

三、普通班-國中(表七之二)

115 學年度__九__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 名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 9/1-9/4 (9/1 開學日)	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】	
	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【生命教育】	
第二週 9/7-9/11[9/8、9/9 九年級第一次模擬考(1~2 冊)]	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體	【生命教育】	

					意象的因素。		
	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第三週 9/14-9/18	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】	
	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	

		的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。			
第四週 9/21-9/25	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】	
	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第五週	第一篇健	1a-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-4 正向的身	1. 能具體分辨瘦	1 觀察：能	【生命教育】	

9/28-10/2	康體位行家 第3章健康體位管理	在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	體意象與體重控制計畫。	身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。		
	第六篇 我愛運動 第1章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第六週 10/5-10/9	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【生命教育】	
	第六篇 我愛運動	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序	Gb-IV-2 游泳前進	1. 以海豚游泳動作作為議題，討	1. 實作	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	

	第 1 章游泳～蝶泳	概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	25 公尺（需換氣 5 次以上）。	論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	2. 觀察 3. 技能測驗		
第七週 10/12-10/16 (10/15、10/16 第一次定期考查)	第二篇從心開始（第一次段考） 第 1 章與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3. 自我監督並持續執行解壓技能。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】	
	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	

		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		動作。 3.藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4.能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。			
第八週 10/19-10/23	第二篇從心開始 第1章與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】	第二篇從心開始 第1章與情緒壓力做朋友
	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解羽球前場區域與可使用的技術。 2.認識前場區域擊球在羽球中的	1.實作 2.觀察 3.技能測驗	【生涯規劃教育】	

		身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。			
第九週 10/26-10/30	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】	
	第五篇團隊動力 第3章羽毛球前場區域擊球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【生涯規劃教育】	

				高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。			
第十週 11/2-11/6	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】	
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 理解促進身體發展所產生的身心健康效益。	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。	【生涯規劃教育】 【閱讀素養教育】	

第十一週 11/9-11/13	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	生命教育	
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 理解促進身體發展所產生的身心健康效益。	3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。	生涯規劃教育 閱讀素養教育	
第十二週 11/16-11/20	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。	生命教育	

		的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。		
	第四篇運動全方位第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處。 3. 認識肌肉適能的增進方法。 4. 學會各部分肌群的訓練動作。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【閱讀素養教育】 【長照服務】	
第十三週 11/23- 11/27(11/24、 11/25 第二次定期考查(第8節暫停)-暫定)	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾(第二次段考)	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發	【生命教育】	

	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗离心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。	言。 1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【國際教育】 【生涯規劃教育】	
第十四週 11/30-12/4	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討	【家庭教育】 【生命教育】	

		2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		殊飲食的合適性。	論。		
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【國際教育】 【生涯規劃教育】	

第十五週 12/7-12/11	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 【生命教育】	
	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】 【安全教育】 【人權教育】	
第十六週 12/14-12/18	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 【生命教育】	

第十七週 12/21- 12/25[12/23、 12/24 九年級第 二次模擬考(1~4 冊)]	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	技能，解決健康問題。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】 【安全教育】 【人權教育】	
	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 【生命教育】 【人權教育】 【消費者保護】	
	第五篇團隊動力 第2章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	

	球攔網	技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	驗		
第十八週 12/28-1/1	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 【生命教育】 【人權教育】 【消費者保護】	
	第五篇團	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網／牆性	1. 透過影片欣	1. 實作	【性別平等教育】	

	隊動力 第2章排球攔網	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	球類運動動作組合及團隊戰術。	賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	2. 觀察 3. 技能測驗	【生涯規劃教育】	
第十九週 1/4-1/8	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發	【家庭教育】 【生命教育】 【人權教育】 【消費者保護】	

	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	言。 1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	
第二十週 1/11-1/15	第三篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參	【家庭教育】 【生命教育】 【人權教育】 【消費者保護】	

					與討論並踴躍發言。		
	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【安全教育】	
第二十一週 1/18-1/22 (1/18、1/19 第三次定期考查)(1/20 休業式)	第三篇健康消費行家(第三次段考) 第2章消費陷阱	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 【生命教育】 【人權教育】 【消費者保護】	
	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【安全教育】	

				傷害處理的方法。			
第二學期							
教學進度	單元/主題 名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週 2/11-2/12	第一篇 人際好關係 第1章 拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 發表：是否能認真參與討論。 4. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 5. 實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。	【品德教育】	
	預備週 量身高體重	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	了解身體質量指數對健康影響	計算 BMI 值		
第二週 2/15-2/19 [2/18、2/19 九]	第一篇 人際好關係 第1章 拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：	【人權教育】 【安全教育】	

年級第三次模擬考(1~5 冊)]	離	的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	確實完成溝通技巧的練習。		
	第四篇運動全方位第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【生涯規劃教育】 【閱讀素養教育】	
第三週 2/22-2/26	第一篇人際好關係第1章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 【安全教育】	
	第五篇動如脫兔第1章籃球~5x5全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【生涯規劃教育】 【人權教育】 【安全教育】	
第四週 3/1-3/5	第一篇人際好關係第2章和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表	【品德教育】 【家庭教育】	

		的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	自己的想法。		
	第五篇 動如脫兔 第1章 籃球~5x5 全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【生涯規劃教育】 【人權教育】 【安全教育】	
第五週 3/8-3/12	第一篇 人際好關係 第2章 和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 【家庭教育】	
	第五篇 動如脫兔 第1章 籃球~5x5 全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1. 實作 2. 觀察 3. 技能測驗	【生涯規劃教育】 【人權教育】 【安全教育】	

第六週 3/15-3/19	第一篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 【家庭教育】	
	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處。 3. 認識肌肉適能的增進方法。 4. 學會各部分肌群的訓練動作。	1. 實作 2. 觀察 3. 繳交計畫	【閱讀素養教育】 【長照服務】	
第七週 3/22-3/26 (3/25、3/26 第一次定期評量)	第二篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢（第一次段考）	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 【失智症議題】	
	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處。 3. 認識肌肉適能的增進方法。	1. 實作 2. 觀察 3. 繳交計畫	【閱讀素養教育】 【長照服務】	

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		4. 學會各部分肌群的訓練動作。			
第八週 3/29-4/2	第二篇 環境安全總動員 第1章 居家安全體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 【失智症議題】	
	第六篇 我愛運動 第1章 游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第九週 4/5-4/9	第二篇 環境安全總動員 第2章 防震安全準備好	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出生震對生命財產的影響。	【安全教育】	

			令。		3.發表： 是否能說出逃生技巧。		
	第六篇 我愛運動 第1章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2.了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3.藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4.能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	1.實作 2.觀察 3.測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第十週 4/12- 4/16[4/15~4/16 九年級第四次複 習考(1~6冊)]	第二篇 環境安全總動員 第3章交通安全知與行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba -IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba -IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3.提升自我交通安全素養。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】	
	第五篇 動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養	1.實作 2.觀察 3.測驗	【生涯規劃教育】	

		通與和諧互動。		默契、合作完成平行攻擊戰術。			
第十一週 4/19-4/23	第二篇 環境安全總動員 第3章 交通安全知與行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 【交通安全教育】 【法治教育】	
	第五篇 動如脫兔 第3章 排球～初級進攻戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【生涯規劃教育】	
第十二週 4/26-4/30 (4/28、4/29 九年級第二次定期評量(會考考科))	第二篇 環境安全總動員 第4章 社區安全行動家	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3. 實作：是否能完成填答。	【安全教育】	
	第六篇 我愛運動 第1章 游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	

		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。			
第十三週 5/3-5/7	第二篇 環境安全總動員 第4章 社區安全行動家 (第二次段考)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。	【安全教育】	
	第六篇 我愛運動 第1章 游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	

第十四週 5/10-5/14	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。	【環境教育】 【海洋教育】	
	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【生涯規劃教育】	
第十五週 5/17-5/21	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出空氣汙染對我	【環境教育】 【海洋教育】	

		問題所造成的威脅感與嚴重性。			們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧微體和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。		
	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【生涯規劃教育】	
第十六週 5/24-5/28	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原	【環境教育】 【海洋教育】	

					則。 4. 實作：能確實記錄自己一天的垃圾量。 5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。		
	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【生涯規劃教育】	
第十七週 5/31-6/4	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並	【能源教育】	

					踴躍發言。		
	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【生涯規劃教育】	
第十八週 6/7-6/11 (6/10 畢業典禮)	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】	
	第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。	1. 實作 2. 觀察 3. 測驗	【生涯規劃教育】	

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。