

113 學年度九年級健體領域教學計畫表

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 8/26-8/30 (8/30 開學日)	第一單元 安全 總動員 1-1：防火防震安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 安全教育 (防災安全)	
	準備週 ◎體育 體適能-身體質量指數	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	認識身體的組成 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則	透過身高及體重計算自身身體質量指數	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育	
第二週 9/2-9/6 (9/3-9/4 第一次模擬考)	第一單元 安全 總動員 1-1：防火防震安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 安全教育 (防災安全)	
	◎體育 6-3：健康相陪～ 建立規律運動行為	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則	1 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。	訂定提升體適能計畫	長照服務、 失智症	

第三週 9/9-9/13	第一單元 安全總動員 1-1：防火防震安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 安全教育 (防災安全)	
	◎體育 6-3：健康相陪～建立規律運動行為	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則	講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。	訂定提升體適能計畫	長照服務、失智症	
第四週 9/16-9/20	第一單元 安全總動員 1-2：社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	安全教育 (交通安全)	
	◎體育 如魚得水~游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 自由式動作 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. 仰式踢腿及划手 4. 蝶式踢腿蝶腰練習	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 (水城安全) 海洋教育	

第五週 9/23-9/27	第一單元 安全總動員 1-2：社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	安全教育 (交通安全) 品德教育	
	◎體育 如魚得水~游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 自由式動作 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. 仰式踢腿及划手 4. 蝶式踢腿蝶腰練習	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生涯規劃 安全教育 (水城安全) 海洋教育	
第六週 9/30-10/4	第一單元 安全總動員 1-2：社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	食農教育	
	◎體育 如魚得水~游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 自由式動作	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生涯規劃 安全教育 (水城安全)	

				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. 仰式踢腿及划手 4. 蝶式踢腿蝶腰練習		海洋教育	
第七週 10/7-10/11 (10/8-10/9 第一次定期考查)	第二單元 身體大調查 2-1：身體意象	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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 2. 說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	性別平等教育	
	◎體育 如魚得水~游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 自由式動作 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. 仰式踢腿及划手 4. 蝶式踢腿蝶腰練習	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生涯規劃 安全教育 (安全教育) 海洋教育	
第八週 10/14-10/18	第二單元 身體大調查 2-1：身體意象	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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	性侵害防治教育	
	◎體育 5-2：你來我往~籃球	1c-IV-1 瞭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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	品德教育	
第九週 10/21-10/25	第二單元 身體大調查 2-2：健康體位管理	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	長照服務 (失智症議題)	
	◎體育 5-2：你來我往~籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	品德教育	

第十週 10/28-11/1	第二單元 身體大調查 2-2：健康體位管理	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 4. 能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	長照服務 (失智症議題)	
	◎體育 5-3：攻守相生～排球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2. 說出移位及攔網的動作要領。	觀察 實作 分組比賽	品德教育	
第十一週 11/4-11/8	第二單元 身體大調查 2-3：全方位健康生活	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	
	◎體育 5-3：攻守相生～排球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2. 說出移位及攔網的動作要領。	觀察 實作 分組比賽	品德教育	

第十二週 11/11-11/15	第二單元 身體大調查 2-3：全方位健康生活	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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	閱讀素養	
	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能夠知道殺球的時機點為何。 2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。	觀察 實作 分組比賽	安全教育 品德教育	
第十三週 11/18-11/22 (11/20-11/22 校外教學)	第二單元 身體大調查 2-3：全方位健康生活	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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	家庭教育	
	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。	觀察 實作 分組比賽	安全教育 品德教育	

第十四週 11/25-11/29	第三單元 美麗心世 3-1：有情有義	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	識別並匹配情緒的種類及其功能。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育	
	◎體育 健康體適能-	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則	有效加強柔軟度 能透過規律有氧運動提升心肺功能 爆發力訓練提高跳遠能力	觀察 實作 測驗坐姿體前彎	生命教育	
第十五週 12/2-12/6 (12/2-12/3 第二次定期考查)	第三單元 美麗心世 3-1：有情有義	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 概述管理情緒的步驟及方法。 2. 學習調適與表達情緒的方法。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生涯規劃 生命教育	
	◎體育 健康體適能	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則	有效加強柔軟度 能透過規律有氧運動提升心肺功能 爆發力訓練提高跳遠能力	觀察 實作 測驗心肺耐力	生命教育	
第十六週 12/9-12/13	第三單元 美麗心世 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說出壓力與壓力反應的定義。 2. 分辨壓力的分類。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	家庭暴力防治	
	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與擲的基本技巧。	能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 能標準做馬克操動作	1. 課堂參與 2. 口頭問答 3. 實作評量	安全教育	

第十七週 12/16-12/20 (12/19-12/20 第二次模擬考)	第三單元 美麗心世 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	家庭教育 生命教育	
	◎體育 4-1：又高又遠~跳高跳遠	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	能進行起跑架蹲踞式起跑 學會背滾式跳高，急行跳遠的步伐練習 起跳板距離計算	觀察 實作	安全教育	
第十八週 12/23-12/27	第三單元 美麗心世 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	說明因應壓力的方法。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	家庭教育 生命教育	
	◎體育 4-1：默契十足~接力練習	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。	助跑訓練準確接棒 理解接力規則	觀察 實作	安全教育	
第十九週 12/30-1/3 (12/30-12/31 校慶)	第三單元 美麗心世 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2. 說出遠離憂鬱情緒的方法。 3. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	家庭教育 長照服務 (失智症議題) 生命教育	
	◎體育 6-1：足足有娛~足球	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 複習足球行進間運球和傳接球組合。 2. 能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。	觀察 實作 分組練習	安全教育 品德教育 人權教育	

		性溝通與和諧互動。					
第二十週 1/6-1/10	第三單元 美麗心世 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實施。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	消費者保護教育 生命教育	
	◎體育 6-1：足足有娛～足球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。	觀察 實作 分組練習	安全教育 品德教育 人權教育	
第二十一週 1/13-1/17 (1/16-1/17 第三次定期考查)	第三單元 美麗心世 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實施。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	消費者保護教育 生命教育	
	◎體育 6-1：足足有娛～足球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。	觀察 實作 分組練習	安全教育 品德教育 人權教育	
第二十二週 1/20-1/24 (1/20 休業式)	第三單元 美麗心世 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實	1. 課堂參與 2. 口頭問答	消費者保護教育 生命教育	

		促進健康及減少健康風險的行動。 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。		施。			
	◎體育 6-1：足足有娛～ 足球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作組 合及團隊戰術。	能透過競爭和合作學習策略，改善動 作技能表現。 3.能說出守門員接球法及擊球法的 動作要領。	觀察 實作 分組練習	安全教育 品德教育 人權教育	

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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 2/10-2/14 (2/11 開學日)	第一單元 環保 大作戰 1-1：環境問題大 探索	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	Ca-IV-2 全球環境 問題造成的健康 衝擊與影響。	1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威 脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷 害。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	
	預備週 量身高體重	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。	能透過運動及飲食控制自身體重	量身高體重 計算 BMI 值	生命教育	
第二週 2/17-2/21 (2/19-2/20 第三次 模擬考)	第一單元 環保 大作戰 1-1：環境問題大 探索	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	Ca-IV-2 全球環境 問題造成的健康 衝擊與影響。	1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威 脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷 害。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	
	◎體育	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。	觀察	品德教育	

	4-4：攻防一體～籃球	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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.瞭解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	實作	安全教育	
第三週 2/24-2/28	第一單元 環保大作戰 1-1：環境問題大探索	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	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	學生關注環境問題對健康的影響。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	
	◎體育 4-4：攻防一體～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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	觀察 實作	品德教育 安全教育	
第四週 3/3-3/7	第一單元 環保大作戰 1-2：汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解環保行動的做法。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	
	◎體育 體適能	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則	有效加強柔軟度 能透過規律有氧運動提升心肺功能 爆發力訓練提高跳遠能力	觀察 實作 測驗坐姿體前彎	生命教育 長照服務、 失智症	

第五週 3/10-3/14	第一單元 環保 大作戰 1-2: 汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 學生能瞭解環保行動的做法。 2. 學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	
	◎體育 體適能	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則	有效加強柔軟度 能透過規律有氧運動提升心肺功能 爆發力訓練提高跳遠能力	觀察 實作 測驗心肺耐力	生命教育 長照服務、 失智症	
第六週 3/17-3/21	第一單元 環保 大作戰 1-2: 汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	
	◎體育 6-2: 結合力與美 ~核心肌群	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。	討論 實作	生命教育 長照服務、 失智症	
第七週 3/24-3/28 (3/26-3/27 第一次 定期考查)	第一單元 環保 大作戰 1-2: 汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	環境教育	

	◎體育 6-2：結合力與美 ~核心肌群	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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則	知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。	討論 實作	生命教育 長照服務、 失智症	
第八週 3/31-4/4	第二單元 生命的珍貴 2-1：生命起源	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	能辨別懷孕的三大進程。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育 性別平等教育	
	◎體育 勇往直前~蝶式游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 蝶式踢腿及划手 2. 蝶式踢腿蝶腰練習 3. 連貫性動作	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 (水域安全) 海洋教育	

第九週 4/7-4/11	第二單元 生命的珍貴 2-1：生命起源	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。 2. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育 性別平等教育 性剝削防治教育 性侵害防治教育	
	◎體育 勇往直前~蝶式游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 蝶式踢腿及划手 2. 蝶式踢腿蝶腰練習 3. 連貫性動作	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生涯規劃 安全教育 (水域安全) 海洋教育	
第十週 4/14-4/18 (4/17-4/18 第 4 次 模擬考)	第二單元 生命的珍貴 2-1：生命起源	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育 性別平等教育	
	◎體育 4-1：雙打雙飛~羽球	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戰術。	1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。	觀察 實作 測驗	品德教育	

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。			
第十一週 4/21-4/25 (4/22-4/23 第二次定期考查)	第二單元 生命的珍貴 2-2：生命旅程	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	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育	
	◎體育 4-1：雙打雙飛～羽球	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. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	觀察 實作 測驗	品德教育	
第十二週 4/28-5/2	第二單元 生命的珍貴 2-2：生命旅程	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	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2. 能識別每個發展階段的不同之處。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育 長照服務 (失智症議題)	
	◎體育 勇往直前～蝶式游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1. 蝶式踢腿及划手 2. 蝶式踢腿蝶腰練習 3. 連貫性動作	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 海洋教育	
第十三週 5/5-5/9	第二單元 生命的珍貴 2-2：生命旅程	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別每個發展階段的不同之處並認識自我調適的方法。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	長照服務 (失智症議題)	
	◎體育 勇往直前～蝶式游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1. 蝶式踢腿及划手 2. 蝶式踢腿蝶腰練習 3. 連貫性動作	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 海洋教育	

第十四週 5/12-5/16	第二單元 生命的珍貴 2-2：生命旅程	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	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	長照服務 (失智症議題)	
	◎體育 5-3：攻守相生～排球	1c-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	觀察 實作 分組比賽表現	品德教育	
第十五週 5/19-5/23	第三單元 幸福家油站 3-1：幸福滿屋	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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育 家庭暴力防治	
	◎體育 5-3：攻守相生～排球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	觀察 實作 分組比賽表現	品德教育	
第十六週 5/26-5/30	第三單元 幸福家油站 3-1：幸福滿屋	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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育	

	◎體育 勇往直前~蝶式游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 蝶式踢腿及划手 2. 蝶式踢腿蝶腰練習 3. 連貫性動作	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 海洋教育	
第十七週 6/2-6/6	第三單元 幸福家油站 3-2：家庭協奏曲	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育	
	◎體育 勇往直前~蝶式游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 蝶式踢腿及划手 2. 蝶式踢腿蝶腰練習 3. 連貫性動作	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 (水域安全) 海洋教育	
第十八週 6/9-6/13 (6/13 畢業典禮)	第三單元 幸福家油站 3-2：家庭協奏曲	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	1. 課堂參與 2. 口頭問答	生命教育 家庭教育 家庭暴力防治	
	◎體育 勇往直前~蝶式游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 蝶式踢腿及划手 2. 蝶式踢腿蝶腰練習 3. 連貫性動作	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 (水域安全) 海洋教育	