

三、普通班-國中(表七之二)

114 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 單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	態度檢核 上課參與 小組討論	【生命教育】 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 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。	
	◎體育 單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.能明白相關運動服裝穿著知識。 2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享	【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。	

		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		5.能選擇何時合宜的服裝產品。 6.能執行運動服裝選擇。			
第二週	◎ 健康 單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗	【生命教育】 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，理解人的主體能动性，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。	
	◎ 體育 單元 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.能明白相關護具知識。 2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內	

						的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第三週	◎健康 單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	上課參與 課堂問答 小組討論 紙筆測驗	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	
	◎體育 單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【閱讀教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週	◎健康 單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理	上課參與 課堂問答 小組討論		

		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。	性的健康行為。	和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。			
	◎體育 單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	上課參與觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第五週	◎健康 單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	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	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	

		監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。			
	◎體育 單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第六週	◎健康 單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	上課參與 態度檢核		

		的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。					
	◎體育 單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	上課參與技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第七週 第一次 定期評量	◎健康 單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	上課參與 態度檢核		

		的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。					
	◎ 體育 單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說出防溺水的方法。 4.熟記防溺水十招且能在日後運用。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【海洋教育】 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 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【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。	
第八週	◎ 健康 單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生	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	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行	上課參與 小組討論	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	

		活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	動，並定期健康檢查。			
	◎體育 單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。	
第九週	◎健康 單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	

		<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p>			
	<p>◎體育</p> <p>單元 6</p> <p>安心暢游</p> <p>第 2 章</p> <p>自救求生 臨危自保</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p>	<p>1.能說出自救的基本原則。</p> <p>2.評估與加強自己的自救能力級別。</p> <p>3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。</p> <p>4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。</p> <p>5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。</p>	
第十週	<p>◎健康</p> <p>單元 2</p> <p>青春事件簿</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及</p>	<p>1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2.理解促進青春健康</p>	<p>上課參與平時觀察</p>	<p>【性別平等】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別</p>	

	第1章 這一站，青春	康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	懷孕生理、優生保健。 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-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。	生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。		特質與性別認同。	
	◎體育 單元6 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 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。 【品德教育】 品EJU4 自律負責。	
第十一週	◎健康 單元2	1a-IV-1 理解生理、心理與	Db-IV-1 生殖器官的構造、	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。	上課參與 平時觀察	【性別平等】 性J1 接納自我與尊重	

	<p>青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<p>社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。</p>	<p>功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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。</p>	<p>2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>紙筆測驗</p>	<p>他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	
	<p>◎體育 單元6 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-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。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【海洋教育】 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。 【品德教育】 品EJU4 自律負責。</p>	
第十二週	◎健康	1a-IV-1 理解	Db-IV-1 生殖	1.理解生殖器官構造、	上課參與	【性別平等】	

	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<p>生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。</p>	<p>器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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。</p>	<p>功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>平時觀察 經驗分享</p>	<p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	
	<p>◎體育 單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-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。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【海洋教育】 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p>	

第十三週 第二次 定期評量	◎健康 單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	上課參與 經驗分享 小組討論	【性別平等】 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 單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。	
第十四週	◎健康 單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元	1.理解青春期心理健康的概念。 2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不	上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別	

		活技能的實施程序概念。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	同青春期心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。		刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。	
	◎體育 單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手，並比較技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	
第十五週	◎健康	1a-IV-1 理解	Db-IV-2 青春	1.理解青春期心理健康	上課參與	【性別平等】	

<p>單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知</p>	<p>生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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>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。</p>	<p>的概念。 2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>小組討論 紙筆測驗</p>	<p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	
<p>◎體育 單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的</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.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作，並能比較出較省力之投籃動作。 5.培養定點、移位投籃能力、瞄準目標物的投籃能力。 6.能在各投籃點出手，</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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。</p>	

		各種策略。		並比較技巧的差異。 7.相互合作的班級氣氛。			
第十六週	◎ 健康 單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	上課參與 小組討論	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	
	◎ 體育 單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。	

		習策略。					
第十七週	◎健康 單元3 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	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。 2b-IV-1 堅守 健康的生活規範、 態度與價值觀。 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-1 飲食 的源頭管理與 健康的外食。	1.認識青春期的營養 需求以及理解飲食指 南的內容，並能在生 活當中實踐。 2.在選購外食時，能 夠注意到並理解食品 標示和營養標示的內 容。 3.能夠選擇符合自身 需求，即符合健康取 向的產品。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	單元3 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	
	◎體育 單元7 球類入門 第2章 排球一球入魂	1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動技能。 2c-IV-2 表現 利他合群的態度， 與他人理性溝通與 和諧互動。 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。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動作 組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本 規則。 2.遵守球場上安全規 則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手 傳接球動作並符合其 原理原則。 4.學習運用身體部位 來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距 離、方向，精準的進 行力量控制，將球送 至指定位置。 6.培養正確低手傳接 球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。	
第十八週	◎健康	1a-IV-3 評估	Ea-IV-1 飲食	1.認識青春期的營養需	紙筆測驗	單元3	

	<p>單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力</p>	<p>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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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>的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>求以及理解飲食指南的內容，並能在生活中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>分組報告</p>	<p>健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力</p>	
	<p>◎體育 單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的高遠球擊球。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【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。</p>	
<p>第十九週</p>	<p>◎健康 單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心</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。 3a-IV-2 因應</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。</p>	<p>1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛</p>	<p>上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄</p>	<p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	

		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。		生習慣達到預防食物中毒的效果。			
	◎體育 單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體正確發力來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的高遠球擊球。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	
第二十週 第三次 定期評量	◎健康 單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-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。	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。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
	◎體育	1d-IV-1 了解	Hb-IV-1 陣地	1.明白足球運動的脈絡	上課參與	【品德教育】	

	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精神。	態度檢核 技能測驗 分組競賽	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第二十一週	◎健康 單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-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。	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。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

	<p>◎體育 單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。</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.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.培養小組相互合作挑戰之精神。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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。</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	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
<p>第一週</p>	<p>◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生</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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況</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。 Bb-IV-4 面對</p>	<p>1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</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>	

		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。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。		【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
	◎體育 單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.了解臺灣棒球發展。 2.了解臺灣棒球現況。	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。	
第二週	◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生命教育】	

		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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	對拒菸行為的觀點及立場。		生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【其他議題】 媒體素養 【縣訂議題】 長照服務 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
	◎體育 單元 4 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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。	1.了解臺灣棒球起源及發展。 2.體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	上課參與分組報告	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
第三週	◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	上課參與小組討論分組報告	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強	

		<p>值觀。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>			<p>制力之重要性。 【縣訂議題】 長照服務</p>	
	<p>◎體育 單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
<p>第四週</p>	<p>◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應</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。 Bb-IV-4 面對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</p>	<p>1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>	

		不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	性規範、戒治資源。				
	◎體育 單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	上課參與 技能測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第五週	◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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-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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

		導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					
	◎體育 單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第六週	◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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-4 因應	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強	

		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。	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。	對拒癮行為的觀點及立場。		制力之重要性。	
	◎體育 單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	
第七週 第一次 定期評量	◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 4 章	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的	上課參與 紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

	青春不迷「網」	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-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。	策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	危害與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。			
	◎體育 單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	上課參與技能測驗	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	
第八週	◎健康 單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「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。 3b-IV-4 因應	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.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	

		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。					
	◎體育 單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	上課參與 技能測驗	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	
第九週	◎健康 單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	上課參與 平時觀察	【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。	
	◎體育 單元 6	1d-IV-2 反思自己的運動技	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應	上課參與 技能測驗	單元 6 展臂優游	

	展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。		第1章 捷泳 水中協奏曲	
第十週	◎健康 單元 2 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。	
	◎體育 單元 6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 接力同在	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			30 秒。				
第十一週	◎ 健康 單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【 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。	
	◎ 體育 單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 接力同在	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	上課參與 技能測驗	【 海洋教育 】 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。 【 安全教育 】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第十二週	◎ 健康 單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【 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。	

		能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	病的防治策略。	3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。			
	◎體育 單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	上課參與實務操作	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第十三週 第二次 定期評量	◎健康 單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2a-IV-1 關注	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於	上課參與小組討論經驗分享紙筆測驗	【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。	

		健康議題本土、國際現況與趨勢。		預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。			
	◎體育 單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	上課參與技能測驗 分組競賽	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第十四週	◎健康 單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設	

						備的安全守則。	
	◎體育 單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十五週	◎健康 單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設	

						備的安全守則。	
	<p>◎體育 單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>上課參與技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第十六週	<p>◎健康 單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速</p>	<p>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 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 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技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量</p>	<p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>	

		3a-IV-1 精熟地操作健康技能。					
	◎體育 單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作	【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。	
第十七週	◎健康 單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	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-3 因應 生活情境的健 康需求，尋求 解決的健康技	Ba-IV-3 緊急 情境處理與止 血、包紮、 CPR、復甦姿 勢急救技術。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	

		能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。					
	◎體育 單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與技能測驗分組競賽	【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。	
第十八週	◎健康 單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	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-3 因應生活情境的健	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	上課參與小組討論實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	

		康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。					
	◎體育 單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與實務操作	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第十九週	◎健康 單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	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-3 因應	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。	上課參與資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害	

		<p>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>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-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>環境安全的行動策略。</p>	<p>4.正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6.能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7.繪製家庭防災地圖。</p>		<p>的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>單元 7</p> <p>球類入門</p> <p>第 4 章</p> <p>足球 臨門一腳</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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價</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.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>上課參與實務操作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	

		<p>值。</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>					
第二十週	<p>◎健康</p> <p>單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守</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-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>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-1 運用 適切的健康資 訊、產品與服 務，擬定健康 行動策略。</p>	<p>Ba-IV-2 居 家、學校及社 區安全的防護 守則與相關法 令。</p> <p>Ba-IV-4 社區 環境安全的行 動策略。</p>	<p>1.瞭解颱風來臨前、 中、後的因應對策。</p> <p>2.瞭解火災常見的成因 與預防方法。</p> <p>3.能檢視生活中的用電 習慣，並改善缺失。</p> <p>4.正確操作滅火器實施 滅火。</p> <p>5.能說出地震發生前降 低傷害的整備方式。</p> <p>6.能因應不同情境演練 地震避難情況。</p> <p>7.繪製家庭防災地圖。</p>	上課參與 紙筆測驗	<p>【環境教育】</p> <p>環 J10 了解天然災害 對人類生活、生命、 社會發展與經濟產業 的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害 的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型 災害可能伴隨的危 險，學習適當預防與 避難行為。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容 易發生事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設 備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的 機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供 的災害資訊，做出適 當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地 圖並參與社區防災演 練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家 內各項避難器具的正 確使用方式。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>單元 7 球類入門</p>	<p>1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。</p> <p>1d-IV-2 反思</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.能在動態情境中表現 出適當的踢擊與射門 技術。</p> <p>2.能正確評估動作要點</p>	上課參與 實務操作	<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</p>	

	<p>第 4 章 足球 臨門一腳</p>	<p>自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。</p>		<p>並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>		<p>解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>	
<p>第二十一週 第三次 定期評量</p>	<p>◎健康 單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守</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。 1b-IV-3 因應 生活情境的健康 需求，尋求解決 的健康技能和生 活技能。 3a-IV-1 精熟 地操作健康技 能。 3a-IV-2 因應 不同的生活情</p>	<p>Ba-IV-2 居 家、學校及社 區安全的防護 守則與相關法 令。 Ba-IV-4 社區 環境安全的行 動策略。</p>	<p>1.瞭解颱風來臨前、 中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因 與預防方法。 3.能檢視生活中的用電 習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施 滅火。 5.能說出地震發生前降 低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練 地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。</p>	<p>上課參與 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天然災害 對人類生活、生命、 社會發展與經濟產業 的衝擊。 環 J11 了解天然災害 的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型 災害可能伴隨的危 險，學習適當預防與 避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容 易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設 備的安全守則。</p>	

		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。				<p>【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
◎體育 單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 	上課參與 實務操作	<p>【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。</p> <p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>		

		情境的問題。					
--	--	--------	--	--	--	--	--

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。