

三、普通班-國中(表七之二)

114 學年度 八 年級 健體 領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 09/01-09/05	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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。 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。	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效溝通技巧。	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5 讓學生學習好好說再見的技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察	【生涯規劃教育】	
第二週 09/08-09/12	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	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	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	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	

	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	<p>進健康生活的策略、資源與規範。 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。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫</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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p>	規畫與改善肌肉適能。	<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】 【閱讀素養教育】</p>	
第六週 10/06-10/10	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	<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。 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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。</p>	<p>1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	【生命教育】	

	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	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	【生涯規劃教育】 【閱讀素養教育】	
第七週 10/13-10/17 (第一次段考週)	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 (第一次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會運球三步上籃動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。	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】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	

		<p>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 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>4. 了解上籃分解動作要領。</p> <p>5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。</p>			
<p>第八週 10/20-10/24</p>	<p>第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主</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-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>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>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>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。</p> <p>2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。</p> <p>3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【生命教育】	
	<p>第五篇玩球樂趣多 第一章籃球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組</p>	<p>1. 讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p>	

		<p>和規則。</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>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 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	合及團隊戰術	<p>球時機與位置。</p> <p>2. 讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。</p> <p>3. 了解快速進攻戰術的特性與要領。</p> <p>4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。</p>	<p>3.學習單</p> <p>4.技能實作</p>	【生涯規劃教育】	
<p>第九週</p> <p>10/27-10/31</p>	<p>第二篇不可不知的性</p> <p>第一章我的身體我作主</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-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>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>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。</p> <p>2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。</p> <p>3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	【生命教育】	

	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	<p>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>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-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>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。</p> <p>2. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p>	
第十週	第二篇不可不知的性	1a-IV-4 理解促	Db-IV-7 健康性價	1有效應用辨識技巧，加以	1.口頭評量	【生命教育】	

11/3-11/7	第二章揭開「性」的真實面紗	<p>進健康生活的策略、資源與規範。</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>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>值觀的建立，色情</p> <p>的辨識與媒體色情</p> <p>訊息的批判能力。</p>	<p>澄清錯誤的性觀念。</p> <p>2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。</p>	<p>2.紙筆評量</p>		
	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	<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-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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。</p> <p>2.學會3對3籃球比賽的運作方式。</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>5.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p>	

		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。					
第十一週 11/10-11/14	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	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-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有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	
	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1.透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3.了解肩上漂浮發球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第十二週 11/17-11/21	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】	

	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	<p>康行動策略。 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>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。 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。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。</p> <p>1. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】</p>	
<p>第十三週 11/24-11/28 (第二次段考週)</p>	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	<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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	<p>1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p>	

12/15-12/19	第一章吃出好健康	操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	頭管理與健康的外食。 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。	合青春期一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	2.紙筆評量		
	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 3. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第十七週 12/22-12/26	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育議題】	

	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第十八週 12/29-1/2	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食物。 5. 認識食品添加物的作用。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育議題】	
	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	

		<p>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>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>3d-IV-1 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>3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個月時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>			
<p>第十九週</p> <p>1/5-1/9</p>	<p>第三篇食在有健康</p> <p>第二章食安面面觀</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>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>4a-IV-3 持續地</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</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. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。</p> <p>2. 知道如何正確處理食材。</p> <p>3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。</p> <p>4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。</p> <p>5. 認識食品添加物的作用。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生命教育議題】</p>	

	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 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。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。 4. 能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5. 能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	
第二十週 1/12-1/16	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育議題】	

		<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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。</p> <p>4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。</p> <p>5. 認識食品添加物的作用。</p>			
	<p>第六篇運動樣樣行</p> <p>第一章民俗運動—跳繩</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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。</p> <p>2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</p> <p>4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p>	
<p>第二十一週</p> <p>1/19-1/20</p> <p>(第三次段考週)</p>	<p>第三篇食在有健康</p> <p>第二章食安面面觀</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>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</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全</p> <p>評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。</p> <p>2. 知道如何正確處理食材。</p> <p>3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。</p> <p>4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【環境教育】</p>	

		健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		5. 認識食品添加物的作用。			
第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩 (第三次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫	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. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。	1.學習單 2.課堂觀察 3.技能實作		【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】	

第二學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 2/11-2/13	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】	
	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動	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. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單	【安全教育】	
第二週 2/16-2/20	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】	
	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】	
第三週 2/23-2/27	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】	

		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	生保健。	重要。			
	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】	
第四週 3/2-3/6	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】	

	車	和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	識。 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。		3.技能實作		
第五週 3/9-3/13	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】	

		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。		觀念。			
第六週 3/16-3/20	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2. 讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習		

		動技能。					
<p>第七週 3/23-3/27 (第一次段考週)</p>	<p>第一篇生命的旅程 第三章樂活老化</p> <p>第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯 (第一次段考)</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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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。 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。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</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. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。</p> <p>1. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2. 能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 4. 從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 5. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。</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. 技能實作</p>	【生命教育】	
<p>第八週 3/30-4/3</p>	<p>第一篇生命的旅程 第三章樂活老化</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。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。</p>	<p>1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	【生命教育】	

	第五篇運動大進擊 第二章排球～ 攻其不備	重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。				
		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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5. 學會扣球準備的動作要領。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】	
第九週 4/6-4/10	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見 第五篇運動大進擊 第二章排球～ 攻其不備	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
		動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3. 能在空中完成揮臂擊球動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】	

		考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 學會扣球技術中的落地動作要領。			
第十週 4/13-4/17	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	
	第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會自拋自扣動作要領。 2. 透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】	
第十一週 4/20-4/24	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】	

	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	<p>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。</p> <p>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-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. 認識與了解桌球抽球的原理。 2. 能分辨抽球與平擊球的差異性。 3. 了解正手抽球動作關鍵要素。 4. 學會正手抽球技術。 5. 學會如何接抽球。</p>	<p>1. 口語問答 2. 課堂觀察</p>	【品德教育】	
第十二週 4/27-5/1	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	<p>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。</p> <p>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	<p>1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。</p> <p>1. 認識桌球正、反手位。 2. 學會左推右攻技術。 3. 認識基本桌球步法。 4. 了解步法與擊球的動作關聯性。 5. 學會側併步動作要領。 6. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p> <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答</p>	【生命教育】	【品德教育】

<p>第十三週 5/4-5/8 (第二次段考週)</p>	<p>第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）</p> <p>第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術 （第二次段考）</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。 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。</p> <p>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。</p> <p>1. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。</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. 技能實作</p>	<p>【生命教育】</p> <p>【品德教育】</p>	
<p>第十四週 5/11-5/15</p>	<p>第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）</p> <p>第五篇運動大進擊</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>1d-IV-1 了解各</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守</p>	<p>1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。</p> <p>1. 藉由情境設計，了解個人</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p> <p>1. 課堂觀察</p>	<p>【生命教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p>	

	第四章足球～ 群起而攻	項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的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	進攻的重要性。 2. 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 3. 藉由圖片了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4. 可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。	2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】	
第十五週 5/18-5/22	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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、復甦姿勢急救技術之演練。	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要性。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】	
	第五篇運動大進擊 第四章足球～ 群起而攻	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-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。 3d-IV-3 應用思	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的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. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2. 藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 【品德教育】	

	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	<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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</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>理技巧及傷口照護。</p> <p>3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。</p> <p>1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。</p> <p>2. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	【海洋教育】	
第十八週 6/8-6/12	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	<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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>1. 讓學生明白心肺復甦的使用時機、技巧。</p> <p>2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【安全教育】	

	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	<p>續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1. 為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p> <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單</p>	【海洋教育】	
第十九週 6/15-6/19	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>1. 讓學生明白心肺復甦的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	【安全教育】	

	第六篇大家動起來 第二章體操	<p>的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>1. 從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。</p> <p>2. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。</p> <p>3. 瞭解平衡木的動作要領。</p> <p>4. 能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6. 學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。</p> <p>7. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。</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】	
<p>第二十週 6/22-6/26 (第三次段考週)</p>	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	<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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進</p>	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	<p>1. 讓學生明白心肺復甦的使用時機、技巧。</p> <p>2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【安全教育】	

		行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					
	第六篇大家動起來 第二章體操 (第三次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要領。 4.能做出平衡木不同方式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 7.學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		【生涯規劃教育】
第二十一週 6/29-6/30	休業式						

備註：

- 1.從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
- 2.該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
- 3.議題融入填表說明：
 - (1)議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2)法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3)課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4)縣訂議題：長照服務、失智症。

(5)其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。