

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

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	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 0825-0831 0830 開學	【健教】第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 第3單元健康自主有活力 【體育】第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	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. 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 1. 口語問答 2. 課堂觀察	人權教育 J5 性別平等教育 J11	

<p>第二週 0901-0907</p>	<p>【健教】第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走</p> <p>【體育】第3單元健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>1. 能了解運動設施的分類。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</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 0908-0914</p>	<p>【健教】第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走 【體育】第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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. 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。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量 1. 課堂觀察 2. 口語問答</p>	<p>人權教育 J5 人權教育 J4 交通安全</p>	
<p>第四週 0915-0921</p>	<p>【健教】第1單元健康青春向前行 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。 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。 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。 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</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>性別平等教育 J4</p>	

		的威脅感與嚴重性。 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 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。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。 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。 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 2. 口語問答	人權教育 J4 交通安全	
第五週 0922-0928	【健教】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	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身	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	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	性別平等教育 J4	

		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。	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。	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。			
	【體育】第4單元活力青春大放送 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。 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。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解跑步的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	生涯發展 J3;J4;J6	
第六週 0929-1005	【健教】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	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。	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	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	性平平等教育 J4	

		的威脅感與嚴重性。 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 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。 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。	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。 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。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯發展 J3;J4;J6	
第七週 1006-1012 1008-1009 第一次段考	【健教】第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健 【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。 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 第2章疾走如風——跑 【第一次評量週】	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。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	2. 口語問答		
第八週 1013-1019	【健教】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	性別平等教育 J4	
	【體育】第4單元活力青春大放送 第3章優游自在——游泳	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	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	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	海洋教育 J1	

		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。	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)。				
第九週 1020-1126	【健教】第1單元健康青春向前行 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。	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 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 觀察並說出青春期中常見的生理問題，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	性別平等教育 J11	
	【體育】第4單元活力青春大放送 第3章優游自在——游泳	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	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	1. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 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。 3. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	海洋教育 J1	

		境。 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 1127-1102	【健教】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。 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	性別平等教育 J11	
	【體育】第5單元熱門運動大會串——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	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。	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	生涯發展 J3	

		用運動比賽的各項策略。					
第十一週 1103-1109	【健教】第1單元健康青春向前行 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。 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	性別平等教育 J11 家庭教育	
	【體育】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。	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。 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 2. 口語問答 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 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。 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。	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 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 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。 2. 學會排球低手傳球與接球步法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	安全教育 J3;J6	
第十三週 1117-1123	【健教】第1單元健康青春向前行 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。 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 2. 紙筆評量	生涯發展 J3;J4;J6	

		<p>險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>		自我概念。			
	<p>【體育】第5單元熱門運動大會串</p> <p>第2章排除萬難——排球</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>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. 學會排球低手傳球與接球步法。</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「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>	安全教育 J3;J6	
<p>第十四週</p> <p>1124-1130</p> <p>第二次段考</p>	<p>【健教】第1單元健康青春向前行</p> <p>第4章活出青春的光彩</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	生涯發展 J3;J4;J6	

		型態。 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 第3章羽中作樂——羽球 【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-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。 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 2. 口語問答 3. 技能實作	性別平等教育 J11; 人 J3	
第十五週 1201-1207 1205-1206 第二次段考	【健教】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。	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	安全教育 J1;J2;J3;J4; 防災教育 J9 交通安全 長照服務	

		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。					
	【體育】第5單元熱門運動大會串 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。 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。	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。 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 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	性別平等教育 J11; 人權教育 J3	
第十六週 1208-1214	【健教】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。	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	安全教育 J1;J2;J3;J4; 防災教育 J9 交通安全 長照服務	

	【體育】第6單元靈活自如好身手 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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 1a-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。 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 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	性別平等教育 J4;J11; 人權教育 J8	
第十七週 1215-1221	【健教】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。	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	安全教育 J1;J2;安 J3;J4 防災教育 J9	
	【體育】第6單元靈活自如好身手 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 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	性別平等教育 J4;J11; 人權教育 J8	

		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	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。 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。	5. 運動行為計畫實踐表		
第十八週 1215-1221	【健教】第2單元環境安全總動員 第2章營造安全好環境	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。	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	安全教育 J2;J3;安J4; 防災教育 J8	
	【體育】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。	1b-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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	性別平等教育 J11; 人權教育 J4	

		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。		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 1229-0104	【健康】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。 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。 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. 將所學運用於日常生活，養成預防事故的正確態度。 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 2. 紙筆評量	安全教育 J2;J3;J4; 防災教育 J8	
	【體育】第6單元靈活自如好身手 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。 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。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1 學會編創啦啦隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	性別平等教育 J11; 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 0105-0111	【健康】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。 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	安全教育 J2;J3;J4; 防災教育 J8	
	【體育】第6單元靈活自如好身手 第3章鈴瀉盡致——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。 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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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。 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。 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 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯發展 J3;J4;J6	

<p>第二十一週 0112-0118 0116-0117 第三次段考</p>	<p>【健康】第1單元健康青春向前行 複習第1單元 【第三次評量週】</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>人權教育 J5; 性別平等教育 J4;J11; 生涯發展 J3;J4;J6</p>	
	<p>【體育】第3單元健康自主有活力 第4單元活力青春大放送 複習第3、4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。 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。 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。 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。</p>	<p>1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</p>	<p>1. 評量方式 2. 口語問答 3. 學習單</p>	<p>人權教育 J4; 環境教育 J4;J12; 海洋教育 J1</p>	

第二十二週 0119-0125 0120 休業式	【健康】第2單元環境安全總動員 複習第2單元 【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。 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。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 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 2. 紙筆評量	安全教育 J1;J2;J3;J4; 防災教育 J8;J9	
	【體育】第5單元熱門運動大會串 第6單元靈活自如好身手 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。 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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 2. 認識籃球的單、雙手投籃技巧。 3. 了解排球的接球技巧。	1. 評量方式 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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 0209-0215 0211 開學	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	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與	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	1. 認知評量	環境教育 J4	

		<p>注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	慢性病的防治策略。	<p>見的傳染病種類與預防方法。</p> <p>4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。</p>			
	<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>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 了解心肺耐力對健康的重要性。</p> <p>2. 了解評估心肺耐力的方法。</p> <p>3. 學會如何監控運動強度。</p> <p>4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	生涯發展 J3;J6	
<p>第二週</p> <p>0216-0222</p>	<p>第1單元醫療消費面面觀</p> <p>第1章傳染病的世界</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1 關</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與</p>	<p>1. 了解傳染病與社會發展的重要性。</p> <p>2. 認識傳染病發生的三大要素。</p> <p>3. 知道臺灣目前常</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	環境教育 J4	

		<p>注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>慢性病的防治策略。</p>	<p>見的傳染病種類與預防方法。</p> <p>4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。</p>			
	<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-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>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>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>1. 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。</p> <p>2. 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> <p>3. 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，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。</p> <p>4. 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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>安全教育 J4</p>	

<p>第三週 0223-0301</p>	<p>第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 技能評量</p>	<p>環境教育 J4</p>	
	<p>第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝—跆拳道</p>	<p>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</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1. 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。 2. 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>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 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。 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 0302-0308	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。	1. 認知評量	生命教育 J5	
	第 4 單元自主鍛鍊展活力 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。 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。 2. 能展現「以禮始、	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 互評表 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>			
<p>第五週</p> <p>0309-0315</p>	<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>	1. 技能評量	生命教育 J5	
	<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。	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>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>	品德教育 J1;J2	

		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。		略，以改善動作技能。 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 0316-0322	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。	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。	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。	1. 技能評量	生命教育 J5	
	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電—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。 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。 2. 能養成固定運動	1. 課堂觀察 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。			
<p>第七週 0323-0329 0327-0328 第一次段考</p>	<p>第 1 單元醫療消費面面觀 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。 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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>生命教育 J5</p>	
	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳</p>	<p>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。 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。 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）。 2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 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 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>生涯發展 J3</p>	

<p>第八週 0330-0405</p>	<p>第 1 單元醫療消費面面觀 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p>生命教育 J5</p>	
	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳</p>	<p>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。 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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 2. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 3. 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>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>生涯發展 J3</p>	
<p>第九週 0406-0412</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記</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>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健</p>	<p>1. 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。 2. 面對各項描述菸</p>	<p>1. 技能評量</p>	<p>法治教育 J3</p>	

		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。 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 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。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 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。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 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 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯發展 J3	
第十週 0413-0419	第 2 單元拒絕成癮有妙招 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。 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，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質	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。 2. 關注臺灣對於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 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。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 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。 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。 3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯發展 J3	
第十一週 0420-0426	第 2 單元拒絕成癮有妙招 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。 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。 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。 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 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 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。 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。	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。 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。 3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 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 0427-0503	第 2 單元拒絕成癮有妙招 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。 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。 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。 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。 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 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 2. 合作學習 3. 運動行為計畫實	生涯發展 J3	

	籃球	戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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。 3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 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 4. 學習單		
第十三週 0504-0510 0506-0507 九年級 第二次段考	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝 【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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。 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。 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 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 第 2 章百發百中－排球 【第二次評量週】	解各項運動基礎原理和規則。 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。	/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	2. 口語問答 3. 技能實作		
第十四週 0511-0517 0513-0514 七八年級 第二次段考	第 2 單元拒絕成癮有妙招 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。 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。 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。 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。 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。 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 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 第 2 章百發百中－排球	解各項運動基礎原理和規則。 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。	/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	2. 口語問答 3. 技能實作		
第十五週 0528-0524	第 2 單元拒絕成癮有妙招 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。 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。 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。 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。 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 2. 技能評量	法治教育 J3	
	第 6 單元球藝大會串 第 3 章桌拿好手－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	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 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	性別平等教育 J11	

		技能原理。		現。			
第十六週 0525-0531	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加油	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 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。	1. 情意評量	家庭教育 J5; 法治教育 J5 長照服務 家暴防治教育	
	第6單元球藝大會串 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 2. 口語問答 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。 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 0601-0607	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加油	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 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。 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; 法治教育 J5 長照服務 家暴防治教育	
	第 6 單元球藝大會串 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。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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。 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 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯發展 J3;J6	

		的各項策略。		習之方法。			
第十八週 0608-0614	第3單元人際健康家 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。 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 2. 技能評量	生涯發展 J14; 法治教育 J5	
	第6單元球藝大會串 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。 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。 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。 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 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞 5. 運動計畫	生涯發展 J3;J6	
第十九週 0615-0621	第3單元人際健康家 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	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 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。 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。 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 單元自主鍛鍊展活力 複習第 4 單元	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。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 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。	1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯發展 J3;J6; 安全教育 J4	
第二十週 0622-0628 0626-0627 第三次段考	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽 【第三次評量週】	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	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 2. 技能評量	生命教育 J14; 法治教育 J5	

		的威脅感與嚴重性。 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。 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 複習第 5 單元 【第三次評量週】	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 2. 學習並增進捷泳的能力。 3. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯發展 J3; 品德教育 J1;J2	
第二十一週 0629-0705 0630 休業式	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 3 單元人際健康家 複習第 1~3 單元 【課程結束】	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	環境教育 J4; 生命教育 J5; 家庭教育 J5;	

		<p>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>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>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>第 6 單元球藝大會串</p> <p>複習第 6 單元</p> <p>【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。</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學習籃球投籃與上籃。</p> <p>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</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	生涯發展 J3;J6; 性別平等教育 J11	

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。
- (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。