

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							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 08/30-08/31	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均壽命健康指標的改善策略。	1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。 4.能了解健康包含身體、心理與社會三大層面，且三大層面會互相影響。 5.理解並覺察生理、心理與社會各層面的健康。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 【長照教育】	
	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能的定義。 2.分析體是能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】	
第二週 09/01-09/06	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4.理解並察覺生理、心理	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 【長照教育】	

		健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	與社會各層面健康概念。 5. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 6. 自我監督促進健康的行動，並反省修正。			
	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能正確實作體適能檢測方法。 2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。 3. 能評估個人體適能檢測結果。 4. 能設計體適能促進的運動計畫。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	
第三週 09/08-09/13	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或尋求專業醫療人員協助。 2. 能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【長照教育】	
	第四篇運動好健康 第一章體適能	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	

<p>第四週 09/15-09/21</p>	<p>第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙</p>	<p>身體活動。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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>1. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p>	
	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【安全教育】</p>	
<p>第五週 09/22-09/27</p>	<p>第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙</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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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>1. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p>	
	<p>第四篇運動好健康 第二章運動安全</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【安全教育】</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。	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。	觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	4. 學習單		
第六週 09/29-10/05	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 2. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 3. 能知道查詢健康訊息的可靠網站。 4. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 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. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】	
第七週 10/06-10/12	第二篇健康照護 第一寵eye百分比 (第一次段考)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【閱讀素養教育】	

		健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	疾病。				
	第五篇健康動起來 第一章籃球（第一次段考）	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第八週 10/13-10/19	第二篇健康照護 第一章眼百分百	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 能覺察自己的視力健康情形。 2. 能認識眼球構造及常見視力問題。 3. 能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【閱讀素養教育】	
	第五篇健康動起來 第一章籃球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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. 認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性侵害防治教育】	
第九週 10/20-10/26	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】	
	第五篇健康動起來	1d-IV-3 應用運動	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 傳接球基本概念介紹。	1. 課堂觀察	【性別平等教育】	

	第一章籃球	比賽的各項策略。 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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性侵害防治教育】	
第十週 10/27-11/02	第二篇健康照護 第二章健康從齒開始	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】	
	第五篇健康動起來 第一章籃球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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. 認識換手運球的目的以及技巧。 2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性侵害防治教育】	
第十一週 11/03-11/09	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇健康動起來 第二章排球	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。	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	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性侵害防治教育】	

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	合及團隊戰術。	幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。			
第十二週 11/10-11/16	第二篇健康照護 第三章護膚保衛戰	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【生命教育】
	第五篇健康動起來 第二章排球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	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。	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性侵害防治教育】
第十三週 11/17-11/23	第二篇健康照護 第四章聽力保健	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【生命教育】
	第五篇健康動起來 第二章排球	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性侵害防治教育】

<p>第十四週 11/24-11/30</p>	<p>第二篇健康照護 第四章聽力保健</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p>	<p>1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾病。 2. 實踐照護耳朵好習慣。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p>	
	<p>第五篇健康動氣來 第三章羽球</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。 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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>	
<p>第十五週 12/01-12/07</p>	<p>第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你（第二次段考）</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。</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。 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. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育】</p>	
	<p>第五篇健康動起來 第三章羽球（第二次段考）</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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。 4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學會平抽球。 6. 基本擊球策略的認識。 7. 結合發球與平抽球的擊球練習。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>	

				8 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。			
第十六週 12/08-12/14	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇健康動起來 第四章棒球	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	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】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第十七週 12/15-12/21	第三篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇健康動起來 第四章棒球	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】 【人權教育】	

		動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		動並積極參與全民運動。	3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】	
第十八週 12/22-12/28	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	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】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第十九週 12/29-01/04	第三篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正向思維充分地肯定自我。 3. 樂於自我實現的生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	

		康技能。					
	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	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】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第二十週 01/05-01/11	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】	
	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	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】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第二十一週 01/12-01/18	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象 (第三次段考)	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】	

	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞 (第三次段考)	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的HIP HOP舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【國際教育】	
第二十二週 01/19-01/20	第三篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2. 熟悉打破性別刻板印象的技能。 3. 公開表明尊重他人性別特質的立場。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】	
	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的HIP HOP舞蹈動作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【國際教育】	

第二學期

教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 02/11-02/15	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	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	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。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【法治教育】	

		健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。				
	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	
第二週 02/16-02/22	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【法治教育】	
	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	

		動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		機。			
第三週 02/23-03/01	第一篇致命的吸引力 第一章拒菸我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】	
	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】	
第四週 03/02-03/08	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【環境教育】	
	第四篇運動大視界	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-1 運動精	1. 了解奧林匹克運動會	1.課堂觀察	【國際教育】	

	第二章奧林匹克運動會	運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】	
第五週 03/09-03/15	第一篇致命的吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【環境教育】	
	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【國際教育】 【生涯規劃教育】	
第六週 03/16-03/22	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1.讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 【品德教育】	

	第五篇球類真好玩 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與使用區域。 3. 不同距離的得分計算與規則。 4. 進籃方式分為擦板與空心球。 5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	
第七週 03/23-03/29	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生（第一次段考）	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【法治教育】 【品德教育】	
	第五篇球類真好玩 第一章籃球（第一次段考）	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2. 學會運球上籃與動作要領。 3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5. 正確的投籃動作有助	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	

				於提高命中率。 6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。			
第八週 03/30-04/05	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【法治教育】 【品德教育】	
	第五篇球類真好玩 第一章籃球	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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	
第九週 04/06-04/12	第一篇致命的吸引力 第三章無毒人生	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-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】	

			支持性規範、戒治資源的運用。	源。			
	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 給球跟進投籃練習。 2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。 3. 基本小組戰術介紹。 4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	
第十週 04/13-04/19	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇球類真好玩 第二章排球	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會正面高手傳球的動作要領。 讓學生在練習中，找到最	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	

		合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		好的觸球及傳球時機。 3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。			
第十一週 04/20-04/26	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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整並修正，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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【環境教育】 【長照教育】
	第五篇球類真好玩 第二章排球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【生涯規劃教育】
第十二週 04/27-05/03	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	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整並修正，持續表現	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. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量		【環境教育】 【長照教育】

		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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					
	第五篇球類真好玩 第二章排球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。 2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	
第十三週 05/04-05/10	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【環境教育】 【長照教育】	
	第五篇球類真好玩 第三章桌球	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-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	

				5. 學會正手平擊球的動作要領。			
第十四週 05/11-05/17	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病 (第二次段考)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【環境教育】	
	第五篇球類真好玩 第三章桌球 (第二次段考)	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】	
第十五週 05/18-05/24	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】	
	第五篇球類真好玩 第四章足球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3. 學會盤帶球要領。 4. 展現盤帶球技能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】	

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。					
第十六週 05/25-05/31	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 【家庭教育】	
	第五篇球類真好玩 第四章足球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技術動作。 6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】	
第十七週 06/01-06/07	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動	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. 了解藥品選購與使用的迷思。 2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3. 練習正確選購藥品的好決定。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	

	第六篇就是愛運動 第一章游泳	策略。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第十八週 06/08-06/14	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第六篇就是愛運動 第一章游泳	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第十九週 06/15-06/21	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 【海洋教育】	

		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。	域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。			
第二十週 06/22-06/28	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保 (第三次段考)	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第六篇就是愛運動 第三章體操 (第三次段考)	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】	
第二十一週 06/29-06/30	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第六篇就是愛運動 第三章體操	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】	

		巧，展現個人運動潛能。		6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。			
--	--	-------------	--	-------------------	--	--	--

備註：

1. 從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
2. 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。
3. 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。