |

|                                |   |  |  |   |                    |                                    |  |
|--------------------------------|---|--|--|---|--------------------|------------------------------------|--|
| 第二十二週<br>0119-0125<br>0120 休業式 | 【健康】第 2 單元環境安全總動員<br>複習第 2 單元<br>【課程結束】 | 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>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。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！ | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 安全教育<br>J1;J2;J3;J4;<br>防災教育 J8;J9 |  |
|--------------------------------|---|--|--|---|--------------------|------------------------------------|--|

|  |  |   |                       |  |                    |               |  |
|--|--|---|-----------------------|--|--------------------|---------------|--|
|  | 【體育】第 5 單元熱門運動大會串<br>第 6 單元靈活自如好身手<br>複習第 5、6 單元【課程結束】 | 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。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 | 1. 培養自我挑戰、自我精進的態度。<br>2. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。<br>3. 了解排球的接球技巧。 | 1. 評量方式<br>2. 口語問答 | 生涯發展 J3;J4;J6 |  |
|--|--|---|-----------------------|--|--------------------|---------------|--|

| 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    | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|                             |                              | 學習表現                                 | 學習內容                                |  |         |         |                       |
| 第一週<br>0209-0215<br>0211 開學 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>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。<br>2a-IV-1 關 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與 | 1. 了解傳染病與社會發展的重要性。<br>2. 認識傳染病發生的三大要素。<br>3. 知道臺灣目前常 | 1. 認知評量 | 環境教育 J4 |                       |

|                          |   |   |   |   |  |                   |  |
|--------------------------|---|---|---|---|--|-------------------|--|
|                          |   | <p>注健康議題<br/>本土、國際現<br/>況與趨勢。<br/>3a-IV-2 因<br/>應不同的生<br/>活情境進行<br/>調適並修<br/>正，持續表現<br/>健康技能。<br/>4a-IV-2 自<br/>我監督、增強<br/>個人促進健<br/>康的行動，並<br/>反省修正。</p>           | <p>慢性病的防<br/>治策略。</p>   | <p>見的傳染病種類與<br/>預防方法。<br/>4. 採取適當的健康<br/>自我管理，增加預防<br/>傳染病的能力。</p>  |  |                   |  |
|                          | <p>第 4 單元自主鍛鍊展<br/>活力<br/>第 1 章健康地基—心<br/>肺耐力</p> | <p>1c-IV-2 評<br/>估運動風<br/>險，維護安全<br/>的運動情<br/>境。<br/>2c-IV-2 表<br/>現利他合群<br/>的態度，與他<br/>人理性溝通<br/>與和諧互<br/>動。<br/>2c-IV-3 表<br/>現自信樂<br/>觀、勇於挑戰<br/>的學習態<br/>度。</p> | <p>Ab-IV-1 體<br/>適能促進策<br/>略與活動方<br/>法。<br/>Ab-IV-2 體<br/>適能運動處<br/>方基礎設計<br/>原則。</p> | <p>1. 了解心肺耐力對<br/>健康的重要性。<br/>2. 了解評估心肺耐<br/>力的方法。<br/>3. 學會如何監控運<br/>動強度。<br/>4. 學會如何規畫增<br/>進心肺耐力的運動<br/>計畫。<br/>5. 培養努力不懈的<br/>精神和毅力。<br/>6. 養成規律運動的<br/>習慣。</p> | <p>1. 課堂觀察<br/>2. 口語問答</p>             | <p>生涯發展 J3;J6</p> |  |
| <p>第二週<br/>0216-0222</p> | <p>第 1 單元醫療消費面<br/>面觀<br/>第 1 章傳染病的世界</p>         | <p>1a-IV-2 分<br/>析個人與群<br/>體健康的影<br/>響因素。<br/>2a-IV-1 關</p>   | <p>Fb-IV-3 保<br/>護性的健康<br/>行為。<br/>Fb-IV-4 新<br/>興傳染病與</p>                            | <p>1. 了解傳染病與社<br/>會發展的重要性。<br/>2. 認識傳染病發生<br/>的三大要素。<br/>3. 知道臺灣目前常</p>   | <p>1. 情意評量<br/>2. 認知評量<br/>3. 技能評量</p> | <p>環境教育 J4</p>    |  |

|  |   |  |   |  |                            |                |
|--|---|--|---|--|----------------------------|----------------|
|  | <p>注健康議題<br/>本土、國際現<br/>況與趨勢。<br/>3a-IV-2 因<br/>應不同的生<br/>活情境進行<br/>調適並修<br/>正，持續表現<br/>健康技能。<br/>4a-IV-2 自<br/>我監督、增強<br/>個人促進健<br/>康的行動，並<br/>反省修正。</p> | <p>慢性病的防<br/>治策略。</p>  | <p>見的傳染病種類與<br/>預防方法。<br/>4. 採取適當的健康<br/>自我管理，增加預防<br/>傳染病的能力。</p>  |  |                            |                |
|  | <p>第 4 單元自主鍛鍊展<br/>活力<br/>第 2 章動吃關係大解<br/>密—運動營養</p>  | <p>1c-IV-4 了<br/>解身體發<br/>展、運動和營<br/>養的關係。<br/>1d-IV-3 應<br/>用運動比賽<br/>的各項策<br/>略。<br/>3d-IV-2 運<br/>用運動比賽<br/>中的各種策<br/>略。<br/>3d-IV-3 應<br/>用思考與分<br/>析能力，解決<br/>運動情境的<br/>問題。</p> | <p>Bc-IV-1 簡<br/>易運動傷害<br/>的處理與風<br/>險。<br/>Cb-IV-1 運<br/>動精神、運動<br/>營養攝取知<br/>識、適合個人<br/>運動所需營<br/>養素知識。</p> | <p>1. 了解個人體型與<br/>身體活動量的分<br/>級，進而估算符合自<br/>己的每天熱量需求。<br/>2. 認識各類營養素<br/>與其代表性食物，了<br/>解各類營養素對運<br/>動的重要性，並能均<br/>衡飲食。<br/>3. 了解水分對人體<br/>的重要性，並能評估<br/>脫水可能引起的生<br/>理現象，以及具備從<br/>事運動前水分補充<br/>的正確觀念。<br/>4. 能掌握運動前、中<br/>及後的營養與水分<br/>增補策略，並於運動<br/>競賽前，能自行規畫<br/>一份簡易的運動營<br/>養增補表單，增進運<br/>動表現及賽後修復。</p> | <p>1. 課堂觀察<br/>2. 口語問答</p> | <p>安全教育 J4</p> |

|                          |  |  |   |  |  |                   |  |
|--------------------------|--|--|---|--|--|-------------------|--|
| <p>第三週<br/>0223-0301</p> | <p>第1單元醫療消費面<br/>面觀<br/>第1章傳染病的世界</p>        | <p>1a-IV-2 分<br/>析個人與群<br/>體健康的影<br/>響因素。<br/>2a-IV-1 關<br/>注健康議題<br/>本土、國際現<br/>況與趨勢。<br/>3a-IV-2 因<br/>應不同的生<br/>活情境進行<br/>調適並修<br/>正，持續表現<br/>健康技能。<br/>4a-IV-2 自<br/>我監督、增強<br/>個人促進健<br/>康的行動，並<br/>反省修正。</p> | <p>Fb-IV-3 保<br/>護性的健康<br/>行為。<br/>Fb-IV-4 新<br/>興傳染病與<br/>慢性病的防<br/>治策略。</p> | <p>1. 了解傳染病與社<br/>會發展的重要性。<br/>2. 認識傳染病發生<br/>的三大要素。<br/>3. 知道臺灣目前常<br/>見的傳染病種類與<br/>預防方法。<br/>4. 採取適當的健康<br/>自我管理，增加預防<br/>傳染病的能力。</p>  | <p>1. 情意評量<br/>2. 技能評量</p>   | <p>環境教育 J4</p>    |  |
|                          | <p>第4單元自主鍛鍊展<br/>活力<br/>第3章武德技藝—跆<br/>拳道</p> | <p>1c-IV-1 了<br/>解各項運動<br/>基礎原理和<br/>規則。<br/>1c-IV-2 評<br/>估運動風<br/>險，維護安全<br/>的運動情<br/>境。<br/>1d-IV-1 了<br/>解各項運動<br/>技能原理。<br/>1d-IV-2 反<br/>思自己的運<br/>動技能。<br/>2c-IV-1 展<br/>現運動禮</p>                           | <p>Bd-IV-2 技<br/>擊綜合動作<br/>與攻防技<br/>巧。</p>                                    | <p>1. 能理解跆拳道技<br/>術之相關知識與技<br/>能原理，並能評估自<br/>我身體能力與該項<br/>運動之風險，反思個<br/>人動作技術，發展精<br/>進動作技能的有效<br/>學習策略。<br/>2. 能做到馬步正拳<br/>與旋踢技術，並能左<br/>右邊交換，手腳並用<br/>以提升全身性之肌<br/>力、柔軟度與協調性<br/>之體適能。</p> | <p>1. 課堂觀察<br/>2. 口語問答<br/>3. 技能實作<br/>4. 認知測驗卷<br/>5. 運動行為計畫實<br/>踐表<br/>6. 學習單</p> | <p>生涯發展 J3;J6</p> |  |

|                  |                                |  |   |   |   |            |
|------------------|--------------------------------|--|---|---|---|------------|
|                  |                                | 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。   |   |   |   |            |
| 第四週<br>0302-0308 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>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。<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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。<br>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。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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。             | 1. 認知評量   | 生命教育 J5    |
|                  | 第 4 單元自主鍛鍊展活力<br>第 3 章武德技藝—跆拳道 | 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  | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。  | 1. 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。<br>2. 能展現「以禮始、 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 互評表<br>5. 學習單 | 生涯發展 J3;J6 |

|                  |  |   |  |   |  |                   |  |
|------------------|--|---|--|---|--|-------------------|--|
|                  |  | <p>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>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> |  |                   |  |
| 第五週<br>0309-0315 | <p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰</p>   | <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>   | <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> | <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p>      | <p>1. 技能評量</p>   | <p>生命教育 J5</p>    |  |
|                  | <p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 1 章飛雲掣電—飛盤</p> | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。  | <p>1. 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</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>品德教育 J1;J2</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。 |  | 略，以改善動作技能。<br>2. 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。  |                    |            |  |
| 第六週<br>0316-0322 | 第 1 單元醫療消費<br>面面觀<br>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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。        | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 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。<br>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。<br>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。 | 1. 技能評量            | 生命教育 J5    |  |
|                  | 第 5 單元挑戰體能<br>秀青春<br>第 1 章飛雲掣電—<br>飛盤 | 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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能          | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。  | 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，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。<br>2. 能養成固定運動  | 1. 課堂觀察<br>2. 技能實作 | 品德教育 J1;J2 |  |

|  |                               |  |   |  |   |         |  |
|--|-------------------------------|--|---|--|---|---------|--|
|  |                               | 與運動技能，修正個人的運動計畫。   |   | 的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。  |   |         |  |
| 第七週<br>0323-0329<br>0327-0328<br>第一次段考 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>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。<br>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。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 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。<br>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。  | 1. 情意評量<br>2. 認知評量                            | 生命教育 J5 |  |
|  | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 2 章力爭上游—游泳 | 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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。                             | 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)。<br>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。<br>3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>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。 | 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 | 生涯發展 J3 |  |

|                  |                                       |  |  |  |   |         |  |
|------------------|---------------------------------------|--|--|--|---|---------|--|
| 第八週<br>0330-0405 | 第 1 單元醫療消費<br>面面觀<br>第 2 章醫藥保衛戰       | 1a-IV-4 理<br>解促進健康<br>生活的策<br>略、資源與<br>規範。<br>2a-IV-2 自<br>主思考健康<br>問題所造成<br>的威脅感與<br>嚴重性。   | Bb-IV-1 正<br>確購買與使<br>用藥品的行<br>動策略。<br>Bb-IV-2 家<br>庭、同儕、<br>文化、媒<br>體、廣告等<br>傳達的藥品<br>選購資訊。 | 1. 認識錯誤用藥對<br>於人體的影響、藥<br>品的分類及正確用<br>藥五大核心能力。<br>2. 學習運用批判性<br>思考的生活技能，<br>質疑用藥與醫療迷<br>思，以減少常見不<br>當用藥方式及醫療<br>行為。  | 1. 情意評量<br>2. 認知評量                                | 生命教育 J5 |  |
|                  | 第 5 單元挑戰體能<br>秀青春<br>第 2 章力爭上游—<br>游泳 | 1c-IV-1 了<br>解各項運動<br>基礎原理和<br>規則。<br>1d-IV-1 了<br>解各項運動<br>技能原理。<br>1d-IV-2 反<br>思自己的運<br>動技能。<br>2c-IV-2 表<br>現利他合群<br>的態度，與<br>他人理性溝<br>通與和諧互<br>動。 | Cb-IV-3 奧<br>林匹克運動<br>會的精神。<br>Gb-IV-2 游<br>泳前進 25<br>公尺(需換<br>氣 5 次以<br>上)。                 | 1. 打水練習：浮板<br>打水、漂浮打水。<br>2. 划手練習：抓水<br>→往內抱水→往外<br>往後推水→手臂出<br>水→水上移臂。<br>3. 手腳配合練習：<br>入門者從划二次手<br>踢六次腳之六打法<br>學起。 | 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<br>踐表 | 生涯發展 J3 |  |
| 第九週<br>0406-0412 | 第 2 單元拒絕成癮<br>有妙招<br>第 1 章菸害現形記       | 1a-IV-3 評<br>估內在與外<br>在的行為對<br>健康造成<br>的衝擊與風<br>險。   | Bb-IV-3<br>菸、酒、檳<br>榔、藥物的<br>成分與成癮<br>性，以及對<br>個人身心健   | 1. 了解使用菸品成<br>癮的過程，以及對<br>個人心理、生理及<br>社會各健康層面造<br>成的衝擊與風險。<br>2. 面對各項描述菸   | 1. 技能評量   | 法治教育 J3 |  |

|                  |                                  |  |  |   |                               |         |  |
|------------------|----------------------------------|--|--|---|-------------------------------|---------|--|
|                  |                                  | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。  | 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。 | 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。   |                               |         |  |
|                  | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<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。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。       | 1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。<br>2. 認識創造性舞蹈。<br>3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。<br>4. 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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 生涯發展 J3 |  |
| 第十週<br>0413-0419 | 第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>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。<br>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、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健        | 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度與反對二手菸的立場。<br>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。                  | 1. 技能評量                       | 法治教育 J3 |  |

|                   |                                  |  |   |  |                               |         |  |
|-------------------|----------------------------------|--|---|--|-------------------------------|---------|--|
|                   |                                  |  | 的拒絕技巧與自我控制。   |  |                               |         |  |
|                   | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<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。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。  | 1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。<br>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。<br>3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。<br>4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 生涯發展 J3 |  |
| 第十一週<br>0420-0426 | 第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>第 1 章菸害現形記      | 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。              | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 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度與反對二手菸的立場。<br>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。                                   | 1. 技能評量<br>2. 情意評量            | 法治教育 J3 |  |
|                   | 第 6 單元球藝大會串                      | 1c-IV-1 了解各項運動   | Hb-IV-1 陣地攻守性球  | 1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與   | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答            | 生涯發展 J3 |  |

|                   |                            |  |   |   |                                  |         |  |
|-------------------|----------------------------|--|---|---|----------------------------------|---------|--|
|                   | 第 1 章應聲入網—籃球               | 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。     | 類運動動作組合及團隊戰術。   | 技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2. 能做到左、右手<br>上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。<br>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>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。        | 3. 技能實作                          |         |  |
| 第十二週<br>0427-0503 | 第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健<br>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。 | 1. 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。<br>2. 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。<br>3. 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。 | 1. 技能評量                          | 法治教育 J3 |  |
|                   | 第 6 單元球藝大會串<br>第 1 章應聲入網—  | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑   | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作   | 1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反  | 1. 技能實作<br>2. 合作學習<br>3. 運動行為計畫實 | 生涯發展 J3 |  |

|  |  |  |   |  |                    |         |  |
|--|--|--|---|--|--------------------|---------|--|
|  | 籃球                                     | 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。 | 組合及團隊戰術。  | 思和發展策略，以改善動作技能。<br>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。<br>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>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。       | 踐表<br>4. 學習單       |         |  |
| 第十三週<br>0504-0510<br>0506-0507<br>九年級<br>第二次段考 | 第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>第 2 章克癮制勝<br>【第二次評量週】 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。               | 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。 | 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。<br>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。<br>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。 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | 法治教育 J3 |  |
|  | 第 6 單元球藝大會                             | 1c-IV-1 了  | Ha-IV-1 網   | 1. 了解排球的各式   | 1. 課堂觀察            | 人權教育 J5 |  |

|   |                                 |  |   |   |                    |         |  |
|---|---------------------------------|--|---|---|--------------------|---------|--|
|   | 串<br>第2章百發百中—<br>排球<br>【第二次評量週】 | 解各項運動<br>基礎原理和<br>規則。<br>1d-IV-2 反<br>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。   | /牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 基本攻擊技術。<br>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。   | 2. 口語問答<br>3. 技能實作 |         |  |
| 第十四週<br>0511-0517<br>0513-0514<br>七八年級<br>第二次段考 | 第2單元拒絕成癮<br>有妙招<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 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。<br>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。<br>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。<br>4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | 法治教育 J3 |  |
|   | 第6單元球藝大會                        | 1c-IV-1 了  | Ha-IV-1 網   | 1. 了解排球的各式  | 1. 課堂觀察            | 人權教育 J5 |  |

|                   |                                     |  |   |  |   |            |  |
|-------------------|-------------------------------------|--|---|--|---|------------|--|
|                   | 串<br>第 2 章百發百中—<br>排球               | 解各項運動<br>基礎原理和<br>規則。<br>1d-IV-2 反<br>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。   | /牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 基本攻擊技術。<br>2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。  | 2. 口語問答<br>3. 技能實作                      |            |  |
| 第十五週<br>0528-0524 | 第 2 單元拒絕成癮<br>有妙招<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | 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。 | 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。<br>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。<br>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。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量                      | 法治教育 J3    |  |
|                   | 第 6 單元球藝大會<br>串<br>第 3 章桌拿好手—<br>桌球 | 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   | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 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   | 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 J11 |  |

|                   |                             |  |   |   |                               |  |  |
|-------------------|-----------------------------|--|---|---|-------------------------------|--|--|
|                   |                             | 技能原理。  |   | 現。  |                               |  |  |
| 第十六週<br>0525-0531 | 第 3 單元人際健康家<br>第 1 章健康家庭加油站 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<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-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。 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 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。<br>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。 | 1. 情意評量                       | 家庭教育 J5;<br>法治教育 J5<br><b>長照服務</b><br>家暴防治教育 |  |
|                   | 第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章桌拿好手—桌球 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                          | 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  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 性別平等教育 J11                                   |  |

|                   |                             |   |  |   |                               |  |  |
|-------------------|-----------------------------|---|--|---|-------------------------------|--|--|
|                   |                             | 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。  |  | 現。<br>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。  |                               |  |  |
| 第十七週<br>0601-0607 | 第 3 單元人際健康家<br>第 1 章健康家庭加加油 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<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。         | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  | 1. 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。<br>2. 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。          | 1. 情意評量                       | 家庭教育 J5;<br>法治教育 J5<br><b>長照服務</b><br>家暴防治教育 |  |
|                   | 第 6 單元球藝大會串<br>第 4 章舉足輕重—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 | 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. 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。<br>2. 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 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 生涯發展 J3; J6                                  |  |

|                   |                             |   |  |  |   |                      |  |
|-------------------|-----------------------------|---|--|--|---|----------------------|--|
|                   |                             | 的各項策略。  |  | 習之方法。  |   |                      |  |
| 第十八週<br>0608-0614 | 第 3 單元人際健康家<br>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。<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。            | 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。  | 1. 情意評量<br>2. 技能評量                                  | 生涯發展 J14;<br>法治教育 J5 |  |
|                   | 第 6 單元球藝大會串<br>第 4 章舉足輕重—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。 | 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. 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。<br>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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動欣賞<br>5. 運動計畫 | 生涯發展 J3;J6           |  |
| 第十九週<br>0615-0621 | 第 3 單元人際健康家<br>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。   | 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   | 1. 情意評量<br>2. 技能評量                                  | 生涯發展 J14;J5          |  |

|   |   |  |  |  |                               |                        |  |
|---|---|--|--|--|-------------------------------|------------------------|--|
|   |   | 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。  | 巧。   | 善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。<br>2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。                 |                               |                        |  |
|   | 第 4 單元自主鍛鍊<br>展活力<br>複習第 4 單元               | 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>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | 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。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 | 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。<br>2. 了解運動的水分與營養補給知識。<br>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。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 生涯發展 J3;J6;<br>安全教育 J4 |  |
| 第二十週<br>0622-0628<br>0626-0627<br>第三次段考 | 第 3 單元人際健康家<br>第 2 章人際關係停<br>看聽<br>【第三次評量週】 | 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   | 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。                      | 1. 認知評量<br>2. 技能評量            | 生命教育 J14;<br>法治教育 J5   |  |

|                                |   |   |  |  |                               |                                  |  |
|--------------------------------|---|---|--|--|-------------------------------|----------------------------------|--|
|                                |   | 的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。  |  | 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。<br>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。 |                               |                                  |  |
|                                | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>複習第 5 單元<br>【第三次評量週】                                 | 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。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<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）。 | 1. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。<br>2. 學習並增進捷泳的能力。<br>3. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。                  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 生涯發展 J3；<br>品德教育 J1；J2           |  |
| 第二十一週<br>0629-0705<br>0630 休業式 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>第 3 單元人際健康家<br>複習第 1~3 單元<br>【課程結束】 | 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   | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等                           | 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。<br>2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。<br>3. 了解從事醫療消          | 1. 情意評量<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 環境教育 J4；<br>生命教育 J5；<br>家庭教育 J5； |  |

|  |  |   |  |   |   |                                   |
|--|--|---|--|---|---|-----------------------------------|
|  | <p>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/>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> | <p>傳達的藥品選購資訊。<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。</p>                                  | <p>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。<br/>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衝擊與風險。</p> |   |   |                                   |
|  | <p>第 6 單元球藝大會串<br/>複習第 6 單元<br/>【課程結束】</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。<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。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br/>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>                                | <p>1. 學習籃球投籃與上籃。<br/>2. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</p> | <p>1. 課堂觀察<br/>2. 口語問答<br/>3. 技能實作<br/>4. 學習單</p> | <p>生涯發展 J3;J6;<br/>性別平等教育 J11</p> |

備註：

- 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。
- 議題融入填表說明：
  - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
  - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

- (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
- (4) 縣訂議題：長照服務、失智症。
- (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。