

三、普通班-國中(表七之二)

113 學年度 八 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 08/30-08/31	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 抱愛	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。 3b-IV-2 熟悉各種人 際溝通互動技能。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特 質、角色與不同性傾 向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情 感發展、維持、結束 的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維 護的立場表達與行 動，以及交友約會安 全策略。 Db-IV-6 青少年性行為 之法律規範與明智抉 擇。	1.了解身體接觸、身 體界線與自主權的意 義，了解並能夠體悟 性騷擾與性別歧視事 件對受害者身心造成 的傷害性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	
	第 4 單元體能挑戰 趣 第 1 章大力水手— 肌力與肌耐力	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。 4c-IV-2 分析並評估 個人的體適能與運 動技能，修正個人 的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策 略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處 方基礎設計原則。	1.了解增進肌肉適能 的益處。 2.了解肌肉適能訓練 基本原則。 3.學會下肢、上肢及 胸、腹肌群的動作訓 練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力 運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態 度，並注意運動時的 安全。	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 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 抱愛	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1.口頭評量 2.紙筆評量	<b>【性別平等教育】</b> <b>【人權教育】</b>	
	第 4 單元體能挑戰 趣 第 2 章躍如脫兔— 跳	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。 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.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.學會跳遠及跳高的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	<b>【生涯規劃教育】</b>	
第三週 09/08-09/13	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 抱愛	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維	1.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	1.口頭評量 2.紙筆評量	<b>【性別平等教育】</b> <b>【人權教育】</b>	

			<p>護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>				
第 4 單元體能挑戰 趣 第 2 章躍如脫兔—— 跳	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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-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。	<p>1.了解跳高的動作要領。</p> <p>2.學會跳高的動作技巧。</p> <p>3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4.養成積極參與的態度。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<b>【生涯規劃教育】</b>		
第四週 09/15-09/21	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 2 章青春愛的練 習曲	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。</p> <p>2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。</p> <p>3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<b>【性別平等教育】</b>	

	第 4 單元體能挑戰 趣 第 3 章翻山越嶺—— 山野活動	1c-IV-2 評估運動風 險，維護安全的運 動情境。 1d-IV-1 了解各項運 動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學 習態度。 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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	1.了解臺灣山林開放 政策。 2.知道登山活動的特 性及安全注意事項。 3.認識登山活動的分 類。 4.學會山野活動的裝 備準備原則。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【環境教育】	
第五週 09/22-09/27	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 2 章青春愛的練 習曲	1b-IV-4 提出健康自 主管理的行動策 略。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成威 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-2 使用精確的 資訊來支持自己健 康促進的立場。	Db-IV-5 身體自主權維 護的立場表達與行 動，以及交友約會安 全策略。 Db-IV-6 青少年性行為 之法律規範與明智抉 擇。	1.認識好感的來源， 辨識表達好感的合宜 方式，並且學習拒絕 他人追求的原則與因 應策略。 2.認識感情發展的進 程與維持的方法，並 評估自身內在與外在 的行為對個人、環境 與社會健康造成的衝 擊與風險。 3.了解被拒絕或分手 時，應具備的態度與 觀點，並透過合適的 資源或管道尋求協 助、紓緩情緒。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	
	第 4 單元體能挑戰 趣 第 3 章翻山越嶺—— 山野活動	2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學 習態度。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害 的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	1.知道山難發生的原 因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故 時的處理與通報方 法。 3.能擬定並實踐登山 計畫。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】	
第六週	第 1 單元歌詠青春	1b-IV-4 提出健康自	Db-IV-5 身體自主權維	1.認識感情發展的進	1.口頭評量	【性別平等教育】	

09/29-10/05	<p>合奏曲 第2章青春愛的練習曲</p>	<p>主管理的行動策略。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。</p>	<p>2.紙筆評量</p>	
	<p>第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球</p>	<p>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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2.學會排球托球與跑動托球的技巧。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【人權教育】</p>
<p>第七週 10/06-10/12</p>	<p>第1單元歌詠青春 合奏曲 第3章青春變奏曲 【第一次評量週】</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p>

		際溝通互動技能。					
	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球 【第一次評量週】	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會排球托球與跑動托球的技巧。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】	
第八週 10/13-10/19	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	
	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間——桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-2 各項運動設施的安全使用規定。 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，於練習與競賽中展現。 2.練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】	

第九週 10/20-10/26	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	識。 1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 【長照教育】	
	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】	
第十週 10/27-11/02	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 【長照教育】	

		<p>種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		飲食時，所面臨的助力及阻力。			
	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 3 章羽眾不同——羽球</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p>	
第十一週 11/03-11/09	<p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 1 章飲食源頭探索趣</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p><b>【長照教育】</b></p>	

		的行動，並反省修正。					
	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第十二週 11/10-11/16	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】	
	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 【生涯規劃教育】	

		<p>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>2.能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>			
第十三週 11/17-11/23	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p> <p>2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p>	
	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘——棒壘球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p>	
第十四週 11/24-11/30	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p>	

	動派	<p>和生活技能。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。			
	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 5 章攻占堡壘——棒壘球</p>	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	【性別平等教育】	
第十五週 12/01-12/07	<p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 3 章食品安全行動派</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	1.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	【家庭教育】	

		表明個人對促進健康的觀點與立場。					
	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球 【第二次評量週】	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，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。	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.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術。	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】	
第十六週 12/08-12/14	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】	
	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	2c-IV-1 展現運動禮節，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。	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.了解與運用比賽戰術。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	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】	

		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。					
第十七週 12/15-12/21	第 3 單元無毒青春 健康行 第 1 章致命的迷幻 世界	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康 造成的衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成威 脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人 際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的 資訊來支持自己健 康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質 的自主行動與支持性 規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的 誘毒情境中展現毒品 拒絕技巧，培養個人 的拒毒能力。 2.能運用課程所學的 資訊，並展現個人宣 示反毒理念之能力。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】	
	第 6 單元現技好身 手 第 1 章超越障礙— 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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策 略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作 組合。	1.享受完成動作的樂 趣與快樂，能夠流暢 的完成動作。 2.了解跳箱運動的特 性與過程，認識動作 名稱及進行方法。 3.學會兔跳／蛙跳拍 腳、跳擡上臺、跳馬 背及分腿／併腿騰躍 之動作技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】	
第十八週 12/22-12/28	第 3 單元無毒青春 健康行 第 1 章致命的迷幻 世界	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康 造成的衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成威 脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人	Aa-IV-1 生長發育的自 我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質 的自主行動與支持性 規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的 誘毒情境中展現毒品 拒絕技巧，培養個人 的拒毒能力。 2.能運用課程所學的 資訊，並展現個人宣 示反毒理念之能力。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】	

		際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					
	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】	
第十九週 12/29-01/04	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	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。 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 莪、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.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】	
	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】	

		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。		同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。			
第二十週 01/05-01/11	第 3 單元無毒青春 健康行 第 2 章成為毒害絕 緣體	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。 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。	1.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】	
	第 6 單元現技好身 手 第 2 章活靈活現—— 扯鈴	12c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-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。	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。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到扯鈴繞手、繞手反勾及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作以學習。 學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】	
第二十一週 01/12-01/18	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 複習第 1 單元 【第三次評量週】	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 【人權教育】	

		<p>脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>康親密關係的重要基石。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。</p>		
	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>複習第 3 章羽眾不同——羽球</p> <p>【第三次評量週】</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-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.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>【性別平等教育】</p>
第二十二週 01/19-01/20	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>複習第 1 單元</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>1.青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p>

		<p>脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>康親密關係的重要基石。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。</p>		
	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>複習第 3 章羽眾不同——羽球</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-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.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p><b>【性別平等教育】</b></p>

## 第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				

第一週 02/11-02/15	第 1 單元永續經營 健康路 第 1 章美妙的生命	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。</p> <p>2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	1.認知評量	【人權教育】	
	第 4 單元健康體能 樂生活 第 1 章身體軟 Q 力 —柔軟度	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。</p> <p>2.認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。</p> <p>3.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。</p>	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【安全教育】	
第二週 02/16-02/22	第 1 單元永續經營 健康路 第 1 章美妙的生命	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。</p> <p>2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	1.認知評量	【人權教育】	

				理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。			
	第 4 單元健康體能 樂生活 第 2 章運動知識家 —運動傷害防護	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。 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。	1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】	
第三週 02/23-03/01	第 1 單元永續經營 健康路 第 2 章生命的軌跡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生效能感。	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】	
	第 4 單元健康體能 樂生活 第 2 章運動知識家 —運動傷害防護 第 3 章化險為夷護 身法—柔道	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	【第 2 章運動知識家 —運動傷害防護】 1.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。		【安全教育】 【品德教育】	

		<p>力。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>2.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p> <p>【第3章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>3.了解柔道練習時周遭環境的安全性。</p> <p>4.培養尊重他人及互助合作的精神。</p>			
第四週 03/02-03/08	第1單元永續經營 健康路 第2章生命的軌跡	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。</p> <p>3.尊重每個人不同的發展差異。</p> <p>4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</p>	<p>1.認知評量 2.技能評量</p>	<p>【生命教育】</p>	
	第4單元健康體能 樂生活 第3章化險為夷護 身法—柔道	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。</p> <p>2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。</p> <p>3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及互</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【品德教育】</p>	

		理性溝通與和諧互動。		助合作的精神。			
第五週 03/09-03/15	第 1 單元永續經營 健康路 第 3 章伴生命共老	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第 4 單元健康體能 樂生活 第 5 單元熱血向前 行 第 1 章水中蛙游— 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，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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）。	1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作要領與練習方法。 3.認識蛙式競賽規則。 4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 【生涯規劃教育】	
第六週 03/16-03/22	第 1 單元永續經營 健康路	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】	

	第3章伴生命共老	<p>健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<p>調適失落的方法。</p> <p>2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>3.分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>			
	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳	<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>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作要領與練習方法。</p> <p>3.認識蛙式競賽規則。</p> <p>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p>	【生涯規劃教育】	
第七週 03/23-03/29	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」 【第一次評量週】	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現</p>	<p>Fb-IV-2 健康狀態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。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	【生命教育】	

		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。		預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。			
第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動 一定向越野 【第一次評量週】	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 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.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 【戶外教育】 【品德教育】		
第八週 03/30-04/05	第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行	Fb-IV-2 健康狀態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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】	

		促進健康及減少健康風險的行動。		習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。			
	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【戶外教育】 【品德教育】	
第九週 04/06-04/12	第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	

				健康的生活習慣。			
	第 5 單元熱血向前行 第 3 章力拔山河—八人制拔河	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【戶外教育】 【品德教育】 【生涯規劃教育】	
第十週 04/13-04/19	第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】	
	第 5 單元熱血向前行	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】	

	第3章力拔山河— 八人制拔河	<p>則。</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>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 運用運動技术的學習策略。</p>		<p>2.了解團體運動的特質與精神。</p> <p>3.了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5.能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	3.技能實作		
第十一週 04/20-04/26	第2單元慢性病的世界  第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p>	
	第5單元熱血向前行  第1章棒壘一家親—棒壘球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p><b>【性別平等教育】</b></p>	

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。</p> <p>3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p>			
第十二週 04/27-05/03	第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p>	
	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	<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>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理。</p> <p>2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p><b>【性別平等教育】</b></p>	

		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。		3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神。			
第十三週 05/04-05/10	第 2 單元慢性病的世界 第 3 章「慢慢」長路不孤單 (我的老寶貝影片)	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 3.我的老寶貝-前測 4.觀看我的老寶貝影片後探討	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 【長照服務、失智症】	
	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 【性別平等教育】	

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>4.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p>			
第十四週 05/11-05/17	第 2 單元慢性病的世界 第 3 章「慢慢」長路不孤單 (我的老寶貝影片) 【第二次評量週】	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p> <p>2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p> <p>3. 4.觀看我的老寶貝影片</p> <p>4.我的老寶貝-後測</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> <b>【長照服務、失智症】</b></p>	
	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—排球 【第二次評量週】	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p><b>【人權教育】</b></p>	

		賽中的各種策略。					
第十五週 05/18-05/24	第 3 單元千鈞一髮 覓生機 第 1 章安全百分百	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】	
	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人— 羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，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.分組討論 5.學習活動單	【生涯規劃教育】	
第十六週 05/25-05/31	第 3 單元千鈞一髮 覓生機 第 1 章安全百分百	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】	

		<p>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>		<p>受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>			
	<p>第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p>	
<p>第十七週 06/01-06/07</p>	<p>第 3 單元千鈞一髮 覓生機 第 1 章安全百分百</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1.能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p>	<p>1.認知評量 2.技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p>	

		自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。			
	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球	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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表	【生涯規劃教育】	
第十八週 06/08-06/14	第 3 單元千鈞一髮 覓生機 第 2 章急救一瞬間	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含 AED、復甦	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】	

		<p>和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>		<p>姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>			
第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p>	【生涯規劃教育】	
第十九週	第 3 單元千鈞一髮	1b-IV-2 認識健康技	Ba-IV-3 緊急情境處理	<p>1.在面對急救情境</p>	1.情意評量	【安全教育】	

06/15-06/21	競生機 第 2 章急救一瞬間	<p>能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>2.技能評量</p>		
	<p>第 6 單元球賽對決          第 5 章合作玩球—合球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>2.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>3.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1.課堂觀察          2.口語問答          3.技能實作          4.合作學習</p>	<p>【性別平等教育】</p>	
第二十週 06/22-06/28	<p>第 3 單元千鈞一髮          競生機          第 2 章急救一瞬間          【第三次評量週】</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意</p>	<p>1.情意評量          2.技能評量</p>	<p>【安全教育】</p>	

		<p>康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>		<p>事項，並能迅速且正確的執行。</p>			
	<p>第 6 單元球賽對決</p> <p>第 5 章合作玩球—合球</p> <p>【第三次評量週】</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>2.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>3.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.合作學習</p>	<p>【性別平等教育】</p>	
第二十一週 06/29-06/30	<p>第 3 單元千鈞一髮 覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【安全教育】</p>	
	第 6 單元球賽對決	2c-IV-2 表現利他合	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1.能了解合球得分技	1.課堂觀察	【性別平等教育】	

	第 5 章合作玩球— 合球	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。 4c-IV-3 規劃提升體 適能與運動技能的 運動計畫。	類運動動作組合及團 隊戰術。	術的技能與原理，並 能在反思後改善動作 技能。 2.能了解性別平等之 意涵並做到尊重異 性、共同參與討論及 與之合作學習的態 度。 3.能養成規律運動的 習慣，有計畫的提升 體適能與運動技能。	2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	
--	------------------	---	-------------------	--	----------------------------	--

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
  - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
  - (2) **法律規定教育議題**：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
  - (3) **課綱十九項議題**：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規  
劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
  - (4) **縣訂議題**：長照服務、失智症。**(健體及綜合領域需融入)**
  - (5) **其他議題**：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。