

三、普通班-國中(表七之二)

113 學年度萬丹國中 一年級 健康與體育領域 健康教育科 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	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第1單元健康青春 向前行 第1章健康人生開步走	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	1.口頭評量 2.紙筆評量	人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第二週	第1單元健康青春 向前行 第1章健康人生開步走	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.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。 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.口頭評量 2.紙筆評量	人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第三週	第1單元健康青春 向前行 第1章健康人生開步走	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.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。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
第四週	第1單元健康青春 向前行	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J4 認識身體自主權相關議題，維護自	

	第 2 章個人衛生與保健	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。		己與尊重他人的身體自主權。	
第五週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第六週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第七週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健 【第一次評量週】	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚	1.口頭評量 2.紙筆評量	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	第一次評量週

		能。	功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。		
第八週	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。
第九週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第十週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實	1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

		<p>現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>			
第十一週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。</p> <p>2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
第十二週	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
第十三週	第 1 單元健康青春向前行 第 4 章活出青春的光彩	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.了解自我概念形成的因素。</p> <p>2.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

第十四週	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩 【第二次評量週】	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 2.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 3.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	1.口頭評量 2.紙筆評量	涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	
第十五週	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 認識居家環境被長者安全的影響。 3. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	安J1 理解安全教育的意義。 安J2 判斷常見的事故傷害。 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。 長照服務	第二次評量週
第十六週	第2單元環境安全總動員 第1章環境安全搜查線	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2. 評估居家環境對長者安全的影響與威脅。 3. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	安J1 理解安全教育的意義。 安J2 判斷常見的事故傷害。 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	

					長照服務	
第十七週	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3.擬定居家環境對長者安全的適當策略。。 4.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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防 J9 了解校園及居家內各項避難器具的正確使用方式。 長照服務
第十八週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	1.口頭評量 2.紙筆評量	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
第十九週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ba-IV-1 居家、學	1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2.因應不同事故傷害情	1.口頭評量 2.紙筆評量	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>境，善用健康技能解決問題。</p>		<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>	
第二十週	第 2 單元環境安全總動員 第 2 章營造安全好環境	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。</p> <p>2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>	
第二十一週	第 1 單元健康青春向前行 複習第 1 單元 【第三次評量週】	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官</p>	<p>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，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來</p>	第三次評量週

		<p>境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。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>		生涯的願景。	
第二十二週	第 2 單元環境安全總動員 複習第 2 單元 【課程結束】	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>第 2 單元環境安全總動員 複習第 2 單元 【課程結束】</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>第 2 單元環境安全總動員 複習第 2 單元 【課程結束】</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風</p>	

					險的行動。		
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第 1 單元醫療消費 面面觀 第 1 章傳染病的世 界	1a-IV-2 分析個人與群體健 康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本 土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2 因應不同的生活情 境進行調適並修正，持續表 現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個 人促進健康的行動，並反省 修正。	Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	1.了解傳染病與社會發 展的重要性。 2.認識傳染病發生的三 大要素。 3.知道臺灣目前常見的 傳染病種類與預防方 法。 4.採取適當的健康自我 管理，增加預防傳染病 的能力。	1.認知評量	環 J4 了解永續發展 的意義（環境、社 會、與經濟的均衡發 展）與原則。	
第二週	第 1 單元醫療消費 面面觀 第 1 章傳染病的世 界	1a-IV-2 分析個人與群體健 康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本 土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2 因應不同的生活情 境進行調適並修正，持續表 現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個 人促進健康的行動，並反省 修正。	Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	1.了解傳染病與社會發 展的重要性。 2.認識傳染病發生的三 大要素。 3.知道臺灣目前常見的 傳染病種類與預防方 法。 4.採取適當的健康自我 管理，增加預防傳染病 的能力。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	環 J4 了解永續發展 的意義（環境、社 會、與經濟的均衡發 展）與原則。	
第三週	第 1 單元醫療消費 面面觀 第 1 章傳染病的世 界	1a-IV-2 分析個人與群體健 康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本 土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2 因應不同的生活情 境進行調適並修正，持續表 現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個 人促進健康的行動，並反省 修正。	Fb-IV-3 保護性的 健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	1.了解傳染病與社會發 展的重要性。 2.認識傳染病發生的三 大要素。 3.知道臺灣目前常見的 傳染病種類與預防方 法。 4.採取適當的健康自我 管理，增加預防傳染病 的能力。	1.情意評量 2.技能評量	環 J4 了解永續發展 的意義（環境、社 會、與經濟的均衡發 展）與原則。 家 J9 分析法規、公 共政策對家庭資源與 消費的影響。	
第四週	第 1 單元醫療消費 面面觀	1a-IV-4 理解促進健康生活 的策略、資源與規範。	Bb-IV-1 正確購買 與使用藥品的行動	1.了解臺灣全民健保的 概念，透過認識醫療分	1.認知評量	生 J5 覺察生活中的	

	第 2 章醫藥保衛戰	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。		各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。
第五週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 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。	1.技能評量	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 家 J9 分析法規、公共政策對家庭資源與消費的影響。
第六週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1.技能評量	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

第七週	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰 【第一次評量週】	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1.情意評量 2.認知評量	生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	第一次評量週
第八週	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1.情意評量 2.認知評量	生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第九週	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解使用菸品成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健	1.技能評量	法J3 認識法律之意義與制定。 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

		<p>境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>康的決定。</p> <p>3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。</p>		
第十週	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。</p> <p>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。</p>	<p>1. 技能評量</p>	<p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
第十一週	第 2 單元拒絕成癥有妙招 第 1 章菸害現形記	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癥性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癥物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。</p> <p>2. 關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。</p>	<p>1. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
第十二週	第 2 單元拒絕成癥有妙招 第 2 章克癮制勝	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p>	<p>1. 技能評量</p>	<p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

		<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</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>			
第十三週	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝 【第二次評量週】	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-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與立場。</p> <p>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。</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量</p>	<p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	
第十四週	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-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與立場。</p> <p>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。</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</p>	<p>1.認知評量 2.技能評量</p>	<p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	第二次評量週

				惑。		
第十五週	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。 5.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	1.認知評量 2.技能評量	法 J3 認識法律之意義與制定。
第十六週	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加油站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。	1.情意評量	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 法 J3 認識法律之意義與制定。 失智症
第十七週	第 3 單元人際健康家	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧	1.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，	1.情意評量	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的

	第 1 章健康家庭加油站	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 2.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。		適切方式。 法 J3 認識法律之意義與制定。 失智症	
第十八週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1.情意評量 2.技能評量	涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 法 J3 認識法律之意義與制定。	
第十九週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。	1.情意評量 2.技能評量	涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第二十週	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽 【第三次評量週】	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影响因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	1.認知評量 2.技能評量	涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	第三次評量週
第二十一週	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 3 單元人際健康家 複習第 1~3 單元 【課程結束】	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影响因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效	1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 生 J5 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 法 J3 認識法律之意義與制定。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	

	<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>內法律規範現況與未來趨勢。</p> <p>8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p> <p>9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</p> <p>10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>11.建立正向且良好的網路內外人際互動。</p> <p>12.培養正確的人際交往觀念。</p>	
--	---	---	---	--

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。
 - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

113 學年度萬丹國中 一年級 健康與體育領域 體育科 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	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第 3 單元健康 自主有活力 第 1 章活躍人 生—健康評估 與體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。	1.口語問答 2.認知測驗 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為 計畫實踐 表	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第二週	第 3 單元健康 自主有活力 第 2 章安全運 動沒煩惱—運 動設施安全	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-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。 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。 3.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為 計畫實踐 表	環 J4 了解永續發 展的意義（環 境、社會、與經 濟的均衡發展） 與原則。 環 J12 認識不同類 型災害可能伴隨 的危險，學習適 當預防與避難行 為。	
第三週	第 4 單元活力 青春大放送 第 1 章雙輪闖 天下—自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2.了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	1.課堂觀察 2.口語問答	人 J4 了解平等、 正義的原則，並 在生活中實踐。	

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
第四週	<p>第 4 單元活力 青春大放送 第 1 章雙輪闖 天下——自行車</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。</p> <p>2.認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。</p> <p>3.能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p>	<p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
第五週	<p>第 4 單元活力 青春大放送 第 2 章疾走如 風——跑</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解跑步的動作要領。</p> <p>2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
第六週	第 4 單元活力 青春大放送 第 2 章疾走如 風——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-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	
第七週	第 4 單元活力 青春大放送 第 2 章疾走如 風——跑 【第一次評量 週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	第一次評量週
第八週	第 4 單元活力	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Cb-IV-2 各項	1.學習如何判斷水域安	1.課堂觀察	海 J1 參與多元海	

	青春大放送 第3章優游自在—游泳	則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	全。 2.了解安全戲水要點。 3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
第九週	第4單元活力 青春大放送 第3章優游自在—游泳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 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。 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 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
第十週	第5單元熱門運動大會串 第1章掌控自如—籃球	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為	涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>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。</p>	<p>計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p>	
第十一週	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。</p> <p>2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.合作學習</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p>	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2.學會排球低手傳球與接球步法。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p>	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第十三週	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>3.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p>	<p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
第十四週	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球 【第二次評量週】	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方</p>

		能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第十五週	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能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。 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 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	第二次評量週
第十六週	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活之美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十七	第 6 單元靈活	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Bc-IV-1 簡易	1.藉由各式跳躍、滾翻	1.課堂觀察	性 J4 認識身體自	

週	自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	<p>則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>2.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p>	<p>主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
第十八週	第 6 單元靈活 自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。</p> <p>2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力量與美。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

第十九週	第6單元靈活 自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1 學會編創啦啦隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第二十週	第6單元靈活 自如好身手 第3章鈴漓盡致——扯鈴	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		增進彼此學習效能。			
第二十一週	第 3 單元健康 自主有活力 第 4 單元活力 青春大放送 複習第 3、4 單元【第三次評量週】	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落</p>	<p>1.認識運動前健康評估與體適能檢測。</p> <p>2.了解運動處方設計原則。</p> <p>3.建立使用運動設施安全意識。</p> <p>4.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。</p> <p>5.培養自我挑戰、自我精進的態度。</p>	<p>1.評量方式</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗</p> <p>4.學習單</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.運動行為</p> <p>7.技能實作</p>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>	第三次評量週

		<p>運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>		<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
第二十二週	第 5 單元熱門運動大會串 第 6 單元靈活自如好身手 複習第 5、6 單元【課程結束】	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>1.培養自我挑戰、自我精進的態度。</p> <p>2.認識籃球的單、雙手投籃技巧。</p> <p>3.了解排球的接球技巧。</p> <p>4.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。</p> <p>5.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。</p> <p>6.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。</p> <p>7.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。</p>	<p>1.評量方式</p> <p>2.口語問答</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>6.技能實作</p> <p>7.合作學習</p> <p>8.分組討論</p>	<p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>安 J3 了解日常生</p>

		<p>資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

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	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 1 章健康地基—心肺耐力	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.了解心肺耐力對健康的重要性。</p> <p>2.了解評估心肺耐力的方法。</p> <p>3.學會如何監控運動強度。</p> <p>4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p> <p>5.培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6.養成規律運動的習慣。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
第二週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密—運動營養	<p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知</p>	<p>1.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。</p> <p>2.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p>	<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	

			識。	食。 3.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。		
第三週	第 4 單元自主 鍛鍊展活力 第 3 章武德技 藝—跆拳道	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻 防技巧。	1.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗 卷 5.運動行為 計畫實踐 表 6.學習單	涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 涯 J6 建立對於未 來生涯的願景。
第四週	第 4 單元自主	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Bd-IV-2 技擊	1.能做到馬步正拳與旋	1.課堂觀察	涯 J3 覺察自己的

	鍛鍊展活力 第3章武德技藝—跆拳道	則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	綜合動作與攻防技巧。	踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2.口語問答 3.技能實作 4.互評表 5.學習單	能力與興趣。 涯J6建立對於未來生涯的願景。	
第五週	第5單元挑戰 體能秀青春 第1章飛雲掣 電—飛盤	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。	
第六週	第5單元挑戰 體能秀青春 第1章飛雲掣	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並	1.課堂觀察 2.技能實作	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規	

	電一飛盤	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>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。</p>		<p>學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</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>		範與榮譽。	
第七週	第 5 單元挑戰 體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳 【第一次評量週】	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>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)。</p> <p>2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。</p> <p>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。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	第一次評量週
第八週	第 5 單元挑戰 體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1.打水練習：浮板打水、漂浮打水。</p> <p>2.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>3.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</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</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

				一手六腳等捷泳練習方法。 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。			
第九週	第 5 單元挑戰 體能秀青春 第 3 章身體塗 鴉—創造性舞 蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2.認識創造性舞蹈。 3.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十週	第 5 單元挑戰 體能秀青春 第 3 章身體塗 鴉—創造性舞 蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第十一週	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網—籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網—籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。	1.技能實作 2.合作學習 3.運動行為計畫實踐表 4.學習單	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		<p>活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</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>			
第十三週	第 6 單元球藝 大會串 第 2 章百發百 中一排球 【第二次評量 週】	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Ha-IV-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.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>	
第十四週	第 6 單元球藝 大會串 第 2 章百發百 中一排球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Ha-IV-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.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>	第二次 評量週
第十五週	第 6 單元球藝 大會串 第 3 章桌拿好 手—桌球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人</p>	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的 情感表達與溝通，具備與他人 平等互動的能</p>	

		理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。		力。	
第十六週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章桌拿好手—桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
第十七週	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重—足球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

		<p>理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	團隊戰術。	<p>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。</p>		
第十八週	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重—足球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能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。</p> <p>2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。</p> <p>3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。</p> <p>4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動欣賞</p> <p>5.運動計畫</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
第十九週	第 4 單元自主鍛鍊展活力 複習第 4 單元	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</p> <p>2.了解運動的水分與營養補給知識。</p> <p>3.認識跆拳道的武德精神。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>安 J4 探討日常生活</p>

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</p>	<p>計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p>	<p>活發生事故的影響因素。</p>	
第二十週	第 5 單元挑戰 體能秀青春 複習第 5 單元 【第三次評量週】	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</p> <p>2.學習並增進捷泳的能力。</p> <p>3.透過運動五大要素，探索與創作身體運動。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	第三次評量週

		<p>習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>			
第二十一週	<p>第 6 單元球藝大會串</p> <p>複習第 6 單元</p> <p>【課程結束】</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.學習籃球投籃與上籃。</p> <p>2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</p> <p>3.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</p> <p>4.學習足球停球、踢空中球技術。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.合作學習</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
--	--	--	--	--	--

備註：

3. 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。
4. 議題融入填表說明：
 - (6) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (7) 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。
 - (8) 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。
 - (9) 縣訂議題：長照服務、失智症。
 - (10) 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。