

三、普通班-國中(表七之二)

113 學年度萬丹國中 三年級 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 單元身體密碼 面面觀 第 1 章鏡中自我大 不同 | 1a-IV-2 分析個人與群體 健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和 生活技能的實施程序概 念。 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。 Eb-IV-1 媒體與廣告 中健康消費資訊的辨 識策略。 | 1.藉由思考自己期待的理 想樣貌，分析身體意象的 影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告 中身體意象的訊息，並進 一步運用批判性思考技 能，澄清迷思。 | 1.口頭評 量 2.紙筆評 量 | 生 J2 探討完整的人 的各個面向，包括身 體與心理、理性與感 性、自由與命定、境 遇與嚮往，理解人的 主體能動性，培養適 切的自我觀。 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。 | |
| 第二週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 第 1 章鏡中自我大 不同 | 1a-IV-2 分析個人與群體 健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和 生活技能的實施程序概 念。 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。 Eb-IV-1 媒體與廣告 中健康消費資訊的辨 識策略。 | 1.藉由思考自己期待的理 想樣貌，分析身體意象的 影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告 中身體意象的訊息，並進 一步運用批判性思考技 能，澄清迷思。 | 1.口頭評 量 2.紙筆評 量 | 生 J2 探討完整的人 的各個面向，包括身 體與心理、理性與感 性、自由與命定、境 遇與嚮往，理解人的 主體能動性，培養適 切的自我觀。 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。 | |
| 第三週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 第 1 章鏡中自我大 不同 | 1a-IV-2 分析個人與群體 健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和 生活技能的實施程序概 念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決 | Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告 中健康消費資訊的辨 識策略。 | 1.藉由思考自己期待的理 想樣貌，分析身體意象的 影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告 中身體意象的訊息，並進 一步運用批判性思考技 能，澄清迷思。 | 1.口頭評 量 2.紙筆評 量 | 生 J2 探討完整的人 的各個面向，包括身 體與心理、理性與感 性、自由與命定、境 遇與嚮往，理解人的 主體能動性，培養適 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---|---|---|--------------------------|---|--|
| | | 策與批判技能。 | | 能，澄清迷思。 | | 切的自我觀。 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。 | |
| 第四週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 第 2 章身體數字大 解密 | 1a-IV-2 分析個人與群體 健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的衝擊 與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問 題所造成的威脅感與嚴重 性。 2a-IV-3 深切體會健康行 動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。 Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。 | 1.分析與理解 BMI、腰臀 比、體脂肪等資訊及意 義，以便自我檢視有無過 輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康 造成的衝擊與風險，進一 步思考體重控制的重 要性。 | 1.口頭評 量 2.紙筆評 量 | 涯 J12 發展及評估生 涯決定的策略。 高齡教育 長照服務 | |
| 第五週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 第 2 章身體數字大 解密 | 1a-IV-2 分析個人與群體 健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在 的行為對健康造成的衝擊 與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問 題所造成的威脅感與嚴重 性。 2a-IV-3 深切體會健康行 動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。 Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。 | 1.分析與理解 BMI、腰臀 比、體脂肪等資訊及意 義，以便自我檢視有無過 輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康 造成的衝擊與風險，進一 步思考體重控制的重 要性。 | 1.口頭評 量 2.紙筆評 量 | 涯 J12 發展及評估生 涯決定的策略。 高齡教育 長照服務 | |
| 第六週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 第 3 章成為更好的 自己 | 1a-IV-4 理解促進健康生 活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管 理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行 動的自覺利益與障礙。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康 | Ea-IV-4 正向的身體 意象與體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告 中健康消費資訊的辨 識策略。 Fa-IV-1 自我認同與 自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概 念與健康生活型態。 | 1.能於認同自我形象後， 理性分析體重控制行動意 圖。 2.能運用適切的健康資 訊、調整生活作息、健康 飲食和規律運動，在健康 生活型態的範疇中擬定體 重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健 康管理的體重控制行動策 略，實踐健康生活型態。 | 1.口頭評 量 2.紙筆評 量 | 涯 J13 培養生涯規劃 及執行的能力。 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------------|---|--------|
| | | 資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | | | | | |
| 第七週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 第 3 章成為更好的自己 【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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | 第一次評量週 |
| 第八週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 第 3 章成為更好的自己 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | |
| 第九週 | 第 2 單元飲食消費 新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢 | 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 長照服務 高齡教育 | |
| 第十週 | 第 2 單元飲食消費 | 1a-IV-2 分析個人與群體 | Ea-IV-3 從生態、媒 | 1.了解臺灣飲食趨勢變動 | 1.口頭評 | 閱 J7 小心求證資訊 | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|--------------------------|--|--|
| | <p>新趨勢 第1章健康飲食趨勢</p> | <p>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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> | <p>體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> | <p>的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影响，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。</p> | <p>量 2.紙筆評量</p> | <p>來源，判讀文本知識的正確性。 長照服務 高齡教育</p> | |
| 第十一週 | <p>第2單元飲食消費 新趨勢 第2章「食」事求 「識」</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> | <p>1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p> | <p>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。 閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> | |
| 第十二週 | <p>第2單元飲食消費 新趨勢 第2章「食」事求 「識」</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> | <p>1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p> | <p>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。 閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> | |
| 第十三週 | <p>第2單元飲食消費 新趨勢 第2章「食」事求 「識」</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。 1a-IV-4 理解促進健康生</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告</p> | <p>1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p> | <p>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</p> | |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------|--|---|---|-----------------------------|--|
| | | <p>活的策略、資源與規範。</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>中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> | <p>盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p> | | <p>我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |
| 第十四週 | 第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招【第二次評量週】 | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | <p>1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</p> <p>2.能意識到情緒可能影響行為表現。</p> <p>3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。</p> <p>4.面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。</p> | <p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> | <p>生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> |
| 第十五週 | 第3單元快樂人生開步走 第1章與情緒過招 | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | <p>1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</p> <p>2.能意識到情緒可能影響行為表現。</p> <p>3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。</p> <p>4.面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。</p> | <p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> | <p>生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> |
| 第十六週 | 第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行 | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | <p>1.分析生活中造成壓力來源的因素。</p> <p>2.能自主思考壓力對健康造成的影响。</p> <p>3.能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。</p> <p>4.能根據不同的壓力源，</p> | <p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> | <p>生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--|---|------------------|---|---------------------|
| | | 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | | 調整修正個人的抗壓力方法。 | | 切的自我觀。 | |
| 第十七週 | 第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行 | 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-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。 | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影响。 3.能運用抗壓力能力技能，自我調適紓解壓力。 4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓力方法。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 | |
| 第十八週 | 第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘 | 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | 12/25-12/27 校外教學 |
| 第十九週 | 第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘 | 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|--|------------------|--|--------|
| | | 資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | | 4.針對異常行為能尋求醫療協助。 | | | |
| 第二十週 | 第 3 單元快樂人生 開步走 第 3 章身心健康不迷惘 | 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | |
| 第二十一週 | 第 1 單元身體密碼 面面觀 複習第 1 單元【第三次評量週】 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3.認識 BMI、腰臀比、體脂肪。 4.理解過重或過輕的健康風險。 5.理性分析體重控制行動意圖。 6.擬定體重控制行動策略。 7.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 | 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 生涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | 第三次評量週 |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|
| | | <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>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> | | | |
| 第二十二週 | <p>第 2 單元飲食消費 新趨勢</p> <p>第 3 單元快樂人生 開步走</p> <p>複習第 2、3 單元 【課程結束】</p> | <p>1a-IV-2 分析個人與群體 健康的影響因素。</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>1a-IV-4 理解促進健康生 活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促 進的生活型態。</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>Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒 體與保健觀點看飲食 趨勢。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告 中健康消費資訊的辨 識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問 題的解決策略與社會 關懷。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影 響因素分析與不同性 別者平均餘命健康指 標的改善策略。</p> | <p>1.了解飲食趨勢變動的可 能因素。</p> <p>2.外食、傳統食補以及保 健食品對健康的影響。</p> <p>3.辨識消費資訊以選購合 適的健康產品。</p> <p>4.消費者的權益與義務。</p> <p>5.不同情境下情緒的產生 與變化。</p> <p>6.情緒可能影響行為表 現。</p> <p>7.熟悉情緒調適技能。</p> <p>8.面對不同的情緒，能調 整修正個人的情緒調適方 法。</p> <p>9.造成壓力來源的因素。</p> <p>10.自主思考壓力對健康造 成的影響。</p> <p>11.運用抗壓能力技能，自 我調適舒緩壓力。</p> <p>12.根據不同的壓力源，調 整修正個人抗壓方法。</p> <p>13.常見的異常行為。</p> <p>14.預防異常行為。</p> <p>15.對他人能有同理心。</p> <p>16.異常行為能尋求醫療協 助。</p> | <p>1.口頭評 量</p> <p>2.紙筆評 量</p> <p>人 J6 正視社會中的 各種歧視，並採取行 動來關懷與保護弱 勢。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊 來源，判讀文本知識 的正確性。</p> <p>生 J2 探討完整的人 的各個面向，包括身 體與心理、理性與感 性、自由與命定、境 遇與嚮往，理解人的 主體能動性，培養適 切的自我觀。</p> <p>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。</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1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。 | 1.情意評量 2.認知評量 | 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 | |
| 第二週 | 第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 | 1.情意評量 2.認知評量 | 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 | |
| 第三週 | 第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。 | 1.情意評量 2.認知評量 | 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 | |
| 第四週 | 第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響， | 1.情意評量 2.認知評量 | 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行 | |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|--|--|------------------|---|--------|
| | | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | | 了解並願意採取正確的預防方法。 | 量 | 動來關懷與保護弱勢。 | |
| 第五週 | 第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網 | 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。 | 1.情意評量 2.認知評量 | 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | |
| 第六週 | 第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網 | 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。 | 1.情意評量 2.認知評量 | 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | |
| 第七週 | 第2單元綠色生活愛地球 第1章全民總動員【第一次評量週】 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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。 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成可能危害。 | 1.認知評量 2.情意評量 | 國J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國J10 了解全球永續發展之理念。 國J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 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。 | 第一次評量週 |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|--|--------------------------------------|--------|--|
| | | | | | | 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |
| 第八週 | 第 2 單元綠色生活 愛地球 第 1 章全民總動員 | 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。 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。 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 | 1.認知評量 | 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 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 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|--|---|--|-----------------------|--|
| 第九週 | 第 2 單元綠色生活 愛地球 第 1 章全民總動員 | 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。 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。 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。 | 1. 認知與技能評量 2. 情意評量 | 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 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 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |
| 第十週 | 第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的地球人 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。 2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。 | 1. 認知與技能評量 2. 情意評量 | 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 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 J6 了解世界人口 數量增加、糧食供給 與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生 命週期，探討其生態 足跡、水足跡及碳足 跡。 | |
| 第十一 週 | 第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的 地球人 【第二次/畢業考 評量週】 | 1a-IV-4 理解促進健康生 活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行 動的自覺利益與障礙。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡 導，展現對他人促進健康 的信念或行為的影響力。 | Ca-IV-1 健康社區的 相關問題改善策略與 資源。 Ca-IV-3 環保永續為 基礎的綠色生活型 態。 Ea-IV-3 從生態、媒 體與保健觀點看飲食 趨勢。 | 1.因應不同生活情境，運 用適合的生活技能，促進 環境保護行為實踐於日常 生活中。 | 1.認知與 技能評量 2.情意評 量 | 國 J1 理解我國發展 和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續 發展之理念。 國 J12 探索全球議 題，並構思永續發展 的在地行動方案。 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 J6 了解世界人口 數量增加、糧食供給 與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生 命週期，探討其生態 足跡、水足跡及碳足 跡。 | 第二次 評量週 |
| 第十二 週 | 第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的 地球人 | 1a-IV-4 理解促進健康生 活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行 動的自覺利益與障礙。 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。 | Ca-IV-1 健康社區的 相關問題改善策略與 資源。 Ca-IV-3 環保永續為 基礎的綠色生活型 態。 Ea-IV-3 從生態、媒 體與保健觀點看飲食 趨勢。 | 1.公開倡導環境保護行 動，展現自身影響力。 | 1.認知評 量 2.情意評 量 | 國 J1 理解我國發展 和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續 發展之理念。 國 J12 探索全球議 題，並構思永續發展 的在地行動方案。 環 J4 了解永續發展 | |

| | | | | | | | |
|------|---|--|--|--|------------------|--|--|
| | | 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | | | | 的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | |
| 第十三週 | 第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型 | 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。 | 1.情意評量 2.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。 | |
| 第十四週 | 第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型 【5/17、5/18 會考】 | 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1.熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。 | 1.認知評量 2.行為評量 | 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。 | |
| 第十五 | 第 3 單元健康生活 | 1a-IV-4 理解促進健康生 | Aa-IV-2 人生各階段 | 1.認同健康對人生的影響 | 1.認知評 | 涯 J6 建立對於未來 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------|--|--|--|-----------------------|---|--|
| 週 | 實踐家 第 2 章朗朗健康路 | 活的策略、資源與規範。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 力，並且能透過健康行為達成健康促進。 | 量 2.情意評量 3.技能評量 | 生涯的願景。 長照服務 失智症 | |
| 第十六週 | 第 3 單元健康生活實踐家 第 2 章朗朗健康路 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。 | 1.認知評量 | 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 長照服務 失智症 | |
| 第十七週 | 第 1 單元「性」福方程式 複習第 1 單元 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康 | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 | 1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影响，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。 4.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重 | 1.情意評量 2.認知評量 | 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | |

| | | | | | | |
|------|---------------------------|--|--|---|---------------------|--|
| | | 的信念或行為的影響力。 | | 性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 5.建立關懷與支持愛滋感染者的态度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。 | | |
| 第十八週 | 第 2 單元綠色生活愛地球 複習第 2 單元 | 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1.了解並關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成可能危害。 2.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 3.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 4.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。 5.覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有於維繫健康環境。 6.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。 7.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。 8.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 | 1.認知與技能評量 2.情意評量 | 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 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 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-------------|--|
| | | | | | | 足跡、水足跡及碳足跡。 | |
|--|--|--|--|--|--|-------------|--|

113 學年度萬丹國中 三年級 健康與體育領域 體育科 教學計畫表

| 教學進度 | 單元/主題 名稱 | 第一學期 | | | | | |
|------|---------------------------------|--|-----------------------|------|---|--|--|
| | | 學習重點 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 評量方式 | 議題融入 |
| 第一週 | 第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育 | 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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | | 1.能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力量與美學。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5.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、堅持不放棄的學習態度。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作 | 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。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第二週 | 第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育 | 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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | | 1.能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力量與美學。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5.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、堅持不放棄的學習態度。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作 | 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。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第三週 | 第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | | 1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|------------------|
| | 能計畫擬定與執行 | 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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4.能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.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。 | 計畫實踐表 6.學習活動單 | |
| 第四週 | 第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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。 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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4.能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.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。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為 計畫實踐表 6.學習活動單 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第五週 | 第 4 單元運動 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原 | Ab-IV-2 | 1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧 | 1.課堂觀察 | 品 J1 溝通合作 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|
| | <p>動生活 第3章有氧 嗨起來—有 氧舞蹈</p> | <p>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。 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。</p> | <p>體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> | <p>和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p> | <p>2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單</p> | <p>與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。</p> |
| 第六週 | <p>第4單元運動生活 第3章有氧 嗨起來—有 氧舞蹈</p> | <p>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。 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</p> | <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> | <p>1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p> | <p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單</p> | <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| | | <p>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-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>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-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> | | | | |
| 第七週 | 第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山一投擲 【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>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>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-1 運用運動技術的學習</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.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。</p> <p>2.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>5.互評表</p> <p>6.認知測驗卷</p> | <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>第一次評量週</p> |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--------------------------|
| | | <p>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-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-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | | | |
| 第八週 | 第 5 單元神 來之手 第 1 章一擲 定江山一投 擲 | <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>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>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>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.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。</p> <p>2.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>5.互評表</p> <p>6.認知測驗卷</p> | <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | | | |
| 第九週 | 第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣—保齡球 | <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>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>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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.技能實作</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.任務單</p> | 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |
| 第十週 | 第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣—保齡球 | <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>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</p> | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.技能實作</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.任務單</p> | 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |

| | | | | | | |
|------|-----------------------------|--|---------------------------------|---|--|---|
| | | <p>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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。</p> | | |
| 第十一週 | 第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘—棒壘球 | <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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。</p> <p>3.藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4.在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.技能實作</p> <p>5.學習活動單</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> |
| 第十二週 | 第 6 單元球之有道 第 1 章疾風 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運 | 1.能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技 | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> | <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | 勁壘—棒壘球 | <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | 動動作組合及團隊戰術。 | <p>能。</p> <p>2.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。</p> <p>3.藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4.在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。</p> | 4.技能實作 5.學習活動單 | 品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |
| 第十三週 | 第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻—籃球 | <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>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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p> | 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 5.學習活動單 | 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>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-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> | | | | |
| 第十四週 | 第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻—籃球 【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>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</p> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p> | <p>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.學習活動單</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> |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|----------------------------|--|--|--------------------------------------|--------|
| | | 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | | | | |
| 第十五週 | 第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3.養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 | 第二次評量週 |
| 第十六週 | 第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3.養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |
| 第十七 | 第 6 單元球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原 | Cb-IV-2 | 1.認識手球及發展現況。 | 1.課堂觀察 | 法 J1 探討平等。 | |

| | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|--|--|------------|
| 週 | 之有道 第 4 章手到擒來—手球 | <p>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-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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>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>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>2.能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p> | <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> | |
| 第十八週 | 第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來—手球 | <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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1</p> | <p>1.認識手球及發展現況。</p> <p>2.能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> | 法 J1 探討平等。 |

| | | | | | | |
|------|----------------------------|--|----------------------------|---|---|------------------|
| | | <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-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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>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> | 戶外休閒運動綜合應用。 | <p>5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p> | | |
| 第十九週 | 第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球 | <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> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲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／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，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>3.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。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知評量</p> <p>5.互評表</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p> | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|---|
| | | <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> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | | | | |
| 第二十週 | 第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約—羽球 | <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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲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／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，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>3.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。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知評量</p> <p>5.互評表</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p> | <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
| 第二十一週 | 第 4 單元運動生活 第 5 單元神來之手 複習第 4、5 單元 【第三次評 | <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</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</p> | <p>1.奧林匹克知識與情意精神原理。</p> <p>2.奧林匹克與永續發展。</p> <p>3.奧林匹克與藝術文化。</p> <p>4.能包容異己、和諧溝通。</p> <p>5.欣賞並實踐運動中力與美。</p> <p>6.理解奧林匹克並實踐。</p> <p>7.奧林匹克與永續發展。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習活動單</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>涯 J3 覺察自己的</p> |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|
| 量週】 | <p>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-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、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，</p> | <p>動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> | <p>8.日常生活中展現奧林匹克的力與美學。</p> <p>9.展現包容不同的力與美並相互尊重。</p> <p>10.欣賞並實踐運動力與美。</p> <p>11.階梯和拳擊有氧動作要領與練習。</p> <p>12.運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。</p> <p>13.培養尊重他人及互助精神。</p> <p>14.培養積極參與的態度。</p> <p>15.跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>16.標槍及鉛球動作要領。</p> <p>17.學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>18.養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p>19.養成積極參與態度，並注意安全。</p> <p>20.培養尊重他人及合作精神。</p> <p>21.保齡球之原理與規則。</p> <p>22.理解保齡球知識、策略。</p> <p>23.了解保齡球運動禮儀。</p> <p>24.在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> | <p>6.技能實作 7.互評表 8.認知測驗 卷 9.任務單</p> | <p>能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</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> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> |
|-----|--|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | 實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | | | |
| 第二十二週 | 第 6 單元球之有道 複習第 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>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-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-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>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>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>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.能做出跑壘動作技巧。</p> <p>2.藉由跑壘展現個人潛能。</p> <p>3.藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p>4.學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>5.了解進攻策略發展與成因。</p> <p>6.了解個別能力差異性。</p> <p>7.能遵守籃球規則。</p> <p>8.養成積極參與態度。</p> <p>9.能具備審美與表現能力。</p> <p>10.了解排球防守。</p> <p>11.將排球防守運用比賽。</p> <p>12.增加運動欣賞能力。</p> <p>13.認識手球。</p> <p>14.傳接球及射門要領與方法。</p> <p>15.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。</p> <p>16.學習欣賞他人優點。</p> <p>17.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。</p> <p>18.羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機。</p> <p>19.能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作。</p> <p>20.養成尊重他人之態度。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.技能實作</p> <p>5.學習活動單</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p> <p>7.互評表</p> <p>8.分組討論</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> <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>法 J1 探討平等。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

| 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 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒 | 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 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。 | 1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。 4.知道浮潛活動的裝備及功能。 5.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.討論分享 | 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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | |
| 第二週 | 第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒 | 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 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。 | 1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。 4.知道浮潛活動的裝備及功能。 5.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.討論分享 | 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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | |
| 第三週 | 第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳 | 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 | 1.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側 | 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 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|--|---|--|------------------|
| | | <p>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> | (需換氣 5 次以上)。 | <p>打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看臺上划手、兩人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。</p> | 6.學習活動單 | |
| 第四週 | 第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——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-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>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</p> <p>(需換氣 5 次以上)。</p> | <p>1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。</p> <p>2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p>3.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.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</p> | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第五週 | 第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | <p>1.了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4.能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.習題：作畫</p> <p>5.運動賞析紀錄表</p> | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| | | | | | | |
|-----|--|--|------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| | | | | | | |
| 第六週 | 第 5 單元瞄準目標 第 2 章一桿入袋——撞球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | 精神。 1.能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善處理與解決運動情境中的問題。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知習題 5.踏查探究 作業紀錄表 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第七週 | 第 6 單元精益求精 第 1 章比手畫腳——棒壘球 【第一次評量週】 | 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。 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。 | Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 第一次評量週 |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|--|
| | | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | | | |
| 第八週 | 第 6 單元精 益球精 第 1 章比手 畫腳——棒 壘球 | 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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hd-IV-1 守備／跑 分性球類 運動動作 組合及團 隊戰術。 | 1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗 卷(白紙) | 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第九週 | 第 6 單元精 益球精 第 2 章防禦 陣線聯盟—— 籃球 | 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風險 規避。 Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 | 1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 | 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 5.學習單 6.運動行為 計畫實踐表 | 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>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-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> | 戰術。 | <p>6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p> | | |
| 第十週 | 第 6 單元精 益球精 第 3 章手腦 並用——手球 | <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>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-1 了解運動在美學上的</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.了解球星發展的心路歷程。</p> <p>2.能了解不同射門技術的要領與方法。</p> <p>3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。</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> | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| | | | | | | | |
|----------|---|--|---|---|-------------------------------------|----------------------|------------|
| | | 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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 單元精 益球精 第 3 章手腦 並用——手球 【第二次/畢 業考評量 週】 | 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。 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-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-2 發展動作創作和展演 的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各 種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫， 實際參與身體活動。 | 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。 Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。 | 1.從小組攻守中透過溝通及反思，以加 強團隊攻守默契及技能。 2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動 的力與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我 肯定和團隊合作之精神。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 | 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 | 第二次 評量週 |
| 第十二 週 | 第 6 單元精 益球精 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 | Ha-IV-1 網/牆性球 | 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 | 1.課堂觀察 2.口語問答 | 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 | |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|--|------------------------------|
| | <p>第 4 章乒乓 旋風——桌 球</p> | <p>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。 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。 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>類運動動 作組合及 團隊戰 術。</p> | <p>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。</p> | <p>3.技能實作</p> | |
| <p>第十三 週</p> | <p>第 6 單元精 益球精 第 4 章乒乓 旋風——桌 球</p> | <p>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。 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</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。</p> | <p>1.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。</p> | <p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.『「桌」對 廝殺』學習 單 5.我的個人 戰術表</p> | <p>涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。</p> |

| | | | | | | | |
|------|---|---|---------------------------------------|--|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| | | 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。 | | | | | |
| 第十四週 | 第 6 單元精 益球精 第 5 章東攔 西阻——排 球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。 | 1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 | 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。 | 【5/17、 5/18 會 考】 |
| 第十五週 | 第 6 單元精 益球精 第 5 章東攔 西阻——排 球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。 | 1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 | 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。 | |
| 第十六週 | 第 7 單元武 體之美 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Ia-IV-2 器 械體操動 | 1.能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就 | 1.課堂觀察 2.口語問答 | 安 J6 了解運動設 施安全的維護。 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|--|
| | 第1章操之在我——體操 | <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-1 運用運動技術的學習策略。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | 作組合。 | <p>感。</p> <p>3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。</p> <p>4.發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> | <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單(運動行為計畫實踐表)</p> | 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |
| 第十七週 | <p>第7單元武體之美</p> <p>第1章操之在我——體操</p> <p>第2章形神兼備、內外</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>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</p> | <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> | <p>【第1章操之在我——體操】</p> <p>1.發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> | <p>【第1章操之在我——體操】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動</p> | <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>涯J3 覺察自己的</p> |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|-----------------------------|
| | <p>兼修——武術</p> <p>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-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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | <p>3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>4.能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。</p> <p>6.能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p> <p>7.能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>8.能展現「武德」精神。</p> | <p>單(運動行為計畫實踐表)</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.學生自評</p> <p>7.技能實作</p> | <p>能力與興趣。</p> |
| 第十八 | 第7單元武 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原 | Bd-IV-1 | 1.能辨別、評估生活中潛在危險環境與 | 1.課堂觀察 涯J3 覺察自己的 【畢業典 |

| | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|--------------|--|----------------------------|---------------|------------|
| 週 | 體之美 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術 | <p>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-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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | 武術套路動作與攻防技巧。 | <p>人、事、物特徵。</p> <p>2.能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p> <p>3.能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>4.能展現「武德」精神。</p> <p>5.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>6.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。</p> <p>7.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。</p> <p>8.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。</p> | 2.學生自評 3.技能實作 4.同儕互評 | 能力與興趣。 | 禮週】 |
|---|----------------------------------|--|--------------|--|----------------------------|---------------|------------|

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。