

三、普通班-國中(表七之二)

114 學年度 七 年級 健體 領域/科目教學計畫表

教學進度	單元/主題名稱	第一學期				議題融入 【人權教育】 【性別平等教育】	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習重點 學習表現	學習內容	學習目標	評量方式		
第一週 09/01-09/05	第 1 單元健康青春 向前行 第 1 章健康人生開步走	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。	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. 口頭評量 2. 紙筆評量		
第二週 09/08-09/12	第 3 單元健康自主 有活力 第 1 章活躍人生—— 健康評估與體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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。 3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。 4. 了解體適能檢測項目及流程安排。 5. 學會運動處方基本設計原則。	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察		

	<p>第 3 單元健康自主 有活力</p> <p>第 2 章安全運動沒 煩惱—運動設施安 全</p>	<p>踐健康促進的 生活型態。</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>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>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>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。</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>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.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p>	<p>【環境教育】</p>	
第三週 09/15~09/19	<p>第 1 單元健康青春 向前行</p> <p>第 1 章健康人生開 步走</p>	<p>1a-IV-1 理解生 理、心理與社 會各層面健 康的概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實 踐健康促進的 生活型態。</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>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>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>【人權教育】</p>	

	<p>第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車</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 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能</p>	<p>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.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.課堂觀察 2.口語問答</p>	<p>【人權教育】</p>	
第四週 09/22-09/26	<p>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的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</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.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p>	
	<p>第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車</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。 2d-IV-3 鑑賞本</p>	<p>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.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</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>	<p>【人權教育】</p>	

		<p>土與世界運動的文化價值。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>會。</p> <p>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</p>			
第五週 09/29-10/03	<p>第 1 單元健康青春向前行</p> <p>第 2 章個人衛生與保健</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p> <p>2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。</p> <p>3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p>	
	<p>第 4 單元活力青春大放送</p> <p>第 2 章疾走如風——跑</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技巧。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解跑步的動作要領。</p> <p>2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>	

		能。					
第六週 10/06-10/10	第 1 單元健康青春 向前行 第 2 章個人衛生與 保健 第 4 單元活力青春 大放送 第 2 章疾走如風— 跑	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。 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。	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。 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.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.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.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	
第七週 10/13-10/17 (第一次段考 週)	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	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	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	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	

	<p>第 4 單元活力青春大放送 第 2 章疾走如風——跑</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>操作健康技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>與相關疾病。</p> <p>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>	<p>健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。</p> <p>1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.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.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>	
<p>第八週 10/20-10/24</p>	<p>第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健</p> <p>第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在——</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的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。</p> <p>1.學習如何判斷水域安全。 2.了解安全戲水要點。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p> <p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【海洋教育】</p>	

	游泳	<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>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。</p>	4.技能實作		
第九週 10/27-10/31	<p>第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案</p> <p>第 4 單元活力青春大放送 第 3 章優游自在—游泳</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>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>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>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>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>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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p>	<p>1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。</p> <p>2.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。</p> <p>1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。</p> <p>2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p> <p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【海洋教育】</p>	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	用。	基本水中自救方式。 3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。			
第十週 11/3-11/7	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。 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。 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】	
	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	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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.學習單	【生涯規劃教育】	

		<p>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>		合作學習之方法。			
第十一週 11/10-11/14	<p>第 1 單元健康青春向前行</p> <p>第 3 章我的青春檔案</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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-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>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>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>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.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。</p> <p>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。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p>	
	<p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 1 章掌控自如——籃球</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>4c-IV-2 分析並評估個人的體</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。。</p> <p>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。</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>【生涯規劃教育】</p>	

		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。					
第十二週 11/17-11/21	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。 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。 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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	
第十三週 11/24-11/28 (第二次段考)	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——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-2 反思自己的運動技能。	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	【安全教育】	

週)	<p>第 4 章活出青春的光彩</p> <p>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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 2 章排除萬難——排球</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>現。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>2.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。</p> <p>1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 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 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【安全教育】</p>
第十四週 12/1-12/5	<p>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>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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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。 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。 3.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p>

	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球	能。 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。	心中的理想。 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 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 【人權教育】	
第十五週 12/8-12/12	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。 1c-IV-1 了解各	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.能做到正確且流暢之	1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察	【安全教育】 【防災教育】 【性別平等教育】	

	大會串 第3章羽中作樂—— 羽球	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。	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。	2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】	
第十六週 12/15-12/19	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 【防災教育】	
	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.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	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】	

		<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>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。</p>	<p>4.學習單</p>		
第十七週 12/22-12/26	<p>第 2 單元環境安全總動員</p> <p>第 1 章環境安全搜查線</p> <p>第 6 單元靈活自如好身手</p> <p>第 1 章登峰造極——體操</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>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</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>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p>	

		<p>部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p>能。</p> <p>2.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>			
第十八週 12/29-1/2	<p>第 2 單元環境安全總動員</p> <p>第 2 章營造安全好環境</p> <p>第 6 單元靈活自如好身手</p> <p>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技</p>	<p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。</p> <p>2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。</p> <p>1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。</p> <p>2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p>	

		<p>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>形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。</p>			
第十九週 1/5-1/9	<p>第 2 單元環境安全總動員</p> <p>第 2 章營造安全好環境</p> <p>第 6 單元靈活自如好身手</p> <p>第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。</p> <p>2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。</p> <p>1.學會編創啦啦隊口號。</p> <p>2.培養團隊合作的精神。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。				
第二十週 1/12-1/16	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。 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】 【防災教育】
	第 6 單元靈活自如好身手 第 3 章鈴漓盡致——扯鈴	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】

				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。			
第二十一週 1/19-1/20 (第三次段考週)	第 1 單元健康青春 向前行 第 2 單元環境安全 總動員 【第三次評量週】	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。 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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 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 2. 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】 【防災教育】	

第 5 單元熱門運動
大會串

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-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

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. 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. 培養自我挑戰、自我精進的態度。
5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。

1. 認知測驗卷
2. 學習單
3. 課堂觀察
4. 技能實作

【性別平等教育】
【人權教育】

		他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。				
--	--	----------------------	--	--	--	--

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 2/11-2/13	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响因素。 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。	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.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。	1. 認知評量	【環境教育】	
	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基—心肺耐力	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	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.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】	

		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。		肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。		
第二週 2/16-2/20	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界 第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密—運動營養	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。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 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。	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。 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。 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。 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。 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	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量 1. 課堂觀察 2. 口語問答	【環境教育】 【安全教育】

				進運動表現及賽後修復。			
第三週 2/23-2/27	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。	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.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。	1.情意評量 2.技能評量	【環境教育】	

		運動的道德思辨和實踐能力。				
第四週 3/2-3/6	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰 第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝—跆拳道	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。 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。	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。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。 1. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 2. 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。 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. 認知評量 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 互評表	【生命教育】 【生涯規劃教育】
第五週 3/9-3/13	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	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、	1. 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	1. 技能評量	【生命教育】

	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電—飛盤</p> <p>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。</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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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>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>惜醫療資源的態度。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷</p>	<p>【品德教育】</p>	
第六週 3/16-3/20	<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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與</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</p>	<p>1. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p>	

	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電—飛盤</p> <p>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。</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</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p> <p>1.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.技能實作</p>	<p>【品德教育】</p>	
<p>第七週 3/23-3/27 (第一次段考週)</p> <p>第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—</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。 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。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原</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。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶</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。</p> <p>1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量</p> <p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.運動行為計畫實</p>	<p>【生命教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p>	

	游泳 【第一次評量週】	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。	神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。	踐表		
第八週 3/30-4/3	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關	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。 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	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.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.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.運動行為計畫實踐表	【生命教育】 【生涯規劃教育】	

		之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	上)。			
第九週 4/6-4/10	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈	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。 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。	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.了解使用菸品(含電子煙)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.面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 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. 技能評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【法治教育】 【生涯規劃教育】
第十週 4/13-4/17	第 2 單元拒絕成癥有妙招 第 1 章菸害現形記	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成	1.利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒	1. 技能評量	【法治教育】

	<p>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。</p> <p>第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉—創造性舞蹈</p>	<p>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-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對菸品(含電子煙)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。</p> <p>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。</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>	
第十一週 4/20-4/24	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記</p>	<p>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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對菸品(含電子煙)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。</p>	<p>1. 技能評量 2. 情意評量</p>	<p>【法治教育】</p>	

	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網—籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃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。	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 4/27-5/1	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	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。 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.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會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，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】	
	第 6 單元球藝大會	1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Hb-IV-1 陣地攻	1.能了解籃球投籃技術	1.技能實作	【生涯規劃教育】	

	串 第 1 章應聲入網—籃球	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。 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。	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	2.合作學習 3.運動行為計畫實踐表 4.學習單	
第十三週 5/4-5/8 (第二次段考週)	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	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.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，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.情意評量 2.技能評量	【法治教育】
	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中一	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊	1.了解排球的各式基本攻擊技術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】

	排球 【第二次評量週】	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。	戰術。	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。			
第十四週 5/11-5/15	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	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。 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.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，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	【法治教育】	
	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中一排球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】	

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。				
第十五週 5/18-5/22	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。 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.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會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.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】
第十六週 5/25-5/29	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。	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	【性別平等教育】
	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人	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	1. 情意評量	【家庭教育】 【法治教育】

	第 6 單元球藝大會 串 第 3 章桌拿好手— 桌球	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。	際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 3.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.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】	
第十七週 6/1-6/5	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加油站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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，	1. 情意評量	【家庭教育】 【法治教育】	

	第 6 單元球藝大會 串 第 4 章舉足輕重— 足球	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。		並願意反省修正，嘗試 運用策略方法以經營家 庭關係。 3.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。			
第十八週 6/8-6/12	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 3.認知評量	【生涯規劃教育】 【法治教育】	
	第 6 單元球藝大會	2d-IV-2 展現運	Ab-IV-1 體適能 促進策略與活	1.能做到停空中球與踢	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】	

	串 第 4 章舉足輕重－ 足球	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。 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。	動方法。 Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	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。 3.透過足球比賽活動， 能做到尊重同學、共同 參與事務及合作學習的 態度。	3.技能實作 4.運動欣賞		
第十九週 6/15-6/19	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。 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	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。 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。	1.情意評量 2.技能評量 3.認知評量	【生涯規劃教育】 【法治教育】	

	<p>第 4 單元自主鍛鍊 展活力 複習第 4 單元</p>	<p>督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。</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。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 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.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.認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</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】 【安全教育】</p>	
第二十週 6/22-6/26 (第三次段考週)	<p>第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽</p>	<p>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。 3b-IV-4 因應不</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>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。 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.認識霸凌並了解相關</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量 3.認知評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 【法治教育】</p>	

<p>第 5 單元挑戰體能秀青春 複習第 5 單元</p> <p>【第三次評量週】</p> <p>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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現</p>		<p>規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。</p>	<p>1.認識飛盤的基本概念及傳接盤技術。 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。</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】 【品德教育】</p>	

		個人運動潛能。				
第二十一週 6/29-6/30	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	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	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。 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。 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。 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。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制	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.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 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。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 【生命教育】 【法治教育】 【家庭教育】 【生涯規劃教育】

			度、醫療服務與資源。	11.建立正向且良好的網路內外人際互動。 12.培養正確的人際交往觀念。		
第 6 單元球藝大會串 複習第 6 單元 【休業式】	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。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 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.學習籃球投籃與上籃。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 4.學習足球停球、踢空中球技術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.合作學習	【生涯規劃教育】 【人權教育】 【性別平等教育】	

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。