

三、普通班-國中(表七之二)

112 學年度__七__年級__健體__領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：健康的基礎 (節數：2 節)	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1. 歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 總結性評量：能說明人體器官與系統。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
	◎體育 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神 (節數：3 節)	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-1 瞭解運動在美學上的特質與表現	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2. 總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。			感的例子。		
第二週	◎健康 1-1：健康的基礎 (節數：2 節)	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 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。	能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	1. 歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2. 學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	
	◎體育 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神 (節數：3 節)	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-1 瞭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。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第三週	◎健康 1-2：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活	Db-IV-1 生殖器官的構造、	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂活	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格	

	(節數：8 節)	<p>的策略、資源與規範。</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>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p>	<p>動。</p> <p>(2)分組討論觀察。</p> <p>2.總結性評量：能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。</p>	<p>特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>3-2：知我所能～健診體適能</p> <p>(節數：6 節)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫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</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. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動</p>	<p>1.總結性評量：</p> <p>(1)能理解體適能的重要性。</p> <p>(2)能說出體適能的分類。</p> <p>2.學生自我檢核：</p> <p>(1)能檢測項目並做好個人紀錄。</p> <p>(2)能夠計算身體質量指數 (BMI 值)。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>	

		畫，實際參與身體活動。		的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。			
第四週	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。 2. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

		的生活型態。					
	◎體育 3-2：知我所能～健診 體適能 (節數：6節)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫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。	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. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能完成測驗並協助判別成績及紀錄。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	
第五週	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	能瞭解青春期中身心變化的調適與保健策略。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2. 總結性評量：能簡述青春期的定義。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。	

		<p>訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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>2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。</p>	<p>Db-IV-3 多元 的性別特質、 角色與不同性 傾向的尊重態 度。</p> <p>Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。</p>			<p>閱 J5 活用文本，認識 並運用滿足基本生活 需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來 源，判讀文本知識的 正確性。</p>	
	<p>◎體育 3-2：知我所能～健診 體適能 (節數：6 節)</p>	<p>1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動 情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫 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>Ab-IV-2 體適 能運動處方基 礎設計原則。</p>	<p>1. 完成檢測及紀錄，並 透過學習改善個人體 能表現。</p> <p>2. 能從班級檢測中相 互觀摩，體察動作的執 行成效，發表運動欣賞 之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力、 柔軟度鍛鍊及心肺耐 力提升的跑步練習。</p>	<p>1. 總結性評量： (1)能正確完成仰臥起 坐測驗並紀錄。 (2)能評估自己的身體 狀態，順利完成跑走測 驗並紀錄下來。</p> <p>2. 學生自我檢核：依 據自己的身體狀態設 計合適的運動計畫。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。</p>	
<p>第六週</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p>	<p>1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。</p> <p>3a-IV-2 因應 不同的生活情 境進行調適並</p>	<p>Db-IV-1 生殖 器官的構造、 功能與保健及 懷孕生理、優 生保健的認 識。</p> <p>Db-IV-2 青春</p>	<p>能瞭解青春期身心變 化的調適與保健策 略。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂活 動。 (2)分組討論觀察。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能正確說明女性生 殖器官與對應功能。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格 特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯 規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，</p>	

	<p>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>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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>(2)知道如何調適月經期間的身心不適。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
<p>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑 (節數：6 節)</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>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p>	<p>總結性評量：</p> <p>(1)能說出田徑賽的區別。</p> <p>(2)能說出臺灣運動員的名字。</p> <p>(3)能瞭解臺灣運動的現況發展。</p> <p>(4)能放置起跑架，並做好起跑動作，知道起跑口令。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第七週	◎ 健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂活動。 (2) 分組討論觀察。 2. 總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【性侵害防治教育】	
	◎ 體育 4-1：默契大考驗～田	2c-IV-2 表現利他合群的態	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。	1. 歷程性評量：能實際參與練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	徑 (節數：6 節)	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	2. 總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。		
第八週	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。	1. 歷程性評量：觀察並回答問題。 2. 總結性評量： (1)能簡述皮膚的功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。	

		<p>訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>			<p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑 (節數：6 節)</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>1. 歷程性評量：與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說出接力賽類型並舉例。</p> <p>(2)能修正個人練習方法。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		項運動技能。					
第九週	◎ 健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能操作洗臉的相關健康技能。	總結性評量：能學會正確的洗臉步驟。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
	◎ 體育 4-2：青春我最漾～捷泳 (節數：8節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	歷程性評量： (1) 認真參與課程內容。 (2) 依照教師指示進行練習。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>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>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>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
<p>第十週 第一次 定期評量</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動</p>	<p>1. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>2. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 課堂上踴躍發言。 (2) 觀察並回答問題。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2) 能瞭解防晒產品的選購要點。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如</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>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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>			<p>何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【常照-失智症議題】</p>	
	<p>◎體育</p> <p>4-2：青春我最漾～捷泳 (節數：8 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭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>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</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>歷程性評量：</p> <p>(1) 認真參與課程內容。</p> <p>(2) 依照教師指示進行練習。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>運動技能。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十一週	<p>◎健康</p> <p>1-3：青春充電站 (節數：2 節)</p>	<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>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。</p> <p>2. 學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【生命教育】</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> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>4-2：青春我最漾～捷泳</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 培養自發學習與相</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)認真聽講並學習。</p> <p>(2)依照教師指示進行</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>	

	(節數：8 節)	<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>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>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>互合作學習的能力。</p> <p>3. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>練習。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解換氣的種類。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十二週	<p>◎健康</p> <p>1-3：青春充電站 (節數：2 節)</p>	<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</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</p> <p>2. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。</p> <p>2. 總結性評量：能說明「三要一不」。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康</p>	<p>【生命教育】</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</p>	

		所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。			好行。	性，培養適切的自我觀。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳 (節數：8 節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-1 瞭解	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 (3)認真參與活動。 2. 總結性評量： (1)能確實完成划水換氣練習。 (2)能說出捷泳動作的重點。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十三週	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4節)	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 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。	關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能認識食品中毒的處理流程。 (2)能簡述在家備食的五原則。 3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 檢視個人的飲食衛生。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。	
	◎體育	1c-IV-1 瞭解	Hb-IV-1 陣地	1. 認識籃球運動，學習	總結性評量：	【安全教育】	

	<p>5-1：高抬貴手～籃球 (節數：5 節)</p>	<p>各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>(1) 手部持球的姿勢正確。 (2) 能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3) 運球的動作正確。</p>	<p>安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4 節)</p>	<p>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</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康</p>	<p>瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述冰箱各個位置的功用。 (2) 能瞭解不同食材的</p>	<p>【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營</p>	

		<p>與趨勢。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>	<p>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>不同處理程序。</p> <p>3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 檢視自家冰箱狀況。</p> <p>4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>養的永續議題。</p> <p>【生命教育】 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> <p>【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>5-1：高抬貴手～籃球 (節數：5 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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</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. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 運球的動作正確。 (2) 傳球的動作正確。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 能完成同心協力的活動。 (2) 能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十五週 第二次 定期評量	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4節)	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 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。	瞭解消費陷阱。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量：能看懂乳品與果汁包裝的成分說明。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【常照-失智症議題】	
	◎體育	1c-IV-1 瞭解	Hb-IV-1 陣地	1. 認識籃球運動，學習	1. 歷程性評量：傳接球	【安全教育】	

	<p>5-1：高抬貴手～籃球 (節數：5節)</p>	<p>各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>動作正確。 2. 總結性評量：能完成4對3傳接球的活動。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第十六週</p>	<p>◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4節)</p>	<p>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</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康</p>	<p>瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解剩食再利用的概念。 (2)能簡述臺灣與國際</p>	<p>【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營</p>	

		<p>勢。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>	<p>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>的剩食政策。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。</p>	<p>養的永續議題。</p> <p>【生命教育】</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> <p>【國際教育】</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>5-2：旁敲側擊～排球（節數：5 節）</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p>	<p>歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂踴躍發表與提出疑問。</p> <p>(2) 確實執行動作要點，積極修正動作。</p>	<p>【品德教育】</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>力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十七週	<p>◎健康</p> <p>2-2：食品消費新趨勢 (節數：4節)</p>	<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>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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>能依據每日飲食指南，規畫適合的飲食內容。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。</p> <p>2. 總結性評量：能運用健康餐盤規劃每日飲食。</p> <p>3. 學生自我檢核： (1) 完成 Let' s do it! 檢視營養是否足夠。 (2) 檢視日常飲食習慣。</p>	<p>【生命教育】</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> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</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>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>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>◎體育</p> <p>5-2：旁敲側擊～排球 (節數：5節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭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>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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>2. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 確實執行動作要點，積極修正動作。 (2) 練習中維持拋接球的高度並持續練習。</p> <p>2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。</p>	<p>【品德教育】</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>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十八週	<p>◎健康</p> <p>2-2：食品消費新趨勢 (節數：4節)</p>	<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>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</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解食品安全的重要性。</p> <p>(2)能看懂食品標示。</p> <p>(3)能簡述食品添加物的由來與對健康產生的威脅。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【生命教育】</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> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>	

		<p>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>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>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>◎體育</p> <p>6-1：躍然紙上～體操 (節數：4節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-1 瞭解</p>	<p>1a-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>1. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3. 將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 依照教師說明練習動作。</p> <p>(2) 積極主動參與課程內容並陳述。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能說出體操比賽的分類。</p> <p>(2) 能口述自己的想法。</p> <p>(3) 能完成練習的動作與內容。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p>	

		各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十九週	◎健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4 節)	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	能評估食品安全問題對健康的影響。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量：能簡述臺灣食安風暴案例。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	

		<p>行動，並反省修正。</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>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>◎體育</p> <p>6-1：躍然紙上～體操 (節數：4節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技</p>	<p>1a-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>1. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>2. 將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能完成練習的動作與內容。</p> <p>(2)能敘述練習動作的要領。</p> <p>(3)能完成 Let' s do it!的練習活動。</p> <p>(4)能欣賞其他組同學的體操動作編排，並能分析動作的優劣。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p>	

		能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第二十週	◎健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4 節)	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 1b-IV-3 因應生活情境的健	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	能評估食品安全問題對健康的影響。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2. 總結性評量：能認識食品標章。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	

		<p>康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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>◎體育</p> <p>6-2：繩采飛揚～跳繩 (節數：3節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭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>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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>4d-IV-3 執行</p>	<p>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。</p> <p>2. 能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>3. 將練習的要點融入在練習過程中。</p> <p>4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說出單人跳繩的動作要領。</p> <p>(2)能說出雙人跳繩的動作要領。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 J1 珍惜並維護我族文化。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		提升體適能的 身體活動。					
第二十一週 第三次 定期評量	複習全冊						
第二十二週	期末交流與檢討						

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：明眸行動 (節數：2節)	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	【生命教育】 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。	

		健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。					
	◎體育 4-1：舞動青春～有 氧舞蹈 (節數 4 節)	1c-IV-1 瞭解 各項運動基礎 原理和規則。 3c-IV-2 發展 動作創作和展 演的技巧，展 現個人運動潛 能。 2d-IV-2 展現 運動欣賞的技 巧，體驗生活 的美感。	1b-IV-1 自由 創作舞蹈。	1. 瞭解有氧舞蹈的起 源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各 種舞步為基礎，利用 身體各部位的動作、 力量和方向面化，創 造出有氧舞蹈。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並陳 述自身想法。 (2)認真聆聽教師解 說。 2. 總結性評量： (1)能理解上課內容的 重點。 (2)能做出各項動作的 流程。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧 人際關係。 品 J8 理性溝通與問題 解決。	
第二週	◎健康 1-1：明眸行動 (節數：2 節)	3a-IV-1 精熟 地操作健康技 能。 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	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。 Da-IV-3 視 力、口腔保健 策略與相關疾 病。	1. 因應家中與在校情 境，尋求視力保健的助 力，並且能降低或解決 有害因子。 2. 依照個人生活習慣 及需求，規劃視力的 自主保健行動策略。	1. 歷程性評量：課堂認 真聆聽並積極回答問 題。 2. 總結性評量： (1)能簡述視力相關的 疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護眼四招 式。 3. 學生自我檢核：盤點 視力相關的日常習慣。 4. 紙筆測驗：完成健	【生命教育】 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>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>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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>			康好行。		
	<p>◎體育</p> <p>4-1：舞動青春～有氧舞蹈 (節數 4 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>2. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>3. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 能與同學一同進行分組練習。</p> <p>(2) 積極主動參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解各項創作要點。</p> <p>(2) 能完成舞蹈比賽的活動。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第三週	<p>◎健康</p> <p>1-2：皓齒計畫 (節數：2 節)</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應</p>	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>(2) 依據指示實際演練</p>	<p>【生命教育】</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>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-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>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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>		<p>貝氏刷牙法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解蛀牙形成原因。</p> <p>(2)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。</p> <p>3. 學生自我檢核：檢核刷牙習慣。</p>	<p>我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>4-2：一擲乾坤～飛盤</p> <p>(節數：4節)</p>	<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</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)勇於表達自己的意見。</p> <p>(2)依照教師說明進行練習。</p> <p>2. 總結性評量：能正確說出飛盤各項構造名稱。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>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>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
<p>第四週</p>	<p>◎健康</p> <p>1-2：皓齒計畫 (節數：2 節)</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</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>4a-IV-3 持續</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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>2. 依照個人生活習慣及需求，規劃口腔的自主保健行動策略。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>(2) 依據指示實際演練使用牙線。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解牙菌斑、牙結石與常見牙病的成因與症狀。</p> <p>(2) 能正確使用牙線。</p> <p>(3) 能簡述牙線、牙線棒與牙籤的優缺點。</p> <p>(4) 能簡述護齒要訣。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【生命教育】</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>	

		<p>地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。</p>					
	<p>◎體育 4-2：一擲乾坤～飛 盤 (節數：4 節)</p>	<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>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>1d-IV-1 瞭解 各項運動技能 原理。</p> <p>1d-IV-2 反思</p>	<p>Ce-IV-1 其他 休閒運動綜合 應用。</p>	<p>1. 能理解飛盤接盤動 作要領，並能做出接盤 動作，且因應情境使用 適當接擲方式。</p> <p>2. 能瞭解活動中的動 作要求，達到團隊互 動合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)與同學互助合作完 成傳接盤活動。 (2)能向同學提出建議 與正向回饋。 (3)小組討論戰術並執 行。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安 全的維護。</p>	

		自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第五週	◎健康 2-1：成癮故事館 (節數：3 節)	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能簡述菸的成分與危害。 (2)能瞭解二手菸與三手菸的定義與危害。	【生命教育】 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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑 (節數：4 節)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2. 總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。	

		<p>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>					
第六週	<p>◎健康</p> <p>2-1：成癮故事館 (節數：3 節)</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述酒精的成分與危害。</p> <p>(2)能瞭解飲酒過量造成的社會問題。</p>	<p>【生命教育】</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> <p>【品德教育】</p> <p>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>5-1：長驅直入～田徑 (節數：4 節)</p>	<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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>2. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習</p>	<p>1. 總結性評量：</p> <p>(1)能完成多方向折返跑。</p> <p>(2)能說出肌力練習的不同方式。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J5 了解特殊體質學</p>	

		<p>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>(3)能完成跑步測驗並完成紀錄。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	<p>生的運動安全。</p>	
<p>第七週 第一次 定期評量</p>	<p>◎健康 2-1：成癮故事館 (節數：3節)</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>2a-IV-2 自主</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>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述檳榔的成分與危害。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【生命教育】 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> <p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>	

		思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。				【常照-失智症議題】	
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8 節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量：能做出蛙泳的打水動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第八週	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網 (節數：3 節)	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。 2. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：	【人權教育】 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>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>戒癮的方式和機構。</p>	<p>(1)能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相關法律與對販售者的規範。</p> <p>(2)能認識臺灣的禁菸場所與禁菸標誌。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。</p>	<p>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>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生命教育】 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> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	
<p>◎體育</p> <p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8 節)</p>		<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。</p> <p>2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作。</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</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>1d-IV-1 瞭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>第九週</p>	<p>◎健康</p> <p>2-2：菸、酒、檳榔防制情報網 (節數：3節)</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述耐受性與戒斷症狀。</p> <p>(2)能瞭解戒癮管道與戒癮方法。</p>	<p>【人權教育】</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>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生命教育】</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>	

						<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	
	<p>◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽注意事項。 2. 總結性評量：能做出蛙泳的划水動作且動作正確。</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
第十週	<p>◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網 (節數：3 節)</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)積極參與技能演</p>	<p>【人權教育】 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>	

		<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>2. 能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p>	<p>練。</p> <p>2. 總結性評量：能運用批判性思考來判斷電子煙是否能幫助戒菸。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。</p>	<p>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>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【生命教育】 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> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	
<p>◎體育</p> <p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>		<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>2. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽注意事項。 (2) 認真參與蛙泳競速賽。</p> <p>2. 總結性評量：蛙泳聯合動作順暢。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</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>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>					
第十一週	<p>◎健康</p> <p>2-3：反毒真英雄 (節數：4節)</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>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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。</p> <p>(2) 能辨別不同種類的毒品。</p> <p>(3) 能簡述有哪些產品屬於新興毒品。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【生命教育】</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>	
	<p>◎體育</p> <p>6-1：你來我往～桌球</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能瞭解桌球相關知識與規則。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並踴躍發表意見。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

	(節數：4節)	<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>1d-IV-1 瞭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>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解直拍與橫拍握拍法的差異。</p> <p>(2) 能順暢完成目標動作。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p>	
第十二週	<p>◎健康</p> <p>2-3：反毒真英雄</p> <p>(節數：4節)</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>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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個</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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持</p>	<p>知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂認真聆聽。</p> <p>(2) 各組熱烈討論。</p> <p>2. 紙筆測驗：回答課本問題練習轉念思考。</p>	<p>【生命教育】</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>	

		人對錯進健康的觀點與立場。	性規範、戒治資源。				
	◎體育 6-1：你來我往～桌球 (節數：4節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2. 能具備個人與團隊合作練習的知能。	1. 歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2. 總結性評量： (1) 餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2) 擊球者能將球回擊至球檯內。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。	
第十三週	◎健康 2-3：反毒真英雄 (節數：4節)	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	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	知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論與演練。 2. 總結性評量：能簡述拒毒八大招要點並能運用到生活中。	【生命教育】 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。	

		感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。				
	◎體育 6-2：一觸即發～排球 (節數：4節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解排球低首發球的動作要領。 2. 學習低手發球。	1. 歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2. 總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

第十四週 第二次 定期評量	<p>◎健康</p> <p>2-3：反毒真英雄 (節數：4節)</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>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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>(2) 各組熱烈討論。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能認識染毒四徵兆。</p> <p>(2) 能將反毒觀念正確推廣給周邊親友。</p> <p>(3) 能設計出反毒口號。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【生命教育】</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> <p>【常照-失智症議題】</p>	
	<p>◎體育</p> <p>6-2：一觸即發～排球 (節數：4節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學習肩上發球。</p> <p>2. 學習排球低手接發球。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 認真聆聽講解並能理解內容。</p> <p>(2) 依據講解內容修正錯誤動作。</p> <p>2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

		<p>1d-IV-1 瞭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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十五週	<p>◎健康</p> <p>3-1：常見傳染病 (節數：3節)</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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>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-4 提出 健康自主管理 的行動策略。</p>	<p>Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。</p>	<p>理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述傳染病三要素。</p> <p>3. 紙筆測驗：分析疾病類別。</p>	<p>【生命教育】</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>	
	◎體育	<p>1c-IV-1 瞭解</p>	<p>Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運</p>	<p>1. 瞭解投籃及傳接球</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參</p>	<p>【品德教育】</p>	

	<p>6-3：投傳而去～籃球 (節數：4節)</p>	<p>各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>與課程並陳述自身想法。 2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。</p>	<p>品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第十六週</p>	<p>◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3節)</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2. 提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4. 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【生命教育】 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>	

		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。					
	◎體育 6-3：投傳而去～籃 球 (節數：4 節)	1c-IV-1 瞭解 各項運動基礎 原理和規則。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 4d-IV-1 發展 適合個人之專 項運動技能。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 瞭解投籃及傳接球 的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團 隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習 慣。	1. 歷程性評量：認真參 與練習並依據說明完 成動作。 2. 總結性評量： (1)能完成目標動作的 練習。 (2)能完成 Let' s do it!。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題 解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安 全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力 與興趣。	
第十七週	◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3 節)	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。 4a-IV-3 持續 地執行促進健 康及減少健康 風險的行動。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	1. 理解臺灣常見傳染 病的防治策略與資源。 2. 提出臺灣常見傳染 病的防治行動策略。 3. 自主思考臺灣常見 傳染病所造成的威脅 感與嚴重性。 4. 因應不同的生活情 境進行調適並修正，	1. 歷程性評量：課堂認 真聆聽並積極回答問 題。 2. 總結性評量：能簡述 病毒性肝炎與肺結核 的病原體、傳染途徑、 潛伏期、症狀、特色與 預防方法。	【生命教育】 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>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>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-4 提出 健康自主管理 的行動策略。</p>		<p>持續表現防治傳染病 的相關技能。</p>	<p>3. 紙筆測驗：完成健 康好行。</p>		
	<p>◎體育 6-4：揮拍自如～羽 球 (節數：4節)</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>1d-IV-1 瞭解 各項運動技能 原理。</p> <p>1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。</p> <p>3d-IV-2 運用</p>	<p>Ha-IV-1 網／ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。</p>	<p>能瞭解羽球的起源及 歷史背景。</p>	<p>歷程性評量：認真聆 聽說明並能配合指導 進行活動。</p>	<p>【品德教育】 品 J7 同理分享與多元 接納。</p> <p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和 全球之關聯性。</p>	

		<p>運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
<p>第十八週</p>	<p>◎健康</p> <p>3-2：新興傳染病 (節數：3 節)</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>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>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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>學生能認識新興傳染病的歷史。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解新興傳染病的歷史。</p> <p>(2)能簡述新興傳染病的定義。</p>	<p>【生命教育】</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> <p>【國際教育】</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p>	

	<p>◎體育</p> <p>6-4：揮拍自如～羽毛球 (節數：4節)</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>1d-IV-1 瞭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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>2. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真參與練習。</p> <p>2. 總結性評量：能完成練習的目標動作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p>	
<p>第十九週</p>	<p>◎健康</p> <p>3-2：新興傳染病 (節數：3節)</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。</p> <p>2. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說明疫情對生活造成的影響。</p> <p>(2)能使用「臺灣傳染</p>	<p>【生命教育】</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>	

		<p>與趨勢。</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>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>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-4 提出 健康自主管理 的行動策略。</p>			<p>病標準化發生率地圖」 查詢當地的傳染病。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【國際教育】 國 J12 探索全球議 題，並構思永續發展 的在地行動方案。</p>	
	<p>◎體育 6-5：防患未然～運 動安全停看聽 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動 情境。</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 並善用與運動 相關之科技、 資訊、媒體、產</p>	<p>Bc-IV-1 簡易 運動傷害的處 理與風險。</p>	<p>1. 瞭解運動安全注意 事項。</p> <p>2. 認識運動傷害的分 類與意義，建立正確的 運動傷害防護觀念。</p> <p>3. 瞭解急性與慢性運 動傷害的種類、處理 方法與就醫指南。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論時表達個 人看法。 (2)踴躍發表個人意 見。</p> <p>2. 總結性評量： (1)瞭解如何降低運動 傷害發生的機率。 (2)能理解運動安全的 重要性。 (3)能瞭解運動傷害成 因。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的 意義。 安 J4 探討日常生活發 生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學 生的運動安全。</p>	

		品與服務。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			(4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。		
第二十週 第三次 定期評量	◎健康 3-2：新興傳染病 (節數：3 節)	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【生命教育】 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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。	

	<p>◎體育</p> <p>6-5：防患未然～運動安全停看聽 (節數：4節)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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>1. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</p> <p>2. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>3. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能理解運動傷害的就醫指南。</p> <p>(2)能說出熱傷害的種類和處理方法。</p> <p>(3)能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</p>	
第二十一週	期末交流與檢討						

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。