

### 三、普通班-國中(表七之二)

113 學年度\_九\_年級\_健體\_領域/科目教學計畫表

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 單元身體 密碼面面觀 第 1 章鏡中自 我大不同	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的 決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告 中健康消費資訊的辨 識策略。	1.藉由思考自己期待的 理想樣貌，分析身體 意象的影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣 告中身體意象的訊 息，並進一步運用批 判性思考技能，澄清 迷思。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第 4 單元運動 生活 第 1 章五環運 動力—奧林匹 克教育	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞 的技巧，體驗生活的 美感。 4d-IV-2 執行個人運動 計畫，實際參與身體 活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運 動會的精神。	1.能理解奧林匹克相關 知識與精神，並能實 踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永 續發展，並能在日常 生活當中實踐「愛地 球」的理想。 3.能在日常生活中展現 奧林匹克與藝術文化 的力與美學。 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、堅持不放棄的學 習態度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【環境教育】 【生涯規劃教育】	
第二週 09/01-09/06	第 1 單元身體 密碼面面觀 第 1 章鏡中自 我大不同	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。	Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告	1.藉由思考自己期待的 理想樣貌，分析身體 意象的影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣 告中身體意象的訊 息，並進一步運用批 判性思考技能，澄清 迷思。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	

		序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	中健康消費資訊的辨識策略。	告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。			
	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 2.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 3.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、堅持不放棄的學習態度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量	【環境教育】；【生涯規劃教育】	
第三週 09/08-09/13	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	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-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	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-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量	【生涯規劃教育】	

		活動。				
第四週 09/15-09/21	第 1 單元身體 密碼面面觀 第 2 章身體數 字大解密	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-2 自主思考健 康問題所造成的威脅感 與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健 康行動的自覺利益與障 礙。	Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。 Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。	1.分析與理解 BMI、腰 臀比、體脂肪等資訊 及意義，以便自我檢 視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健 康造成的衝擊與風 險，進一步思考體重 控制的重要性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	<b>【生涯規劃教育】</b>
	第 4 單元運動 生活 第 2 章打造健 康規律新生活 —體適能計畫 擬定與執行	2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現局部或全 身性的身體控制能 力，發展專項運動技 能。 4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動 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。 Ab-IV-2 體適能運動 處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計 畫的擬定原則。	1.透過體適能相關知識 與技能原理，評估自 我身體能力，反思並 結合個人生活，擬定 屬於自己的體適能計 畫，並且在日常生 活中規律的執行。 2.能相互尊重，以民主 方式和諧溝通，並相 互協助指導，發揮個 人差異化的團隊合作 學習精神。 3.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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	<b>【生涯規劃教育】</b>
第五週 09/22-09/27	第 1 單元身體 密碼面面觀 第 2 章身體數 字大解密	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-2 自主思考健	Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。 Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。	1.分析與理解 BMI、腰 臀比、體脂肪等資訊 及意義，以便自我檢 視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健 康造成的衝擊與風	1.口頭評量 2.紙筆評量	<b>【生涯規劃教育】</b>

		<p>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>險，進一步思考體重控制的重要性。</p>			
	<p>第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈</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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p><b>【品德教育】</b></p>	
<p>第六週 09/29-10/05</p>	<p>第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p>	

		務，擬定健康行動策略。				
	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】
第七週 10/06-10/12	第 1 單元身體密碼面面觀 第 3 章成為更好的自己 【第一次評量週】	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】
	第 5 單元神來	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進	1.了解並學會標槍及鉛	1.課堂觀察	【品德教育】

	之手 第1章一擲定 江山一投擲 【第一次評量週】	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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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。	球的動作要領。 2.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。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷		
第八週 10/13-10/19	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好的自己	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】	
	第5單元神來之手 第1章一擲定 江山一投擲	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	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	1.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】	

		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。	擲的基本技巧。	全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。			
第九週 10/20-10/26	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀教育】	
		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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動的基礎原理與規則。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作	【家庭教育】	
第十週 10/27-11/02	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀教育】	

	第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣—保齡球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作	【家庭教育】	
第十一週 11/03-11/09	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 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。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】【閱讀教育】	
	第 6 單元球之有道	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及	1.能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發	1.課堂觀察 2.口語問答	【品德教育】	

	第 1 章疾風勁壘—棒壘球	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	團隊戰術。	展，以及相關知識與技能原理。 2.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。 3.藉由各式跑壘動作技巧，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。	3.認知評量 4.技能實作		
第十二週 11/10-11/16	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 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。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】【閱讀教育】	
	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘—棒壘球	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作	【品德教育】	

		<p>力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>的人身安全。</p> <p>3. 藝由各式跑壘動作技巧，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>			
第十三週 11/17-11/23	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</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>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> <b>【閱讀教育】</b></p>	
	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻—籃球	<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p><b>【人權教育】</b></p>	

		能的身體活動。					
第十四週 11/24-11/30	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招 【第二次評量週】	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2.能意識到情緒可能影響行為表現。 3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4.面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻—籃球 【第二次評量週】	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	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。 2.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。 3.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與挑戰個人極限。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【人權教育】	
第十五週 12/01-12/07	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2.能意識到情緒可能影響行為表現。 3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4.面對不同的情緒，能	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	

		強個人促進健康的行動，並反省修正。		善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。			
	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3.養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】	
第十六週 12/08-12/14	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3.養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】	

				4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。			
第十七週 12/15-12/21	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	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-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影响。 3.能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來—手球	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【法治教育】	
第十八週 12/22-12/28	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	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	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】	

		<p>與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3.針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4.針對異常行為能尋求醫療協助。</p>			
第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來—手球	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。 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。 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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1.認識手球及發展現況。</p> <p>2.能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	【法治教育】		
第十九週 12/29-01/04	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	<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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。</p> <p>2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3.針對異常行為，對他</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	【人權教育】	

		<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>人能有同理心。</p> <p>4.針對異常行為能尋求醫療協助。</p>			
	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球	<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽毛球正／反手平抽球、正／反手網前撲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／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	【生涯規劃教育】	
第二十週 01/05-01/11	第 3 單元快樂人生開步走 第 3 章身心健康不迷惘	<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</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。</p> <p>2.能透過增強個人心理</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	【人權教育】	

		<p>與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3.針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4.針對異常行為能尋求醫療協助。</p>			
第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球		<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲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／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	【生涯規劃教育】	
第二十一週 01/12-01/18	第 1 單元身體密碼面面觀	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策	<p>1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	【生命教育】 【生涯規劃教育】	

	複習第 1 單元	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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-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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>意象的影響因素。</p> <p>2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。</p> <p>3.認識 BMI、腰臀比、體脂肪。</p> <p>4.理解過重或過輕的健康風險。</p> <p>5.理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>6.擬定體重控制行動策略。</p> <p>7.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p>		
	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球	<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>1d-IV-2 反思自己的運</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／反手平抽球、正／反手網前撲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／反手平抽球、正</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>動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>		
第二十二週 01/19-01/20	第 1 單元身體密碼面面觀 複習第 1 單元 【第三次評量週】	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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-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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</p> <p>2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。</p> <p>3.認識 BMI、腰臀比、體脂肪。</p> <p>4.理解過重或過輕的健康風險。</p> <p>5.理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>6.擬定體重控制行動策略。</p> <p>7.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p><b>【生命教育】【生涯規劃教育】</b></p>

		<p>促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>				
第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。	<p>1.能了解羽毛球正／反手平抽球、正／反手網前撲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／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	【生涯規劃教育】	

#### 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
------	---------	------	------	------	------	------

		學習表現	學習內容				或備註 (無則免填)
第一週 02/11-02/15	第 1 單元 「性」福方程 式 第 1 章青春 「性」福頌	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 【性侵害防治教育】	
	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊—水域休閒	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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規避。 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。	1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.知道浮潛活動的裝備及功能。	1.課堂觀察 2.口語問答	【海洋教育】 【安全教育】	
第二週 02/16-02/22	第 1 單元 「性」福方程 式 第 1 章青春 「性」福頌	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影响，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 【性侵害防治教育】	
	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊	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規避。	1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習	【海洋教育】 【安全教育】	

	遊——水域休閒	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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。	安全注意事項。 3.知道浮潛活動的裝備及功能。	4.討論分享		
第三週 02/23-03/01	第 1 單元 「性」福方程式 第 1 章青春 「性」福頌	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 【性侵害防治教育】	
	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	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-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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。	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 1 單元 「性」福方程式	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】	

	第 2 章性病防護網	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。		的影響，了解並願意採取正確的預防方法。			
	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	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-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。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】	
第五週 03/09-03/15	第 1 單元 「性」福方程式 第 2 章性病防護網	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】	
	第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫	1c-IV-1 了解各項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。 3c-IV-1 表現局部或全	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動賞析紀錄表	【生涯規劃教育】	

		<p>身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>與創新求變的能力。</p> <p>3.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力。</p>			
第六週 03/16-03/22	<p>第 1 單元 「性」福方程式</p> <p>第 2 章性病防護網</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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量</p>	<p><b>【人權教育】</b></p>	
	<p>第 5 單元瞄準目標</p> <p>第 2 章一桿入袋——撞球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p>	<p>1.能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略。</p> <p>2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> <b>【品德教育】</b></p>	
第七週 03/23-03/29	<p>第 2 單元綠色生活愛地球</p> <p>第 1 章全民總動員</p> <p>【第一次評量週】</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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成可能危害。</p>	<p>1.認知評量 2.情意評量</p>	<p><b>【國際教育】</b> <b>【環境教育】</b></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。				
	第 6 單元精益求精 第 1 章比手畫腳——棒壘球 【第一次評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解棒壘球運動的規則，以及進階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.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】
第八週 03/30-04/05	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員	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-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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	1.認知評量	【國際教育】 【環境教育】
	第 6 單元精益求精 第 1 章比手畫腳	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】

	腳——棒壘球	<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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>中保護個人及他的人身安全。</p> <p>2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。</p>			
第九週 04/06-04/12	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>2.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。</p>	<p>1.認知評量 2.情意評量</p>	<p><b>【國際教育】</b> <b>【環境教育】</b></p>	
	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	<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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</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.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p>3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p><b>【人權教育】</b></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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>他人的想法。</p> <p>4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5.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>			
第十週 04/13-04/19	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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-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-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>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1.覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。</p> <p>2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</p>	<p>1.認知與技能評量</p> <p>2.情意評量</p>	<p><b>【國際教育】</b> <b>【環境教育】</b></p>	
	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用——手球	<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-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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</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.了解球星發展的心路歷程。</p> <p>2.能了解不同射門技術的要領與方法。</p> <p>3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p>	

		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。				
第十一週 04/20-04/26	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人 【第二次/畢業考評量週】	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。	1.認知與技能評量 2.情意評量	【國際教育】 【環境教育】
	第 6 單元精益求精 第 3 章手腦並用——手球 【第二次/畢業考評量週】	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力量與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十二週 04/27-05/03	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】【環境教育】	
	第 6 單元精益求精 第 4 章乒乓旋風——桌球	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-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。	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.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。	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 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我	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	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康	1.情意評量 2.技能評量	【生命教育】 【長照教育】	

	最型	<p>技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	Fb-IV-3 保護性的健康新行為。	<p>生活型態。</p> <p>2.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。</p>			
	<p>第 6 單元精益求精 第 4 章乒乓旋風——桌球</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>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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>	
第十四週 05/11-05/17	<p>第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型 【5/17、5/18 會考】</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康新行為。</p>	<p>1.熟悉健康新行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康新行為中遭遇的健康問題。</p>	<p>1.認知評量 2.行為評量</p>	<p>【生命教育】 【長照教育】</p>	

	第 6 單元精益求精 第 5 章東攔西阻——排球 【5/17、5/18 會考】	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】	
第十五週 05/18-05/24	第 3 單元健康生活實踐家 第 2 章朗朗健康路	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 【長照教育】	
	第 6 單元精益求精 第 5 章東攔西阻——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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】	

		能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
第十六週 05/25-05/31	第 3 單元健康生活實踐家 第 2 章朗朗健康路	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1.認知評量	【生涯規劃教育】	
	第 7 單元武體之美 第 1 章操之在我——體操	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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4.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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】	
第十七週 06/01-06/07	第 1 單元 「性」福方程式	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	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.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 【人權教育】	

	複習第 1 單元	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>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>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。</p> <p>2. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影响，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p> <p>3. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p> <p>4. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>		
	第 7 單元武體之美 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。</p> <p>2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p> <p>3. 能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>4. 能展現「武德」精神。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 學生自評</p>	<p><b>【安全教育】</b> <b>【生涯規劃教育】</b></p>

		<p>節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
第十八週 06/08-06/14	第 2 單元綠色生活愛地球 複習第 2 單元 【畢業典禮】	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康新行動策略。</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-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>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>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1.了解並關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成可能危害。</p> <p>2.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> <p>3.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>4.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。</p> <p>5.覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。</p> <p>6.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。</p>	<p>1.認知與技能評量</p> <p>2.情意評量</p>	<p><b>【國際教育】【環境教育】</b></p>
	第 7 單元武體之美	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	<p>1.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.學生自評</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p>

	第2章形神兼備、內外兼修——武術 【畢業典禮】	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>事、物特徵。</p> <p>2.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>3.能相互協助指導、重組習得動作。</p> <p>4.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>3.技能實作</p> <p>4.同儕互評</p>	
--	----------------------------	---	---	-----------------------------	--

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。