

### 三、普通班-國中(表七之二)

115 學年度\_\_七\_\_年級\_\_健體\_\_領域/科目教學計畫表

| 第一學期                        |                                                               |                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                       |                                          |                      |                       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 教學進度                        | 單元/主題<br>名稱                                                   | 學習重點                                                                                                  |                                                                                               | 學習目標                                                                                                                  | 評量方式                                     | 議題融入                 | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|                             |                                                               | 學習表現                                                                                                  | 學習內容                                                                                          |                                                                                                                       |                                          |                      |                       |
| 第一週<br>9/1-9/4<br>(9/1 開學日) | 第 1 單元<br>健康青春<br>向前行<br>第 1 章健<br>康人生開<br>步走                 | 1a-☐-1 理解生理、心理與<br>社會各層面健康的概念。<br>2b-☐-2 樂於實踐健康促進<br>的生活型態。<br>4a-☐-2 自我監督、增強個<br>人促進健康的行動，並反省<br>修正。 | Aa-☐-1 生長發育的自<br>我評估與因應策略。<br>Da-☐-2 身體各系統、<br>器官的構造與功能。<br>Fa-☐-3 有利人際關係<br>的因素與有效的溝通<br>技巧。 | 1.從生理、心理與<br>社會不同的層面<br>認識健康的內<br>涵。<br>2.認識身體構造與<br>各系統的運作機<br>制，並在生活中<br>落實健康促進的<br>保健行動。                           | 1.情意評量                                   | 【人權教育】               |                       |
|                             | 第 3 單元<br>健康自主<br>有活力<br>第 1 章活<br>躍人生—<br>健康評估<br>與體適能<br>檢測 | 1c-☐-2 評估運動風險，維<br>護安全的運動情境。<br>4c-☐-3 規畫提升體適能與<br>運動技能的運動計畫。                                         | Ab-☐-1 體適能促進策<br>略與活動方法。<br>Ab-☐-2 體適能運動處<br>方基礎設計原則。                                         | 1.了解運動前健康<br>評估的意義及內<br>容。<br>2.學會運動前健康<br>安全問卷的使用<br>方法。<br>3.學會運動前危險<br>因子分類的評量<br>標準。<br>4.了解體適能檢測<br>項目及流程安<br>排。 | 1.口語問答<br>2.認知測驗<br>卷<br>3.運動行為<br>計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>【長照服務教育】 |                       |

|                  |                                   |                                                                                                                          |                                                                               |                                                                          |                                     |                    |  |
|------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|--|
|                  |                                   |                                                                                                                          |                                                                               | 5.學會運動處方基本設計原則。                                                          |                                     |                    |  |
| 第二週<br>9/7-9/11  | 第1單元<br>健康青春<br>向前行<br>第1章健康人生開步走 | 1a-圖-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-圖-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-圖-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                    | Aa-圖-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-圖-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-圖-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.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。<br>2.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。 | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量          | 【人權教育】             |  |
|                  | 第4單元<br>活力青春<br>大放送<br>第3章優游自在—游泳 | 1c-圖-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-圖-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-圖-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖-2 反思自己的運動技能。<br>2c-圖-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Cb-圖-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-圖-1 水域休閒運動綜合應用。                                   | 1.學習如何判斷水域安全。<br>2.了解安全戲水要點。<br>3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。                   | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.學習單<br>4.技能實作 | 【海洋教育】<br>【生涯規劃教育】 |  |
| 第三週<br>9/14-9/18 | 第1單元<br>健康青春<br>向前行<br>第1章健康人生開步走 | 1a-圖-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-圖-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-圖-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                    | Aa-圖-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-圖-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-圖-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 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。<br>2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的             | 1.情意評量<br>2.認知評量                    | 【人權教育】             |  |

|                  |                                           |                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                       |                            |                    |  |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--|
|                  |                                           |                                                                                                       |                                                                              | 策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。                                                                                   |                            |                    |  |
|                  | 第4單元<br>活力青春<br>大放送<br>第3章優<br>游自在—<br>游泳 | 3c-圖-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-圖-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-圖-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。 | Gb-圖-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。<br>Gb-圖-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。           | 1.學習如何判斷水域安全。<br>2.了解安全戲水要點。<br>3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。                                                | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.技能測驗 | 【海洋教育】<br>【生涯規劃教育】 |  |
| 第四週<br>9/21-9/25 | 第1單元<br>健康青春<br>向前行<br>第2章個<br>人衛生與<br>保健 | 1b-圖-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-圖-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-圖-1 精熟的操作健康技能。                        | Da-圖-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-圖-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-圖-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>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。<br>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.情意評量                     | 【性別平等教育】           |  |
|                  | 第4單元<br>活力青春<br>大放送<br>第3章優<br>游自在—       | 3d-圖-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-圖-2 分析並評估個人的                                                        | Cb-圖-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-圖-1 水域休閒運動綜合應用。                                  | 1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。<br>2.練習水母漂、仰                                                                   | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.技能測驗 | 【海洋教育】<br>【生涯規劃教育】 |  |

|                  |                                   |                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                       |                            |                     |  |
|------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|--|
|                  | 游泳                                | 體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。                                                                                            | Gb-㉔-1 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。<br>Gb-㉔-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。                                 | 漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。<br>3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。                                                  |                            |                     |  |
| 第五週<br>9/28-10/2 | 第 1 單元<br>健康青春向前行<br>第 2 章個人衛生與保健 | 1b-㉔-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-㉔-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-㉔-1 精熟的操作健康技能。                                 | Da-㉔-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-㉔-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-㉔-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。                             | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>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。<br>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.情意評量                     | 【性別平等教育】<br>【失智症議題】 |  |
|                  | 第 4 單元<br>活力青春大放送<br>第 3 章優游自在—游泳 | 2c-㉔-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-㉔-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-㉔-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-㉔-2 分析並評估個人的 | Cb-㉔-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-㉔-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-㉔-1 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。<br>Gb-㉔-2 游泳前進 25 | 1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。<br>2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。<br>3.運用游泳技能，發揮團隊合作精                          | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.技能測驗 | 【海洋教育】<br>【生涯規劃教育】  |  |

|                                     |                                   |                                                                                                                     |                                                                                                               |                                                                                                       |                            |                     |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|--|
|                                     |                                   | 體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。                                                                                                 | 公尺(需換氣5次以上)。                                                                                                  | 神，享受水中遊戲樂趣。                                                                                           |                            |                     |  |
| 第六週<br>10/5-10/9                    | 第1單元<br>健康青春<br>向前行<br>第2章個人衛生與保健 | 1b-圖2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-圖1 精熟的操作健康技能。                                         | Da-圖1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-圖2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-圖3 視力、口腔保健策略與相關疾病。                                     | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>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。<br>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.技能評量<br>2.情意評量           | 【性別平等教育】<br>【失智症議題】 |  |
|                                     | 第4單元<br>活力青春<br>大放送<br>第3章優游自在—游泳 | 1c-圖1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-圖2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-圖1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖2 反思自己的運動技能。<br>2c-圖3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Cb-圖2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-圖1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-圖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。<br>Gb-圖2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。<br>2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。<br>3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。               | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.技能測驗 | 【海洋教育】<br>【生涯規劃教育】  |  |
| 第七週<br>10/12-10/16<br>(10/15、10/16) | 第1單元<br>健康青春<br>向前行               | 1b-圖2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-圖2 自主思考健康問題                                                                         | Da-圖1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。                                                                                       | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運                                                                                | 1.情意評量                     | 【性別平等教育】            |  |

|                    |                               |                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                         |                            |                    |  |
|--------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--|
| 第一次定期考<br>查)       | 第 2 章個人衛生與保健<br>【第一次評量週】      | 所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-㉑-1 精熟的操作健康技能。                                                                     | Da-㉑-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-㉑-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。                                                                        | 作。<br>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。<br>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。         |                            |                    |  |
|                    | 第 4 單元活力青春大放送<br>第 3 章優游自在—游泳 | 3c-㉑-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-㉑-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-㉑-2 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。 | Cb-㉑-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-㉑-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-㉑-1 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。<br>Gb-㉑-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。<br>2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。<br>3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.技能測驗 | 【海洋教育】<br>【生涯規劃教育】 |  |
| 第八週<br>10/19~10/23 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 2 章個人衛生與保健 | 1b-㉑-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-㉑-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-㉑-1 精熟的操作健康技能。                        | Da-㉑-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-㉑-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-㉑-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。                                            | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>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，                              | 1.認知評量                     | 【性別平等教育】           |  |

|                    |                                |                                                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                   |                            |          |  |
|--------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|--|
|                    |                                |                                                                                                                                      |                                                                                                    | 以培養正確的保健策略。<br>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。                       |                            |          |  |
|                    | 第5單元<br>熱門運動大會串<br>第2章排除萬難——排球 | 1c-圖-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-圖-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖-2 反思自己的運動技能。<br>2c-圖-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。                                   | Bc-圖-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-圖-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。<br>2.學會排球低手傳球與接球步法。                         | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.技能測驗 | 【安全教育】   |  |
| 第九週<br>10/26~10/30 | 第1單元<br>健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案   | 1b-圖-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。<br>2b-圖-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-圖-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。<br>4a-圖-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Da-圖-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-圖-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-圖-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.觀察並說出青春常見的生理事題，並學習處理生理事題的健康技能。<br>2.能理解性生理事題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。 | 1.情意評量                     | 【性別平等教育】 |  |
|                    | 第5單元<br>熱門運動大會串<br>第2章排除萬難——   | 2c-圖-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-圖-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。                                                                                | Bc-圖-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-圖-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰                                                    | 1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。<br>2.學會排球低手傳                                | 1.課堂觀察<br>2.技能實作<br>3.技能測驗 | 【安全教育】   |  |

|                    |                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                |                                                                            |                               |  |
|--------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
|                    | 排球                                     | <p>3c-㉔-1 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-㉔-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-㉔-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>                                                   | 術。                                                                                                                | 球與接球步法。                                                                        |                                                                            |                               |  |
| 第十週<br>11/2-11/6   | 第1單元<br>健康青春向前行<br>第3章我的青春檔案           | <p>1b-㉔-3 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-㉔-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-㉔-2 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-㉔-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Da-㉔-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-㉔-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-㉔-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> | <p>1.觀察並說出青春早期常見的生理問題，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> | 1.情意評量                                                                     | 【性別平等教育】                      |  |
|                    | 第3單元<br>健康自主有活力<br>第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測 | <p>1c-㉔-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-㉔-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>                                                                                        | <p>Ab-㉔-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-㉔-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>                                                          | <p>1.了解運動前健康評估的意義及內容。</p> <p>2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。</p>                           | <p>1.口語問答</p> <p>2.認知測驗卷</p> <p>3.學習單</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>【長照服務】</p> |  |
| 第十一週<br>11/9-11/13 | 第1單元<br>健康青春向前行<br>第3章我                | 1b-㉔-3 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-㉔-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。                                                                                    | 1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納                                                        | 1.情意評量                                                                     | 【性別平等教育】                      |  |

|                     |                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                    |                                               |                                                     |                    |  |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|--|
|                     | 的青春檔案                                | 2b-㉔-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-㉔-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-㉔-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                       | Db-㉔-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-㉔-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。                                   | 並喜歡自己青春期的變化。<br>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。 |                                                     |                    |  |
|                     | 第3單元 健康自主有活力<br>第1章 活躍人生——健康評估與體適能檢測 | 1c-㉔-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-㉔-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。                                                                                | Ab-㉔-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-㉔-2 體適能運動處方基礎設計原則。                                                      | 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。<br>4.了解體適能檢測項目及流程安排。      | 1.口語問答<br>2.認知測驗卷<br>3.學習單<br>4.課堂觀察<br>5.運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>【長照服務】 |  |
| 第十二週<br>11/16-11/20 | 第1單元 健康青春向前行<br>第3章 我的青春檔案           | 1b-㉔-3 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。<br>2b-㉔-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-㉔-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-㉔-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Da-㉔-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-㉔-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-㉔-2 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.情意評量                                              | 【性別平等教育】           |  |
|                     | 第3單元 健康自主有活力<br>第1章 活躍人生——           | 1c-㉔-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-㉔-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。                                                                                | Ab-㉔-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-㉔-2 體適能運動處方基礎設計原則。                                                      | 5.學會運動處方基本設計原則。                               | 1.口語問答<br>2.認知測驗卷<br>3.學習單                          | 【性別平等教育】<br>【安全教育】 |  |

|                                                             |                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                               |                                                                       |          |  |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                                                             | 健康評估<br>與體適能<br>檢測                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                                               | 4.課堂觀察<br>5.運動行為<br>計畫實踐表                                             |          |  |
| 第十三週<br>11/23-<br>11/27(11/24、<br>11/25 第二次<br>定期考查-暫<br>定) | 第1單元<br>健康青春<br>向前行<br>第4章活<br>出青春的<br>光彩                 | 1a-圖-3 評估內在與外在的<br>行為對健康造成的衝擊與<br>風險。<br>2b-圖-2 樂於實踐健康促進<br>的生活型態。<br>3b-圖-1 熟悉各種自我調適<br>技能。                                                           | Fa-圖-1 自我認同與自<br>我實現。                                                            | 1.了解自我概念形<br>成的因素。<br>2.認識自己，建立<br>合宜的自我概<br>念，並選擇適切<br>的方式增進自我<br>概念。        | 1.認知評量<br>2.情意評量                                                      | 【生涯規畫教育】 |  |
|                                                             | 第4單元<br>活力青春<br>大放送<br>第2章疾<br>走如風—<br>跑                  | 1c-圖-1 了解各項運動基礎<br>原理和規則。<br>1d-圖-1 了解各項運動技能<br>原理。<br>1d-圖-2 反思自己的運動技<br>能。<br>2d-圖-3 鑑賞本土與世界運<br>動的文化價值。<br>3c-圖-1 表現局部或全身性<br>的身體控制能力，發展專<br>項運動技能。 | Ab-圖-1 體適能促進策<br>略與活動方法。<br>Cb-圖-2 各項運動設施<br>的安全使用規定。<br>Ga-圖-1 跑、跳與推擲<br>的基本技巧。 | 1.了解跑步的動作<br>要領。<br>2.養成練習時集中<br>注意力並注意周<br>遭環境安全的習<br>慣。                     | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.認知測驗<br>卷<br>4.學習單<br>5.技能實作<br>6.運動行為<br>計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】 |  |
| 第十四週<br>11/30-12/4                                          | 第1單元<br>健康青春<br>向前行<br>第4章活<br>出青春的<br>光彩<br>【第二次<br>評量週】 | 1a-圖-3 評估內在與外在的<br>行為對健康造成的衝擊與<br>風險。<br>2b-圖-2 樂於實踐健康促進<br>的生活型態。<br>3b-圖-1 熟悉各種自我調適<br>技能。                                                           | Fa-圖-1 自我認同與自<br>我實現。                                                            | 1.肯定自己的價<br>值，樂於嘗試提<br>升自我價值的方法，以激發自我<br>潛能與實現自<br>我。<br>2.學習以積極正向<br>的想法、語言、 | 1.情意評量<br>2.技能評量<br>3.行為評量                                            | 【生涯規畫教育】 |  |

|                    |                               |                                                                                                                                                                       |                                                                      |                                                                       |                                                               |                  |  |
|--------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|--|
|                    |                               |                                                                                                                                                                       |                                                                      | 行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。<br>3.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。                   |                                                               |                  |  |
|                    | 第4單元<br>活力青春大放送<br>第2章疾走如風——跑 | 3d-圖-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-圖-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-圖-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-圖-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。<br>4d-圖-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-圖-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-圖-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-圖-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-圖-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1.了解跑步的動作要領。<br>2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。                             | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.認知測驗卷<br>4.學習單<br>5.技能實作<br>6.運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】         |  |
| 第十五週<br>12/7-12/11 | 第2單元<br>環境安全總動員<br>第1章環境安全搜查線 | 1a-圖-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-圖-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-圖-1 運用適切的健康資                                                              | Ba-圖-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-圖-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。<br>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.認知評量<br>2.技能評量                                              | 【安全教育】<br>【防災教育】 |  |

|                     |                                       |                                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                  |                                           |                                          |  |
|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--|
|                     |                                       | 訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                                       |                                                           |                                                                                                                  |                                           |                                          |  |
|                     | 第5單元<br>熱門運動大會串<br>第1章<br>掌控自如—<br>籃球 | 1c-圖2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-圖1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖2 反思自己的運動技能。<br>1d-圖3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Hb-圖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。<br>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，發揮團隊合作學習之方法。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>【性別平等教育】<br>【安全教育】<br>【品德教育】 |  |
| 第十六週<br>12/14-12/18 | 第2單元<br>環境安全總動員<br>第1章<br>環境安全搜查線     | 1a-圖3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-圖1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。   | Ba-圖1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-圖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。<br>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.技能評量                                    | 【安全教育】<br>【防災教育】                         |  |
|                     | 第5單元<br>熱門運動大會串                       | 3c-圖1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專                                                                                               | Hb-圖1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                 | 1.能養成遵理守法的態度，實踐運                                                                                                 | 1.課堂觀察<br>2.技能實作                          | 【生涯規畫教育】<br>【性別平等教育】<br>【安全教育】           |  |

|                     |                                          |                                                                                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                  |                                           |                                               |  |
|---------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
|                     | 第 1 章掌控自如——籃球                            | <p>項運動技能。</p> <p>3d-圖2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-圖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。</p> <p>4c-圖3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>                        |                                                                      | <p>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>                                            |                                           | 【品德教育】                                        |  |
| 第十七週<br>12/21-12/25 | <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>1a-圖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-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-圖3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-圖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>Ba-圖1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-圖2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</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.技能評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.情意評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p>                   |  |
|                     | <p>第 5 單元熱門運動大會串</p> <p>第 3 章羽中作樂——</p>  | <p>1c-圖1 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1c-圖2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>                                                                               | Ha-圖1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                             | 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                                                                                                     | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.實作練習</p> <p>3.技能測驗</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>【人權教育】</p> |  |

|                   |                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                        |                            |                                |  |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|                   | 羽球<br>【第二次<br>評量週】                                        | 1d-圖1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖2 反思自己的運動技能。<br>2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。                                                                               |                                                                                     | 機，並能透過練習與反思增進動作技能。                                                                                                     |                            |                                |  |
| 第十八週<br>12/28-1/1 | 第2單元<br>環境安全<br>總動員<br>第2章營<br>造安全好<br>環境                 | 1b-圖1 分析健康技能和生<br>活技能對健康維護的重要<br>性。<br>2b-圖1 堅守健康的生活規<br>範、態度與價值觀。<br>3a-圖2 因應不同的生活情<br>境進行調適並修正，持續<br>表現健康技能。<br>4a-圖3 持續的執行促進健<br>康及減少健康風險的行<br>動。 | Ba-圖1 居家、學校、<br>社區環境潛在危機的<br>評估方法。<br>Ba-圖4 社區環境安全<br>的行動策略。<br>Fb-圖3 保護性的健康<br>行為。 | 1.因應不同環境安<br>全狀況(交通、校<br>園、社區)，了解<br>健康技能與生活<br>技能對於健康維<br>護的重要性。<br>2.將所學運用於日<br>常生活，養成預<br>防事故，常保有<br>安全意識的正確<br>態度。 | 1.認知評量<br>2.技能評量           | 【安全教育】<br>【防災教育】               |  |
|                   | 第5單元<br>熱門運動<br>大會串<br>第3章羽<br>中作樂—<br>羽球<br>【第二次<br>評量週】 | 2c-圖3 表現自信樂觀、勇<br>於挑戰的學習態度。<br>3c-圖1 表現局部或全身性<br>的身體控制能力，發展專<br>項運動技能。<br>3d-圖1 運用運動技術的學<br>習策略。<br>4d-圖1 發展適合個人之專<br>項運動技能。                         | Ha-圖1 網/牆性球類運<br>動動作組合及團隊戰<br>術。                                                    | 2.能做到正確且流<br>暢之正手發球與<br>高遠球動作，並<br>充分實踐運用，<br>進而有效提升身<br>體適能，養成規<br>律運動習慣。                                             | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【性別平等教育】<br>【生涯規劃教育】<br>【人權教育】 |  |
| 第十九週<br>1/4-1/8   | 第2單元<br>環境安全<br>總動員                                       | 1b-圖1 分析健康技能和生<br>活技能對健康維護的重要                                                                                                                        | Ba-圖1 居家、學校、<br>社區環境潛在危機的                                                           | 1.將所學運用於日<br>常生活，養成預                                                                                                   | 1.認知評量<br>2.技能評量           | 【安全教育】<br>【防災教育】               |  |

|                   |                                           |                                                                                                    |                                                                        |                                                                                                                 |                            |                                |  |
|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|                   | 第 2 章營造安全好環境                              | 性。<br>2b-圖-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-圖-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。<br>4a-圖-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 評估方法。<br>Ba-圖-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-圖-3 保護性的健康行為。                       | 防事故，常保有安全意識的正確態度。<br>2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。                                                                   |                            |                                |  |
|                   | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂——羽球            | 3c-圖-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-圖-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-圖-1 發展適合個人之專項運動技能。                   | Ha-圖-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                              | 1.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。<br>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。 | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【性別平等教育】<br>【生涯規劃教育】<br>【人權教育】 |  |
| 第二十週<br>1/11-1/15 | 第 2 單元環境安全總動員<br>第 2 章營造安全好環境<br>【第三次評量週】 | 1b-圖-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。<br>2b-圖-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-圖-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續              | Ba-圖-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-圖-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-圖-3 保護性的健康行為。 | 1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。<br>2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決                                                             | 1.技能評量<br>2.情意評量<br>3.認知評量 | 【安全教育】<br>【防災教育】               |  |

|                                                                |                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                      |                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
|                                                                |                                                   | 表現健康技能。<br>4a-圖3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        | 技能，針對危險持續調整與修正。                                                                                      |                                      |                                                    |  |
|                                                                | 第3單元 健康自主有活力<br>第2章 安全運動沒煩惱—運動設施安全                | 1c-圖2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>4c-圖1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。                                                                           | Bc-圖1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-圖2 各項運動設施的安全使用規定。                                                                                                            | 1.能了解運動設施的分類。<br>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。<br>3.能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。            | 1.口語問答<br>2.課堂觀察<br>3.運動行為計畫實踐表      | 【環境教育】                                             |  |
| 第二十一週<br>1/18-1/22<br>(1/18、1/19<br>第三次定期考<br>查)(1/20 休業<br>式) | 第1單元 健康青春向前行<br>第2單元 環境安全總動員<br>複習第1、2單元<br>【休業式】 | 1a-圖1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-圖1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-圖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。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-圖2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-圖1 精熟的操作健康技 | Aa-圖1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ba-圖1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-圖4 社區環境安全的行動策略。<br>Da-圖1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-圖2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-圖3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1.配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意 | 1.認知評量<br>2.情意評量<br>3.技能評量<br>4.行為評量 | 【人權教育】<br>【性別平等教育】<br>【生涯規畫教育】<br>【安全教育】<br>【防災教育】 |  |

|  |                                               |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                |                             |  |
|--|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|--|
|  |                                               | <p>能。</p> <p>3a-圖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>3b-圖1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-圖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-圖3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>Da-圖4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-圖1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-圖2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fb-圖3 保護性的健康行為。</p> | <p>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，藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。</p> <p>2.第二單元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！</p> |                                                |                             |  |
|  | <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>1c-圖2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-圖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-圖1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>                                          | <p>Bc-圖1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-圖2 各項運動設施的安全使用規定。</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>1.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p> <p>3.運動行為計畫實踐表</p> | <p>【環境教育】</p> <p>【安全教育】</p> |  |

| 第二學期             |                                 |                                                                                                                           |                                               |                                                                |                            |          |                       |
|------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------|
| 教學進度             | 單元/主題<br>名稱                     | 學習重點                                                                                                                      |                                               | 學習目標                                                           | 評量方式                       | 議題融入     | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|                  |                                 | 學習表現                                                                                                                      | 學習內容                                          |                                                                |                            |          |                       |
| 第一週<br>2/11-2/12 | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第1章傳染病的世界    | 1a-㉔-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-㉔-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-㉔-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-㉔-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-㉔-3 保護性的健康行為。<br>Fb-㉔-4 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。<br>2.認識傳染病發生的三大要素。<br>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<br>自主鍛鍊展活力<br>第1章健康地基—心肺耐力 | 1c-㉔-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-㉔-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-㉔-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。                                    | Ab-㉔-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-㉔-2 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。<br>2.了解評估心肺耐力的方法。<br>3.學會如何監控運動強度。            | 1.課堂觀察<br>2.口語問答           | 【生涯規畫教育】 |                       |
| 第二週<br>2/15-2/19 | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第1章傳染病的世界    | 1a-㉔-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-㉔-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-㉔-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。                                   | Fb-㉔-3 保護性的健康行為。<br>Fb-㉔-4 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。<br>2.認識傳染病發生的三大要素。<br>3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量 | 【環境教育】   |                       |

|                  |                                      |                                                                                                                           |                                               |                                                                                             |                            |                                |  |
|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|                  |                                      | 4a-圖-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                            |                                               |                                                                                             |                            |                                |  |
|                  | 第4單元<br>自主鍛鍊<br>展活力<br>第1章健康地基——心肺耐力 | 4c-圖-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。<br>4c-圖-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-圖-3 執行提升體適能的身體活動。                                   | Ab-圖-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-圖-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。<br>5.培養努力不懈的精神和毅力。<br>6.養成規律運動的習慣。                                     | 1.課堂觀察<br>2.口語問答           | 【生涯規畫教育】                       |  |
| 第三週<br>2/22-2/26 | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第1章傳染病的世界         | 1a-圖-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-圖-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3a-圖-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。<br>4a-圖-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-圖-3 保護性的健康行為。<br>Fb-圖-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。<br>2.認識傳染病發生的三大要素。<br>3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。<br>4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。 | 1.認知評量<br>2.技能評量           | 【環境教育】                         |  |
|                  | 第5單元<br>熱門運動大會串<br>第3章羽中作樂——羽球       | 1c-圖-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-圖-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-圖-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖-2 反思自己的運動技能。                              | Ha-圖-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                     | 1.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<br>2.實作練習<br>3.技術測驗 | 【性別平等教育】<br>【生涯規劃教育】<br>【人權教育】 |  |

|                 |                                |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                           |                            |                                |  |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|                 |                                | 2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。                                                                                |                                                                                                         |                                                           |                            |                                |  |
| 第四週<br>3/1-3/5  | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰    | 1a-圖4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-圖3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-圖1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-圖2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-圖3 保護性的健康行為。<br>Fb-圖5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 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.認知評量<br>2.情意評量           | 【生命教育】                         |  |
|                 | 第5單元<br>熱門運動大會串<br>第3章羽中作樂——羽球 | 2c-圖3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-圖1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-圖1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-圖1 發展適合個人之專項運動技能。     | Ha-圖1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                                                                | 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。 | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技術測驗 | 【性別平等教育】<br>【生涯規劃教育】<br>【人權教育】 |  |
| 第五週<br>3/8-3/12 | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰    | 1a-圖4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖3 熟悉大部分的決策                                     | Bb-圖1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-圖2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。                                                | 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               | 1.技能評量                     | 【生命教育】                         |  |

|                  |                                       |                                                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                    |                            |                                |  |
|------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|
|                  |                                       | 與批判技能。<br>4a-㉟-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                            | Fb-㉟-3 保護性的健康行為。<br>Fb-㉟-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。                                                               | 有效運用醫療資源。<br>2.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。                                   |                            |                                |  |
|                  | 第5單元<br>熱門運動大會串<br>第3章羽<br>中作樂—<br>羽球 | 2c-㉟-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-㉟-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-㉟-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-㉟-1 發展適合個人之專項運動技能。     | Ha-㉟-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                                                                   | 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。                                          | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技術測驗 | 【性別平等教育】<br>【生涯規劃教育】<br>【人權教育】 |  |
| 第六週<br>3/15-3/19 | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰           | 1a-㉟-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-㉟-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-㉟-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-㉟-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-㉟-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-㉟-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-㉟-3 保護性的健康行為。<br>Fb-㉟-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 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。<br>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。<br>3.養成正確的就醫與用藥習慣並選 | 1.情意評量<br>2.認知評量           | 【生命教育】                         |  |

|                                            |                                         |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                                       |                            |                    |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--|
|                                            |                                         |                                                                                                              |                                                                                                         | 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。                                                                                                   |                            |                    |  |
|                                            | 第4單元<br>自主鍛鍊展活力<br>第1章健康地基—心肺耐力         | 1c-圖2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-圖3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。                          | Ab-圖1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-圖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。<br>2.了解評估心肺耐力的方法。<br>3.學會如何監控運動強度。                                                                                   | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【生命教育】 |  |
| 第七週<br>3/22-3/26<br>(3/25、3/26<br>第一次定期評量) | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰<br>【第一次評量週】 | 1a-圖4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-圖3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-圖1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-圖2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-圖3 保護性的健康行為。<br>Fb-圖5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 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。<br>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。<br>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.情意評量<br>2.認知評量           | 【生命教育】<br>【資訊教育】   |  |
|                                            | 第4單元                                    | 4c-圖2 分析並評估個人的                                                                                               | Ab-圖1 體適能促進策                                                                                            | 4.學會如何規畫增                                                                                                                             | 1.課堂觀察                     | 【生涯規畫教育】           |  |

|                 |                                   |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                                       |                            |                    |  |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--|
|                 | 自主鍛鍊<br>展活力<br>第1章健康地基—<br>心肺耐力   | 體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。<br>4c-圖3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-圖3 執行提升體適能的身體活動。                                       | 略與活動方法。<br>Ab-圖2 體適能運動處方基礎設計原則。                                                                         | 進心肺耐力的運動計畫。<br>5.培養努力不懈的精神和毅力。<br>6.養成規律運動的習慣。                                                                                        | 2.口語問答<br>3.技能測驗           | 【生命教育】             |  |
| 第八週<br>3/29-4/2 | 第1單元<br>醫療消費面面觀<br>第2章醫藥保衛戰       | 1a-圖4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-圖3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-圖1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-圖2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-圖3 保護性的健康行為。<br>Fb-圖5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 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。<br>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。<br>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.情意評量<br>2.認知評量           | 【生命教育】<br>【長照服務】   |  |
|                 | 第5單元<br>挑戰體能秀青春<br>第2章力爭上游—<br>游泳 | 1c-圖1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-圖1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖2 反思自己的運動技能。                                                | Cb-圖3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-圖2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。                                                           | 1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。<br>2.學習捷泳打水、                                                                                    | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【海洋教育】 |  |

|                  |                                           |                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                                               |                            |                    |  |
|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--|
|                  |                                           | 2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。                                                                                                                      |                                                                       | 划手、手腳配合動作與換氣動作。                                                                               |                            |                    |  |
| 第九週<br>4/5-4/9   | 第2單元<br>拒絕成癮<br>有妙招<br>第1章菸<br>害現形記       | 1a-圖3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-圖1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-圖3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>3b-圖4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-圖1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Bb-圖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。<br>Bb-圖4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 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。<br>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. 認知評量<br>2.情意評量          | 【家庭教育】<br>【法治教育】   |  |
|                  | 第5單元<br>挑戰體能<br>秀青春<br>第2章力<br>爭上游—<br>游泳 | 2c-圖3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-圖1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-圖2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                             | Cb-圖3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-圖2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。                         | 3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>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。                                         | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【科技教育】 |  |
| 第十週<br>4/12-4/16 | 第2單元<br>拒絕成癮<br>有妙招<br>第1章菸<br>害現形記       | 1a-圖3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-圖1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。                                                                                            | Bb-圖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。                            | 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                                                       | 1.技能評量                     | 【家庭教育】<br>【法治教育】   |  |

|                           |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                          |                                           |                                               |  |
|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
|                           |                                           | <p>3b-㉔-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-㉔-4 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-㉔-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>                                                                                                                                       | <p>Bb-㉔-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>       | <p>子煙)態度與反對二手菸的立場。</p> <p>2.關注臺灣對於菸品(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>第 6 單元<br/>球藝大會串<br/>第 1 章應聲入網——籃球</p> | <p>1c-㉔-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-㉔-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-㉔-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-㉔-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-㉔-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-㉔-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-㉔-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-㉔-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> | <p>Hb-㉔-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>     | <p>1.能了解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。</p> <p>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。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> |  |
| <p>第十一週<br/>4/19-4/23</p> | <p>第 2 單元<br/>拒絕成癮有妙招<br/>第 1 章菸</p>      | <p>1a-㉔-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>Bb-㉔-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身</p> | <p>1.利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能</p>                                                          | <p>1.技能評量</p> <p>2.情意評量</p>               | <p>【家庭教育】</p> <p>【法治教育】</p>                   |  |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                           |                                           |                                               |  |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
|                   | 害現形記                         | <p>2a-㉔-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-㉔-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-㉔-4 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-㉔-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>                                        | <p>心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-㉔-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>                             | <p>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。</p> <p>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> |                                           |                                               |  |
|                   | 第6單元<br>球藝大會串<br>第1章應聲入網——籃球 | <p>3c-㉔-1 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-㉔-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-㉔-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-㉔-2 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。</p> <p>4d-㉔-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Hb-㉔-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                                       | <p>3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>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。</p>                        | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> |  |
| 第十二週<br>4/26-4/30 | 第2單元<br>拒絕成癮有妙招<br>第2章克癮制勝   | <p>1a-㉔-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-㉔-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-㉔-2 熟悉各種人際溝通</p>                                                                                      | <p>Bb-㉔-3 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。</p> <p>Bb-㉔-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控</p> | <p>1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風</p>                                         | 1.技能評量                                    | <p>【法治教育】</p> <p>【生命教育】</p> <p>【家庭教育】</p>     |  |

|                                                             |                                                       |                                                                                          |                                                                       |                                                                                                           |                                           |                                           |  |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
|                                                             |                                                       | <p>互動技能。</p> <p>3b-圖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-圖1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>  | 制。                                                                    | <p>險。</p> <p>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。</p> <p>3.利用情境演練生活技能，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。</p>   |                                           |                                           |  |
|                                                             | <p>第5單元<br/>挑戰體能<br/>秀青春<br/>第2章力<br/>爭上游—<br/>游泳</p> | <p>1c-圖1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-圖1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-圖2 反思自己的運動技能。</p>             | <p>Cb-圖3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-圖2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>              | <p>4.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>6.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。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.實作練習</p> <p>3.技能測驗</p> | 【生涯規畫教育】                                  |  |
| <p>第十三週<br/>5/3-5/7<br/>(5/4、5/5<br/>七、八年級第<br/>二次定期評量)</p> | <p>第2單元<br/>拒絕成癮<br/>有妙招<br/>第2章克<br/>癮制勝</p>         | <p>1a-圖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-圖1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-圖2 熟悉各種人際溝通</p> | <p>Bb-圖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。</p> <p>Bb-圖4 面對成癮物質</p> | <p>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。</p>                                                             | <p>1.技能評量</p>                             | <p>【法治教育】</p> <p>【生命教育】</p> <p>【家庭教育】</p> |  |

|                           |                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                  |                                                                                                           |                                           |                                           |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
|                           |                                                                 | <p>互動技能。</p> <p>3b-圖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-圖1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>                                                                     | <p>的拒絕技巧與自我控制。</p>                                                               | <p>2.利用情境演練生活技能，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。</p>                                                           |                                           |                                           |  |
|                           | <p>第5單元<br/>挑戰體能<br/>秀青春<br/>第2章力<br/>爭上游—<br/>游泳</p>           | <p>2c-圖3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-圖1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-圖2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                                                       | <p>Cb-圖3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-圖2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>                         | <p>4.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>6.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。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.實作練習</p> <p>3.技能測驗</p> | 【生涯規畫教育】                                  |  |
| <p>第十四週<br/>5/10-5/14</p> | <p>第2單元<br/>拒絕成癮<br/>有妙招<br/>第2章克<br/>癮制勝<br/>【第二次<br/>評量週】</p> | <p>1a-圖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-圖1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-圖2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-圖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-圖1 主動並公開表明個</p> | <p>Bb-圖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。</p> <p>Bb-圖4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>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。</p> <p>2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度</p>                 | <p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>               | <p>【法治教育】</p> <p>【生命教育】</p> <p>【家庭教育】</p> |  |

|                   |                              |                                                                                                                        |                                                                         |                                                                                       |                            |                            |  |
|-------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|
|                   |                              | 人對促進健康的觀點與立場。                                                                                                          |                                                                         | 與立場。<br>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。<br>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。 |                            |                            |  |
|                   | 第6單元<br>球藝大會串<br>第2章百發百中——排球 | 1c-圖-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-圖-2 反思自己的運動技能。<br>2c-圖-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。                                           | Ha-圖-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。<br>2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3.增加運動欣賞的能力。                                | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【人權教育】                     |  |
| 第十五週<br>5/17-5/21 | 第2單元<br>拒絕成癮有妙招<br>第2章克癮制勝   | 1a-圖-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-圖-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-圖-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-圖-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Bb-圖-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。<br>Bb-圖-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、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>2.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒               | 1.認知評量<br>2.技能評量           | 【法治教育】<br>【生命教育】<br>【家庭教育】 |  |

|                   |                                          |                                                                                                                             |                                                              |                                                                                                                          |                                           |                             |  |
|-------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|--|
|                   |                                          | 4b-圖-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                                                                                |                                                              | <p>絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>3.利用情境演練生活技能，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。</p> <p>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。</p> |                                           |                             |  |
|                   | 第6單元<br>球藝大會串<br>第2章百發百中——排球<br>【第二次評量週】 | <p>2c-圖-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-圖-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-圖-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>                         | Ha-圖-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                    | <p>1.了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>                                                    | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.實作練習</p> <p>3.技能測驗</p> | 【人權教育】。                     |  |
| 第十六週<br>5/24-5/28 | 第3單元<br>人際健康家<br>第1章健康家庭加油               | <p>1a-圖-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-圖-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-圖-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-圖-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，</p> | <p>Fa-圖-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-圖-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p>1.理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2.分析家庭溝通不</p>                                                 | 1.情意評量                                    | <p>【家庭教育】</p> <p>【法治教育】</p> |  |

|                  |                                           |                                                                                                                                              |                                                 |                                                                                                    |                            |                    |  |
|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--|
|                  |                                           | 解決健康問題。<br>4a-圖2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                                     |                                                 | 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。                                                               |                            |                    |  |
|                  | 第5單元<br>挑戰體能<br>秀青春<br>第2章力<br>爭上游—<br>游泳 | 1c-圖1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-圖1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖2 反思自己的運動技能。<br>2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。                                               | Cb-圖3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-圖2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。   | 4.換氣動作練習：<br>岸上划手換氣、<br>下水後池邊換氣練習。<br>5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。<br>6.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<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【海洋教育】 |  |
| 第十七週<br>5/31-6/4 | 第3單元<br>人際健康家<br>第1章健康家庭加油                | 1a-圖2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-圖1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-圖2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-圖4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-圖2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-圖2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-圖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規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。<br>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    | 1.情意評量                     | 【家庭教育】<br>【法治教育】   |  |

|                  |                               |                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                |                            |                    |  |
|------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--|
|                  |                               |                                                                                                                                                  |                                                 | 係。<br>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5單元<br>挑戰體能秀青春<br>第2章力爭上游—游泳 | 2c-圖-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-圖-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-圖-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                        | Cb-圖-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-圖-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 4.換氣動作練習：<br>岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。<br>5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。<br>6.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<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【海洋教育】 |  |
| 第十八週<br>6/7-6/11 | 第3單元<br>人際健康家<br>第2章人際關係停看聽   | 1a-圖-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-圖-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-圖-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-圖-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反 | Fa-圖-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<br>2.技能評量           | 【生涯規畫教育】<br>【法治教育】 |  |

|                   |                                  |                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                          |                            |                                          |  |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|--|
|                   |                                  | 省修正。<br>4a-圖3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                               |                                                  |                                                                                                          |                            |                                          |  |
|                   | 第 6 單元<br>球藝大會串<br>第 4 章舉足輕重——足球 | 1c-圖1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-圖1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖2 反思自己的運動技能。<br>1d-圖3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-圖2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-圖2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Ab-圖1 體適能促進策略與活動方法。<br>Hb-圖1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解足球停空中球與踢空中球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。<br>2.能做到停空中球與踢空中球之技術，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。 | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【性別平等教育】<br>【人權教育】<br>【品德教育】 |  |
| 第十九週<br>6/14-6/18 | 第 3 單元<br>人際健康家<br>第 2 章人際關係停看聽  | 1a-圖2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-圖2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-圖4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-圖2 自我監督、增強個                 | Fa-圖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。<br>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               | 1.情意評量<br>2.技能評量           | 【生涯規畫教育】<br>【法治教育】                       |  |

|                   |                                             |                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                          |                            |                                          |  |
|-------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|--|
|                   |                                             | 人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-圖-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                            |                                                    | 際互動。                                                                                                     |                            |                                          |  |
|                   | 第 6 單元<br>球藝大會串<br>第 4 章舉足輕重——足球            | 3c-圖-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-圖-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-圖-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-圖-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-圖-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-圖-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Hb-圖-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解足球停空中球與踢空中球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。<br>2.能做到停空中球與踢空中球之技術，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。 | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【性別平等教育】<br>【人權教育】<br>【品德教育】 |  |
| 第二十週<br>6/21-6/25 | 第 3 單元<br>人際健康家<br>第 2 章人際關係停看聽<br>【第三次評量週】 | 1a-圖-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-圖-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-圖-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-圖-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-圖-2 自我監督、增強個     | Fa-圖-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。<br>2.認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為                      | 1.認知評量<br>2.技能評量           | 【生涯規畫教育】<br>【法治教育】                       |  |

|                                                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |                                        |                            |                                      |  |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
|                                                       |                                                   | 人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-㉟-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                                                                                      |                                                                           | 霸凌的加害人或受害者。                            |                            |                                      |  |
|                                                       | 第 5 單元<br>挑戰體能<br>秀青春<br>複習第 5 單元<br>【第三次<br>評量週】 | 1c-㉟-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-㉟-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-㉟-2 反思自己的運動技能。<br>1d-㉟-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2d-㉟-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>3c-㉟-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4c-㉟-2 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。<br>4d-㉟-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-㉟-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-㉟-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Ce-㉟-1 其他休閒運動綜合應用。<br>Gb-㉟-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1.學習並增進捷泳的能力。<br>2.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【品德教育】                   |  |
| 第二十一週<br>6/28-6/30<br>(6/28、6/29<br>七、八年級第<br>三次定期評量) | 第 1 單元<br>醫療消費<br>面面觀<br>第 2 單元<br>拒絕成癮<br>有妙招    | 1a-㉟-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-㉟-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與                                                                                                                                                                                                | Bb-㉟-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-㉟-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等                          | 1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。           | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量 | 【環境教育】<br>【生命教育】<br>【法治教育】<br>【家庭教育】 |  |

|            |                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |          |  |
|------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|--|
| (6/30 休業式) | 第3單元<br>人際健康<br>家<br>複習第1<br>~3單元<br>【休業<br>式】 | <p>風險。</p> <p>1a-圖-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-圖-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-圖-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-圖-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-圖-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-圖-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-圖-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。</p> <p>Bb-圖-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Fa-圖-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-圖-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-圖-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-圖-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-圖-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> | <p>2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。</p> <p>3.了解從事醫療消費時應注意的事項。</p> <p>4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。</p> <p>力。</p> <p>8.建立正向且良好的網路內外人際互動。</p> <p>9.培養正確的人際</p> |  | 【生涯規畫教育】 |  |
|------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|--|

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                       |                            |                                |  |  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|--|
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                       | 交往觀念。                      |                                |  |  |
| 第6單元<br>球藝大會串<br>複習第6單元<br>【休業式】 | 1c-圖-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-圖-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-圖-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-圖-2 反思自己的運動技能。<br>1d-圖-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-圖-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-圖-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-圖-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-圖-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。<br>4c-圖-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-圖-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-圖-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ha-圖-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-圖-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。<br>2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。<br>3.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。<br>4.學習足球停球、踢空中球技術。 | 1.課堂觀察<br>2.實作練習<br>3.技能測驗 | 【生涯規畫教育】<br>【人權教育】<br>【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。

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。