貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

三、普通班-國中(表七之二)

113 學年度__八__年級__健康與體育__領域/科目教學計畫表

第一學期									
教學進度	單元/主題名稱	學習表現	重點 學習內容	學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註		
第一週	第1單元歌詠青春 各一章 第1章 第1章 第1章 第1章 第1章	1a-IV-2 分析的 IV-2 分析的 B A IV-3 中 I A IV-1 中	Aa-IV-1 He。IV-1 Aa-IV-1 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。IV-4 He。He。He。He。He。He。He。He。He。He。He。He。He。H	1. 觸與義夠與件心性了、自,體性對造。解脾權解性時後之。與其不可性,與不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性尊向別性權自身性性樣決【【人不化差人的取護學別,他性同認議尊主辦與運。害教解對自性質別,他也同認議尊主辦與運。害教解對重正歧來的的特別,識題重權性用 防育社體並 視視關對自性質 射,他。騷麥源 】 會文賞 會並與東,他。騷麥源 】 上文賞 會並與原 的解 上, 其 中採保	(無則免填) 一		

		1 1 - 4- 4	41 TT 1 mit - 2 11 1-	1 -2 671 11 -1 -1	1 m 1 1 1 - 1	7 TO 4 1 11 1 1 1	1
		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 了解增進肌	1. 課堂觀察	涯 J6 建立對於未來	
		運動基礎原理和規	進策略與活動方	肉適能的益	2. 口語問答	生涯的願景。	
		則。	法。	處。	3. 技能實作		
		1d-IV-1 了解各項	Ab-IV-2 體適能運	2. 了解肌肉適	4. 學習單		
		運動技能原理。	動處方基礎設計原	能訓練基本原			
		1d-IV-2 反思自己	則。	則。			
		的運動技能。		3. 學會下肢、			
		4c-Ⅳ-2 分析並評		上肢及胸、腹			
	第4單元體能挑戰	估個人的體適能與		肌群的動作訓			
给 油	趣	運動技能,修正個		練及注意事			
第一週	第1章大力水手	人的運動計畫。		項。			
	——肌力與肌耐力	4c-Ⅳ-3 規劃提升		4. 學會肌力與			
		體適能與運動技能		肌耐力運動計			
		的運動計畫。		畫的設計。			
		4d-Ⅳ-2 執行個人		5. 養成積極參			
		運動計畫,實際參		與的態度,並			
		與身體活動。		注意運動時的			
		4d-IV-3 執行提升		安全。			
		體適能的身體活					
		動。					
		1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育	1. 因應不同的	1. 口頭評量	【性別平等教育】	
		與群體健康的影響	的自我評估與因應	事件情境,學	2. 紙筆評量	性 J1 接 納自我與	
		因素。	策略。	習擬定防止性		尊重他人的性傾	
		1a-IV-3 評估內在	Db-IV-3 多元的性	騷擾與性別歧		向、性別特質與性	
	第1	與外在的行為對健	別特質、角色與不	視事件的策		別認同。	
	第1單元歌詠青春	康造成的衝擊與風	同性傾向的尊重態	略。學會善用		性 J4 認識身體自主	
第二週	合奏曲 第1 辛亚坦韦夫塔	險。	度。	生活技能,提		權相關議題,維護	
	第1章飛揚青春擁	3b-Ⅳ-2 熟悉各種	Db-IV-4 愛的意涵	出合適且能維		自己與尊重他人的	
	抱愛	人際溝通互動技	與情感發展、維	護身體自主權		身體自主權。	
		能。	持、結束的原則與	的行動方案。		性 J5 辨識性騷擾、	
		4a-IV-1 運用適切	因應方法。			性侵害與性霸凌的	
		的健康資訊、產品	Db-IV-5 身體自主			樣態,運用資源解	
		與服務,擬定健康	權維護的立場表達			決問題。	

	行動策略。	與行動,以及交友 約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性 行為之法律規範與 明智抉擇。			【性侵害防治】 【人權教育】 人人權教育】 人 J5 了解社會上有 不同,尊重並欣賞其 差異。 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4單元體能挑戰第2章躍如脫兔——跳	Ic-IV-1 運則 Id-IV-1 連則 Id-IV-1 連值 IV-1 使用 IV-1 地位 IV-1 地位 IV-1 中的 IV-1	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳頭推擲的基本技巧。	1.跳領2.跳巧3.集注安4.與5.人的解的 會的 成注周的成態養團神解的 歐動 練意遭習積度尊隊。遠作 遠作 習力環價極。重合及要 及技 時並境。參 他作	1. 課堂觀察 2. 口語實作 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能	

第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 的健康資訊、產品 與服務,擬定健康 行動策略。 第 2 章 形		估運人d-IV-2 個動的-IV-2 動力 一IV-2 動力 一IV-2 動力 一IV-3 動力 一IV-2 一IV-3 一IV-2 一IV-3 一I	Aa-IV-1 生長發 的自我 的自我 的b-IV-3 多 角的 的性傾向 度。 Db-IV-4 愛的 與情感發展、	1. 己體尋個及視解人權源益性與自身並障以歧	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別· 等教自性質 等教自性例 等教自性例 的特質 是他 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	
」 ヲ _ #B _ ヲ / 田 ゙ # # # # # C _ V _ (第三週	的健康資訊、產品 與服務,擬定健康	Db-IV-5 身體自主 權維護的立場表達 與行動,以及交友 約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性 行為之法律規範與	1. 了解跳高的	1. 課堂觀察	樣決【【人不化差人的取 態問 性權 了群重 題 答教 解體並 視 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所	

	趣	運動基礎原理和規	進策略與活動方	動作要領。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
	第2章躍如脫兔	則。	法。	2. 學會跳高的	3. 技能實作	. = .	
		1d-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	動作技巧。	4. 學習單	涯 J4 了 解自己的	
		運動技能原理。	設施的安全使用規	3. 養成練習時		人格特	
		1d-IV-2 反思自己	定。	集中注意力並		質與價值觀。	
		的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與	注意周遭環境		涯 J6 建立對於未來	
		2d-IV-3 鑑賞本土	推擲的基本技巧。	安全的習慣。		生涯的願景。	
		與世界運動的文化		4. 養成積極參		_ =	
		價值。		與的態度。			
		3c-IV-1 表現局部		5. 培養尊重他			
		或全身性的身體控		人及團隊合作			
		制能力,發展專項		的精神。			
		運動技能。					
		3d-IV-1 運用運動					
		技術的學習策略。					
		3d-IV-2 運用運動					
		比賽中的各種策					
		略。					
		3d-IV-3 應用思考					
		與分析能力,解決					
		運動情境的問題。					
		4c-IV-2 分析並評					
		估個人的體適能與					
		運動技能,修正個					
		人的運動計畫。					
		4d-Ⅳ-2 執行個人					
		運動計畫,實際參					
		與身體活動。					
		4d-IV-3 執行提升					
		體適能的身體活					
		動。					
第四週	第1單元歌詠青春	1b-IV-4 提出健康	Db-IV-5 身體自主	1. 了解青少年	1. 口頭評量	【性別平等教育】	
71 120	合奏曲	自主管理的行動策	權維護的立場表達	對愛情的期待	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻	

	第2章青春愛的練	略。	與行動,以及交友	可能受到媒		板與性別偏見的情	
	習曲	2a-IV-2 自主思考	約會安全策略。	體、家人、周		成共 E 加 開 元 的 情 。	
	g m	健康問題所造成的	Db-IV-6 青少年性	遭朋友影響,		備與他人平等互動	
		展示的起// 追放的 威脅感與嚴重性。	行為之法律規範與	並體會透過接		備兵心八 寸豆勤 的能力。	
		3b-IV-4 因應不同	明智抉擇。	近現實的觀		47 NE 77	
		的生活情境,善用	77 百 1六1年 。	察,更能體會			
		的生石頂境 / 音用 各種生活技能,解		禁,又此題曾 情感真實的樣			
				阴			
		決健康問題。		. •			
		4b-IV-2 使用精確		2. 認識愛所包			
		的資訊來支持自己		含的面向,體			
		健康促進的立場。		認先愛自己才			
				有能力愛別			
				人,進而體會			
				愛是一輩子學			
				習的課題。			
				3. 認識好感的			
				來源,辨識表			
				達好感的合宜			
				方式,並且學			
				習拒絕他人追			
				求的原則與因			
				應策略。			
		1c-Ⅳ-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運動	1. 了解臺灣山	1. 課堂觀察	【環境教育】	
		風險,維護安全的	傷害的處理與風	林開放政策。	2. 口語問答	環 J12 認識不同類	
		運動情境。	險。	2. 知道登山活	3. 技能實作	型災害可能伴隨的	
	第4單元體能挑戰	1d-IV-1 了解各項	Cd-IV-1 户外休閒	動的特性及安	4. 學習單	危險,學習適當預	
	五年八屆 能	運動技能原理。	運動綜合應用。	全注意事項。		防與避難行為。	
第四週	第3章翻山越嶺	2c-IV-3 表現自信		3. 認識登山活			
	中 5 早 翻山 越領 山野活動	樂觀、勇於挑戰的		動的分類。			
	四刊伯期	學習態度。		4. 學會山野活			
		3c-Ⅳ-1 表現局部		動的裝備準備			
		或全身性的身體控		原則。			
		制能力,發展專項					

		军毛 让处					
		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。					
		4d-IV-2 執行個人					
		運動計畫,實際參					
		與身體活動。					
		1b-IV-4 提出健康	Db-IV-5 身體自主	1. 認識好感的	1. 口頭評量	【性別平等教育】	
		自主管理的行動策	權維護的立場表達	來源,辨識表	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻	
		略。	與行動,以及交友	達好感的合宜		板與性別偏見的情	
		2a-IV-2 自主思考	約會安全策略。	方式,並且學		感表達與溝通,具	
		健康問題所造成的	Db-IV-6 青少年性	習拒絕他人追		備與他人平等互動	
		威脅感與嚴重性。	行為之法律規範與	求的原則與因		的能力。	
		3b-IV-4 因應不同	明智抉擇。	應策略。			
		的生活情境,善用		2. 認識感情發			
		各種生活技能,解		展的進程與維			
	第1單元歌詠青春	決健康問題。		持的方法,並			
	合奏曲	4b-IV-2 使用精確		評估自身內在			
第五週	第2章青春愛的練	的資訊來支持自己		與外在的行為			
	習曲	健康促進的立場。		對個人、環境			
		风水风之时立场		與社會健康造			
				成的衝擊與風			
				版的国事 共 為			
				3. 了解被拒絕			
				或分手時,應			
				具備的態度與			
				觀點,並透過			
				合適的資源或			
				管道尋求協			

				助、紓緩情		
第五週	第4單元體能挑戰第3章翻山越嶺——山野活動	Ic-IV-1 相通 Id I I I I I I I I I I I I I I I I I I	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 險。 Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。	3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3	1. 課堂語 2. 口 技 習	【環境教育】 環J12認識不同類型災害可能伴隨的 危險,學習適所 防與避難行為。
第六週	第1單元歌詠青春 合奏曲 第2章青春愛的練 習曲	與身體活動。 1b-IV-4 提出健康自主管理的。 2a-IV-2 自主思問題所以, 2a-IV-2 自主 思成的。 2b-IV-4 因所嚴重不善, 3b-IV-4 因應,善, 的生活情境能,	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交第會安全策略。Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 認識 建大字 與對與成為 人名	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。

		決健康問題。		2. 了解被拒絕			
		4b-IV-2 使用精確		或分手時,應			
		的資訊來支持自己		具備的態度與			
		健康促進的立場。		觀點,並透過			
				合適的資源或			
				管道尋求協			
				助、紓緩情			
				緒。			
				3. 了解青少年			
				性行為的法律			
				規範,使用正			
				確的資訊來思			
				考和抉擇,並			
				支持青少年拒			
				絕性行為的立			
				場。			
		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 了解並介紹	1. 課堂觀察	【人權教育】	
		運動基礎原理和規	類運動動作組合及	世界知名舉球	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益	
		則。	團隊戰術。	員與排球運動	3. 技能實作		
		1c-IV-3 了解身體	四1分刊机	中舉球員的角	4. 學習單	並了解如何運用民	
					4. 子白干		
		發展與動作發展的		色與任務。		主審議方式及正當	
		關係。		2. 學會排球托		的程序,以形成公	
	第5單元團體攻防	1d-IV-1 了解各項		球與跑動托球		共規則,落實平等	
t the same	戦	運動技能原理。		的技巧。		自由之保障。	
第六週	第1章排列組合	1d-IV-2 反思自己					
	排球	的運動技能。					
	401 245	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。					

第第一世一一一年一一一一年一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	第一章 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	3d 技 3d 與運 4c 估運 人 4d 運與 1b 情尋能 22 健威 3b 人能 3b 的各决 4a 督健以 1 學 3 能境 2 的能動 2 畫活 3 健决活 2 題與 2 通 4 情活問 2 強行 軍 3 能境 2 的能動 2 畫活 3 健决活 2 題與 2 通 4 情活問 2 強行 用 策用, 問 析 適 修 畫 行實。 應 需 健能 主 造 重 悉 動 應 , 能 。 我 人 , 動 图 解 題 並 能 正 。 個 際 生 求 康 。 思 成 性 各 技 不 善 , 監 促 並 動 。 考 决 。 評 與 個 人 多 活 , 技 考 的 。 種 同 用 解 進 反	Db-IV-5 的-IV-5 的,全 自表交。 性動分子 的,全健立, 體制 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 情學分略 能人習手。 能質發的	1. 口頭評量量	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾的 性侵害與性霸凌的 樣態,運用資源解 決問題。 【性侵害防治】	
第七週	第5單元團體攻防	省修正。 1c-IV-1 了解各項	 Ha-IV-1 網/牆性球	1. 學會排球托	1. 課堂觀察	【人權教育】	
「第一次評	N 0 平元國	運動基礎原理和規	類運動動作組合及	球與跑動托球	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益	
量週】	第1章排列組合	則。	團隊戰術。	的技巧。	3. 技能實作		

	排球	1c-IV-3 了解身體		2. 在練習、比	4. 學習單	並了解如何運用民	
		發展與動作發展的		賽中,能與同		主審議方式及正當	
		關係。		學合作共同完		的程序,以形成公	
		1d-IV-1 了解各項		成目標。		共規則,落實平等	
		運動技能原理。		3. 在活動中能		自由之保障。	
		1d-IV-2 反思自己		準確的將球托			
		的運動技能。		至目標,觀察			
		2d-IV-3 鑑賞本土		並欣賞同學的			
		與世界運動的文化		優缺點。			
		價值。					
		3c-Ⅳ-1 表現局部					
		或全身性的身體控					
		制能力,發展專項					
		運動技能。					
		3d-IV-1 運用運動					
		技術的學習策略。					
		3d-IV-3 應用思考					
		與分析能力,解決					
		運動情境的問題。					
		4c-IV-2 分析並評					
		估個人的體適能與					
		運動技能,修正個					
		人的運動計畫。					
		4d-IV-2 執行個人					
		運動計畫,實際參					
		與身體活動。	DL TITE A BULL V	1 7 加 从 A 1.1	1 - ===================================	『 山山正林山大 』	
		1b-IV-3 因應生活	Db-IV-5 身體自主	1. 了解約會性	1. 口頭評量	【性別平等教育】	
	第1 四二亚北 丰丰	情境的健康需求,	權維護的立場表達	侵可能發生在	2. 紙筆評量		
给 、明	第1單元歌詠青春	尋求解決的健康技	與行動,以及交友	網友或熟識者		性侵害與性霸凌的	
第八週	合奏曲	能和生活技能。	約會安全策略。 Db NV 7 健康性便	之間,學生能		樣態,運用資源解	
	第3章青春變奏曲	2a-IV-2 自主思考	Db-IV-7 健康性價	學習不同交友		決問題。	
		健康問題所造成的	值觀的建立,色情	狀態中應留意		【性侵害防治】	
		威脅感與嚴重性。	的辨識與媒體色情	的事項,避免			

		3b-Ⅳ-2 熟悉各種	切自的批划处力。	约合此尽宝仙			1
			訊息的批判能力。	約會性侵害的 發生。			
		人際溝通互動技					
		能。		2. 了解網路自			
		3b-IV-4 因應不同		拍可能產生的			
		的生活情境,善用		後果,進而做			
		各種生活技能,解		出不拍攝私密			
		決健康問題。		照、不傳播、			
		4a-Ⅳ-2 自我監		不留存私密照			
		督、增強個人促進		的決定。			
		健康的行動,並反					
		省修正。					
		1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 能了解桌球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】	
		運動基礎原理和規	設施的安全使用規	運動之相關知	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻	
		則。	定。	識與基本技術	3. 技能實作	板與性別偏見的情	
		1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	原理,藉由各	4. 學習單	感表達與溝通,具	
		運動技能原理。	類運動動作組合及	項練習與反		備與他人平等互動	
		1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。	思,學習正確		的能力。	
		的運動技能。		動作技能,於			
		2c-IV-2 表現利他		練習與競賽中			
		合群的態度,與他		展現。			
	第5單元團體攻防	人理性溝通與和諧		2. 練習或競賽			
炊、m	戦	互動。		時,遵守規			
第八週	第2章彈跳之間	3c-IV-1 表現局部		範,注意運動			
		或全身性的身體控		安全,並尊重			
		制能力,發展專項		個別差異,採			
		運動技能。		用溝通與合作			
		3d-IV-1 運用運動		的模式,培養			
		技術的學習策略。		團隊意識。			
		4c-IV-2 分析並評		3. 透過持續學			
		估個人的體適能與		習,感受桌球			
		運動技能,修正個		運動的樂趣,			
		人的運動計畫。		同時技能與體			
		Ad-IV-2 執行個人		適能皆獲得提			
		44 17 4 7111 10八		心肥白沒行從			

		運動計畫,實際參 與身體活動。		升與增強,進 而養成規律的			
		N / METE SI		運動習慣。			
		1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-1 飲食的源	1. 能了解不同	1. 口頭評量	【家庭教育】	
		與外在的行為對健	頭管理與健康的外	飲食的來源及	2. 紙筆評量	家 J6 覺察與實踐青	
		康造成的衝擊與風	食。	選擇的注意事		少年在家庭中的角	
		險。	Eb-IV-2 健康消費	項,同時評估		色責任。	
		2a-IV-3 深切體會	行動方案與相關法	日常生活中,		【長期照顧服務】	
	 第2單元健康飲食	健康行動的自覺利	規、組織。	影響自身飲食		【失智症】	
	第 2 平 九 健康 臥 長 生活家	益與障礙。		選擇的主要因			
第九週	生冶豕 第 1 章飲食源頭探	3b-IV-4 因應不同		素。			
	索型	的生活情境,善用					
	· 水龙	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。					
		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球		1. 課堂觀察		
		運動基礎原理和規	類運動動作組合及	正手切球、正	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻	
		則。	團隊戰術。	/ 反手挑球之	3. 技能實作	·	
		1c-IV-2 評估運動		動作要領與運	4. 學習單	感表達與溝通,具	
		風險,維護安全的		用時機,並能		備與他人平等互動	
	第5單元團體攻防	運動情境。		透過練習與反		的能力。	
the 1 and	戦	1d-IV-1 了解各項		思增進動作技			
第九週	第3章羽眾不同	運動技能原理。		能。			
	──羽球	1d-IV-2 反思自己		2. 能做到正確			
		的運動技能。		且流暢之正手			
		2c-IV-2 表現利他		切球、正/反			
		合群的態度,與他		手挑球動作,			
		人理性溝通與和諧		並充分實踐運			
		互動。		用,進而有效			
		2c-IV-3 表現自信		提升身體適			

		樂觀、勇於。 身於 學習 多C-IV-1 表現局 數度 表現局 大學 表現 大學 大學 大學 大學 大學 大能 大能 大能 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		能,養成規律運動習慣。			
第十週	第2單元健康飲食 生活家 第1章飲食源頭探 索趣	Ta-IV-3 a la-IV-3 a la-IV-3 a la-IV-3 a la-IV-3 a la-IV-3 b la-IV-3 b la-IV-3 b la-IV-4 b la-IV-2 b la-IV	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關法規、組織。	1. 採擇康衝並選需時助分的動能或會營門的所及所數產風自合飲面阻自健食臨力之選健的,在康的。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青 少年在家庭中的角 色責任。 【長期照顧服務】 【失智症】	
第十週	第5單元團體攻防 戰 第3章羽眾不同 ——羽球	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全的 運動情境。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 能可以 正手切球球球 反手挑球 動時機 関連 動時機 関連 変更 の の の の の の の の の の の の の	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 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。	

		Id-IV-1 2 合人互之樂學 3c或制運 3d-IV-2 的性。 2c-IV-2 態溝 3 專度 1V-1 技 表度通 表於。表的發。運各 發展 3c-IV-1 與 現鄉 吳剛		思能 2. 且切手並用提能運 3. 差重度共歷問團增。能流球挑充,升,動能異他,同程題隊動 到之正動實而體成慣解養之過決面並神作 正正/作踐有適規。個成態合學臨發,技 確手反,運效 律 別尊 作習之揮促			
第十一週	第2單元健康飲食 生活家 第1章飲食源頭探 索趣	個能。 1a-IV-3 的 自a-IV-3 的 與 定 於 在 與 定 於 在 與 是 於 是 2a-IV-3 動 與 是 與 是 與 是 與 是 與 是 與 是 與 是 與 是	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與健康的外 食。 Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關法 規、組織。	進係1.狀修擇信行人。能態正方心。檢調食,續轉的並執身並選有	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青 少年在家庭中的角 色責任。 【長期照顧服務】 【失智症】	

		督、增強個人促進					
		健康的行動,並反					
		省修正。	D TT 1 th F m 4.	1 11 - 4-7 - 15	1 ym sir ab a rina	▼ 12k kit aka ▼	
		1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 能了解籃球	1. 課堂觀察	_ '' ' - '' -	
		運動基礎原理和規	傷害的處理與風	各種傳接球的	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益	
		則。	險。	相關知識與技	3. 技能實作	可能發生的衝突,	
		1c-IV-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	能原理,並能	4. 學習單	並了解如何運用民	
		風險 ,維護安全的	性球類運動動作組	反思和發展學		主審議方式及正當	
		運動情境。	合及團隊戰術。	習策略,以改		的程序,以形成公	
		1d-IV-1 了解各項		善動作技能。		共規則,落實平等	
		運動技能原理。		2. 能做出胸		自由之保障。	
		1d-IV-2 反思自己		前、地板和頂		【生涯規劃教育】	
		的運動技能。		上等傳接球的		涯 J3 覺察自己的能	
		2c-IV-1 展現運動		動作技能,並		力與興趣。	
		禮節,具備運動的		學習運用策略		涯 J13 覺察自己的	
		道德思辨和實踐能		於活動或籃球		能力與興趣。	
	第5單元團體攻防	力。		比賽中。		, NOVY) () ()	
	戦	2c-Ⅳ-2 表現利他					
第十一週	第4章合作無間	合群的態度,與他					
		人理性溝通與和諧					
	 一	互動。					
		2c-IV-3 表現自信					
		樂觀、勇於挑戰的					
		· ·					
		學習態度。					
		2d-IV-2 展現運動					
		欣賞的技巧,體驗					
		生活的美感。					
		3c-Ⅳ-1 表現局部					
		或全身性的身體控					
		制能力,發展專項					
		運動技能。					
		3c-Ⅳ-2 發展動作					
		創作和展演的技					

		- n - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	T	T	1		
		巧,展現個人運動					
		潛能。					
		3d-IV-1 運用運動					
		技術的學習策略。					
		3d-IV-2 運用運動					
		比賽中的各種策					
		略。					
		3d-IV-3 應用思考					
		與分析能力,解決					
		運動情境的問題。					
		4c-IV-2 分析並評					
		估個人的體適能與					
		運動技能,修正個					
		人的運動計畫。					
		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。					
		1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-2 飲食安全	1. 能了解安全	1. 口頭評量	【家庭教育】	
		與外在的行為對健	評估方式、改善策	衛生的飲食原	2. 紙筆評量	家 J6 覺察與實踐青	
		康造成的衝擊與風	略與食物中毒預防	則及其重要		少年在家庭中的角	
	第2單元健康飲食	險。	處理方法。	性,並知曉不		色責任。	
労 L ー : 理	生活家	2b-Ⅳ-2 樂於實踐		符合安全衛生		【長期照顧服務】	
第十二週	第2章安全衛生飲	健康促進的生活型		的飲食,容易		【失智症】	
	食樂	態。		引起食品中			
		4a-Ⅳ-3 持續地執		毒。			
		行促進健康及減少		2. 能說明食品			
		健康風險的行動。		中毒的預防與			

				- お	1		
				處理方法,並			
				因應不同的情			
				況,覺察自身			
				在執行上的阻			
				力及思考可行			
				的解決策略。			
		1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 能遵守籃球	1. 課堂觀察	【人權教育】	
		運動基礎原理和規	傷害的處理與風	規則,以培養	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益	
		則。	險。	守法、尊重他	3. 技能實作	可能發生的衝突,	
		1c-IV-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	人和團隊合作	4. 學習單	並了解如何運用民	
		風險 ,維護安全的	性球類運動動作組	之精神,並養		主審議方式及正當	
		運動情境。	合及團隊戰術。	成積極參與的		的程序,以形成公	
		1d-IV-1 了解各項		態度,參與體		共規則,落實平等	
		運動技能原理。		育活動。		自由之保障。	
		1d-IV-2 反思自己		2. 能具備審美		【人權教育】	
		的運動技能。		與表現的能		涯 J3 覺察自己的能	
		2c-IV-1 展現運動		力,欣賞籃球		力與興趣。	
		禮節,具備運動的		比賽中的傳接			
	第5單元團體攻防					涯 J13 覺察自己的	
林 1 - NB	戦	道德思辨和實踐能		球技巧。		能力與興趣。	
第十二週	第4章合作無間	力。					
	籃球	2c-IV-2 表現利他					
	7112 4-	合群的態度,與他					
		人理性溝通與和諧					
		互動。					
		2c-IV-3 表現自信					
		樂觀、勇於挑戰的					
		學習態度。					
		2d-IV-2 展現運動					
		欣賞的技巧,體驗					
		生活的美感。					
		3c-IV-1 表現局部					
		或全身性的身體控					
		制能力,發展專項					
		刺肥刀, 贺辰哥垻					

		(P) 11 4				T	
		運動技能。					
		3c-Ⅳ-2 發展動作					
		創作和展演的技					
		巧,展現個人運動					
		潛能。					
		3d-IV-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。					
		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。					
		1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-2 飲食安全	1. 能說明食品	1. 口頭評量	【家庭教育】	
	第9 留元健康的人	與外在的行為對健	評估方式、改善策	中毒的預防與	2. 紙筆評量	家 J6 覺察與實踐青	
	第2單元健康飲食 生活家	康造成的衝擊與風	略與食物中毒預防	處理方法,並		少年在家庭中的角	
第十三週	生活家 第2章安全衛生飲	險。	處理方法。	因應不同的情		色責任。	
	・ 年女全衛生飲 食樂	2b-Ⅳ-2 樂於實踐		況,覺察自身		【長期照顧服務】	
	及禾	健康促進的生活型		在執行上的阻		【失智症】	
		態。		力及思考可行			

	T	A TT 0 11 / ± 1 11		11 47 1 kk L			
		4a-IV-3 持續地執		的解決策略。			
		行促進健康及減少		2. 能分析自己			
		健康風險的行動。		現有飲食方式			
				應該改善的方			
				向,並樂於嘗			
				試於生活中落			
				實安全衛生的			
				飲食原則,以			
				預防食品中毒			
				發生。			
		1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 能了解棒壘	1. 課堂觀察	【性別平等教育】	
		運動基礎原理和規	性球類運動動作組	球運動項目的	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻	
		則。	合及團隊戰術。	動作技巧發	3. 技能實作	板與性別偏見的情	
		1c-IV-2 評估運動		展,與其相關	4. 學習單	感表達與溝通,具	
		風險 ,維護安全的		之知識與技能		備與他人平等互動	
		運動情境。		原理,並能反		的能力。	
		1d-IV-1 了解各項		思和發展學習			
		運動技能原理。		策略,以改善			
		1d-IV-2 反思自己		動作技能。			
		的運動技能。		2. 能做出肩上			
	第5單元團體攻防	2c-IV-1 展現運動		傳球、接球與			
第十三週	戦	禮節,具備運動的		跑壘等動作技			
7/1 — 20	第5章攻占堡壘	道德思辨和實踐能		巧,並學習運			
	——棒壘球	力。		用於其他運動			
		2c-IV-2 表現利他		項目或平日生			
		合群的態度,與他		活中,保護個			
		人理性溝通與和諧					
				人人身安全。			
		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。IV-1 學別 一IV-1 學別 表的發。運習應力的規運畫發項 表的發。運習應力的規運畫發項 我身展 用策用,問劃動。展運 行體 部控項 動。考決。升能 合技 升					
第十四週	第2單元健康飲食 生活家 第3章食品安全行 動派	1b-IV-3 情尋能 一IV-2 健康的 健康的 是事的 是事的 是事的 是事的 是事的 是事的 是事的 是事的 是事的 是事	Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關法 規、組織。 Eb-IV-3 健康消費 問題的解決 社會關懷。	1. 社事體消要動己預事點能會件認費性公促防件與透食的落原,開進食發立過品背實則並表健品生場分安景健的能明康安的。析全,康重主自、全觀	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青 少年在家庭中的角 色責任。 【長期照顧服務】 【失智症】	

		場。					
		1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 藉由各式肩	1. 課堂觀察	【性別平等教育】	
		運動基礎原理和規	性球類運動動作組	上傳球、接球	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻	
		則。	合及團隊戰術。	與跑壘等動作	3. 技能實作	板與性別偏見的情	
		1c-IV-2 評估運動		技巧,表現個	4. 學習單	感表達與溝通,具	
		風險,維護安全的		人局部或全身		備與他人平等互動	
		運動情境。		性的身體控制		的能力。	
		1d-IV-1 了解各項		能力,展現個			
		運動技能原理。		人的運動潛			
		1d-IV-2 反思自己		能。			
		的運動技能。		2. 能具備欣賞			
		2c-IV-1 展現運動		與表現的能			
		禮節,具備運動的		力,培養良好			
		道德思辨和實踐能		人際關係與團			
		力。		隊合作精神,			
	第5單元團體攻防	2c-IV-2 表現利他		並精進個人學			
第十四週	戦	合群的態度,與他		習,挑戰個人			
70 1 20 2	第5章攻占堡壘	人理性溝通與和諧		極限。			
	──棒壘球	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。					
		3c-IV-1 表現局部					
		或全身性的身體控					
		制能力,發展專項					
		運動技能。					
		3d-IV-1 運用運動					
		技術的學習策略。					
		3d-IV-3 應用思考					
		與分析能力,解決					

第十五週子五週評	第2單元健康飲食生活家會品安全行動派	運在體的4個能4體動 1b情尋能2b健態3b的各決4b開健場動V-3 與計1 專 3 的 Ib情求和IV是種健IV明的的規運畫發項 執身 因康的技樂的 因境技題主人點的規運畫發項 執身 因康的技樂的 因境技題主人點的劃動。展運 行體 應需健能於生 應,能。動對與題提技 適動 提活 生求康。實活 不善, 並促立。升能 合技 升 活,技 踐型 同用解 公進	Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關。 Eb-IV-3 健康消費 問題關懷。	1. 生驟應的調康生能活,日不整安活解能願生情維的意活況護飲養生情維的,健食	1. 口頭評量	【家庭教育】 家及教育】 家庭教察與中的 責任。 【長期照務】 【失智症】	
第十五週 【第二次評 量週】	第5單元團體攻防 戰 第6章頂上功夫 ——足球	IC-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項 運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己 的運動技能。 Id-IV-3 應用運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 前門攻領 2. 頂防 1. 前門攻領 9 學 1. 與要 前門政 6 會 5 與 前門攻 6 時 1. 與 1.	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。	

比賽的各項策略。 動作技能。 2c-IV-1 展現運動 3. 了解與運用 禮節,具備運動的 比賽戰術。 道徳思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他	
禮節,具備運動的 道德思辨和實踐能 力。	
道德思辨和實踐能力。	
カ。 カ。	
2c-IV-2 表現利他	
合群的態度,與他	
人理性溝通與和諧	
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。	
4c-IV-2 分析並評	
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。	
1a-IV-3 評估內在 Aa-IV-1 生長發育 1.能了解毒品 1.口頭評量 【品德教育】	
與外在的行為對健 的自我評估與因應 危害條例之相 2. 紙筆評量 品 J2 重視群體規範	
康造成的衝擊與風 策略。 關規範與內 與榮譽。	
第3單元無毒青春 險。 Bb-IV-5 拒絕成癮 容,並且關注 【法治教育】	
健康行 2a-IV-2 自主思老 物質的自主行動與 國內外目前常 注 [3 認識注律之音	
第十六週 第1章致命的迷幻 健康問題所造成的 支持性規範、戒治 見毒品之現況 義與制定。	
世界	
3b-IV-2 熟悉各種	
人際溝通互動技的能力。	
能。	

		T	1		T	Т	
		4b-IV-2 使用精確		濫用定義與毒			
		的資訊來支持自己		品對個人生			
		健康促進的立場。		理、心理、社			
				會等健康層面			
				所造成之衝			
				擊,並建立拒			
				絕毒品之人生			
				態度。			
		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 了解與運用	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
		運動基礎原理和規	進策略與活動方	比賽戰術。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
		則。	法。	2. 養成積極參	3. 技能實作	力與興趣。	
		1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	與的態度,並	4. 學習單		
		運動技能原理。	性球類運動動作組	隨時注意安			
		1d-IV-2 反思自己	合及團隊戰術。	全。			
		的運動技能。		3. 培養尊重他			
		ld-IV-3 應用運動		人、守法及團			
		比賽的各項策略。		隊合作的精			
		2c-IV-1 展現運動		神。			
		禮節,具備運動的					
	第5單元團體攻防	道德思辨和實踐能					
第十六週	戰	力。					
70 1 71 2	第6章頂上功夫	2c-IV-2 表現利他					
	——足球	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 。					
		_					
		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。					
第十七週	第3單元無毒青春 健康行 第1章致命的迷幻 世界	1a-IV-3 評估 與外在的 與外在的衝擊。 2a-IV-2 自 健康會 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應 第Bb-IV-5 拒絕成應物質的自主行動與 支持性規範、 資源。	1. 常境拒養能 2. 所並示能於的展技人。運的現毒反於的展技巧的 用資個理活毒毒,拒 課訊人念上情品培毒 程,宣之	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範 與榮譽 。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意 義與制定。	
第十七週	第6單元現技好身 手 第1章超越障礙 ——體操	Ic-IV-1 了理各項 可更基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動, 風險,境境。 Ic-IV-3 了解發展。 Ic-IV-3 可發展。 Id-IV-1 了解程。 Id-IV-1 了解理。 Id-IV-2 反應, Id-IV-2 成能, Id-IV-2 成能, Id-IV-2 展現要的。 Id-IV-1 展現運動,	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.作樂的2.動程名法3.蛙撐背腿受樂能成解特認及會拍臺分躍完趣夠動跳性識進 兔腳、腿之成與流作箱與動行 跳、跳/動動快暢。運過作方 /跳馬併作	1. 課堂觀察 2. 口 3. 技 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施 設備的安全守則。	

禮節,具備運動的	T	技巧。		
道德思辨和實踐能		4× 4		
力。				
2c-IV-2 表現利他				
合群的態度,與他				
人理性溝通與和諧				
互動。				
2c-IV-3 表現自信				
樂觀、勇於挑戰的				
學習態度。				
2d-IV-1 了解運動				
在美學上的特質與				
表現方式。				
2d-IV-2 展現運動				
欣賞的技巧,體驗				
生活的美感。				
3c-IV-1 表現局部				
或全身性的身體控				
制能力,發展專項運動技能。				
3c-IV-2 發展動作 創作和展演的技				
巧,展現個人運動 潛能。				
3d-IV-1 運用運動				
技術的學習策略。				
3d-IV-3 應用思考				
與分析能力,解決				
運動情境的問題。				
4c-IV-2 分析並評				
估個人的體適能與				
運動技能,修正個				
人的運動計畫。				

		4c-IV-3 規劃提升					
		體適能與運動技能					
		的運動計畫。					
		1a-IV-3 評估內在	Aa-IV-1 生長發育	1. 能於生活上	1. 口頭評量	【品德教育】	
		與外在的行為對健	的自我評估與因應	常見的誘毒情	2. 紙筆評量	品 J2 重視群體規範	
		康造成的衝擊與風	策略。	境中展現毒品	2. 8(千里	與榮譽。	
		旅之风的四子只然 險。	Rb-IV-5 拒絕成癮	拒絕技巧,培		【法治教育】	
		'^ 2a-IV-2 自主思考	物質的自主行動與	▲ 養個人的拒毒		法 J3 認識法律之意	
	第3單元無毒青春	健康問題所造成的	支持性規範、戒治	能力。		義與制定。	
第十八週	健康行	威脅感與嚴重性。	資源。	2. 能運用課程		44.51.11.VC	
70 17 120	第1章致命的迷幻	3b-IV-2 熟悉各種	A W	5. 船之 /			
	世界	人際溝通互動技		並展現個人宣			
		能。		示反毒理念之			
		4b-IV-2 使用精確		能力。			
		的資訊來支持自己		7,374			
		健康促進的立場。					
		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 發現自己動	1. 課堂觀察	【安全教育】	
		運動基礎原理和規	進策略與活動方	作技術上的問	2. 口語問答	安 J9 遵守環境設施	
		則。	法。	題並設計合理	3. 技能實作	設備的安全守則。	
		1c-IV-2 評估運動	Ia-Ⅳ-2 器械體操	的解決方法,	4. 學習單		
		風險,維護安全的	動作組合。	且能夠把自己			
		運動情境。		的想法轉達給			
	 第 6 單元現技好身	1c-Ⅳ-3 了解身體		他人。			
	另 0 平 / C	發展與動作發展的		2. 積極參與體			
第十八週	丁 第 1 章超越障礙	關係。		操運動,能夠			
	另 早起 早晚	1d-IV-1 了解各項		支持夥伴的學			
	<u> </u>	運動技能原理。		習並認同每個			
		1d-IV-2 反思自己		人不同的課題			
		的運動技能。		與挑戰。			
		2c-IV-1 展現運動		3. 能夠隨時注			
		禮節,具備運動的		意安全並培養			
		道德思辨和實踐能		尊重他人及團			
		カ。		隊合作的精			

2c-IV-2 表現利他	神。		
	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑		
合群的態度,與他 ,理以其深思其世			
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-1 表現局部			
或全身性的身體控			
制能力,發展專項			
運動技能。			
3c-IV-2 發展動作			
創作和展演的技			
巧,展現個人運動			
潛能。			
3d-IV-1 運用運動			
技術的學習策略。			
3d-IV-3 應用思考			
與分析能力,解決			
運動情境的問題。			
4c-IV-2 分析並評			
估個人的體適能與			
運動技能,修正個			
人的運動計畫。			
4c-IV-3 規劃提升			
體適能與運動技能			
的運動計畫。			
11人 31 川 里			

	T	11 177 0 1011/11/2	DI TI O ++	1 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2	1	▼ .1 ver tes dat 1.1 odes ▼	
		1b-IV-2 認識健康	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 能了解新興	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】	
		技能和生活技能的	檳榔、藥物的成分	毒品的變化趨	2. 紙筆評量	涯 J6 建立對於未來	
		實施程序概念。	與成癮性,以及對	勢,並且破解		生涯的願景。	
	第3單元無毒青春	2a-IV-2 自主思考	個人身心健康與家	常見的毒品誘			
	第 5 平 7 無 黄 月 春	健康問題所造成的	庭、社會的影響。	導手法。			
第十九週	第2章成為毒害絕	威脅感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮	2. 能熟悉反毒			
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	4b-IV-3 公開進行	物質的拒絕技巧與	妙計,避免毒			
	緣體	健康倡導,展現對	自我控制。	品危害危機,			
		他人促進健康的信		為自己建立健			
		念或行為的影響		康生活型態。			
		力。					
		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 發現自己動	1. 課堂觀察	【安全教育】	
		運動基礎原理和規	進策略與活動方	作技術上的問	2. 口語問答	安 J9 遵守環境設施	
		則。	法。	題並設計合理	3. 技能實作	設備的安全守則。	
		1c-IV-2 評估運動	Ia-IV-2 器械體操	的解決方法,	4. 學習單		
		風險,維護安全的	動作組合。	且能夠把自己			
		運動情境。		的想法轉達給			
		1c-IV-3 了解身體		他人。			
		發展與動作發展的		2. 積極參與體			
		關係。		操運動,能夠			
	第6單元現技好身	ld-IV-1 了解各項		支持夥伴的學			
<i>kk</i> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	手	運動技能原理。		習並認同每個			
第十九週	第1章超越障礙	1d-IV-2 反思自己		人不同的課題			
	體操	的運動技能。		與挑戰。			
	,	2c-IV-1 展現運動		3. 能夠隨時注			
		禮節,具備運動的		意安全並培養			
		道德思辨和實踐能		尊重他人及團			
		カ。		隊合作的精			
		2c-Ⅳ-2 表現利他		神。			
		合群的態度,與他					
		人理性溝通與和諧					
	1	,		1	I		
		互動。					

Т		thirdra Z is to out is	T				
		樂觀、勇於挑戰的					
		學習態度。					
		2d-IV-1 了解運動					
		在美學上的特質與					
		表現方式。					
		2d-IV-2 展現運動					
		欣賞的技巧,體驗					
		生活的美感。					
		3c-IV-1 表現局部					
		或全身性的身體控					
		制能力,發展專項					
		運動技能。					
		3c-IV-2 發展動作					
		創作和展演的技					
		巧,展現個人運動					
		潛能。					
		3d-IV-1 運用運動					
		技術的學習策略。					
		3d-IV-3 應用思考					
		與分析能力,解決					
		運動情境的問題。					
		4c-IV-2 分析並評					
		估個人的體適能與					
		運動技能,修正個					
		人的運動計畫。					
		· ·					
		4c-IV-3 規劃提升					
		體適能與運動技能					
		的運動計畫。	D1 T7 9 3t 3m	1 4 + - 41 =	1 中本年日	『儿本田老田女 』	
	第3單元無毒青春	1b-IV-2 認識健康	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 能在面對毒	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】	
kh - 1 vm	健康行	技能和生活技能的	檳榔、藥物的成分	品邀約時為了	2. 紙筆評量	涯 J6 建立對於未來	
第二十週	第2章成為毒害絕	實施程序概念。	與成癮性,以及對	珍視自己健		生涯的願景。	
	緣體	2a-IV-2 自主思考	個人身心健康與家	康,執行自我			
	· · · 4 - / 4.34	健康問題所造成的	庭、社會的影響。	肯定式拒絕技			

		威脅感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮	能。			
		4b-IV-3 公開進行	物質的拒絕技巧與	2. 能夠設定具			
		健康倡導,展現對	自我控制。	體可行的目			
		他人促進健康的信	H 17/47 44	標,幫助自己			
		念或行為的影響		達成反毒人生			
		力。		目標。			
		1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運動	1. 能了解扯鈴	1. 課堂觀察	【安全教育】	
		風險,維護安全的	傷害的處理與風	運動技術之相	2. 口語問答	安 J1 理解安全教育	
		運動情境。	險。	關知識與技能	3. 技能實作		
		1d-IV-2 反思自己	Cb-IV-2 各項運動	原理,並能反	4. 學習單		
		的運動技能。	設施的安全使用規	思和發展策			
		2c-IV-2 表現利他	定。	略,以改善動			
		合群的態度,與他	Ic-IV-1 民俗運動				
		人理性溝通與和諧	進階與綜合動作。	2. 能做到扯鈴			
		互動。	Ic-IV-2 民俗運動	繞手、繞手反			
		2c-IV-3 表現自信	個人或團隊展演。	勾及扭轉乾坤			
		樂觀、勇於挑戰的		之運動技能,			
	然 0 即 1 - 11 12 4	學習態度。		並學習充分運			
	第6單元現技好身	2d-IV-2 展現運動		用策略於活動			
第二十週	手	欣賞的技巧,體驗		中,解決運動			
	第2章活靈活現	生活的美感。		相關問題,發			
	扯鈴	3c-Ⅳ-1 表現局部		揮團隊合作以			
		或全身性的身體控		學習。			
		制能力,發展專項		3. 能養成遵理			
		運動技能。		守法的態度與			
		3c-Ⅳ-2 發展動作		實踐運用民主			
		創作和展演的技		溝通及法律程			
		巧,展現個人運動		序來進行活動			
		潛能。		之人權、法治			
		3d-IV-1 運用運動		觀念,與培養			
		技術的學習策略。		運動員「勝不			
		4c-IV-2 分析並評		驕、敗不餒」			
		估個人的體適能與		之運動家精			

		運動技能,修正個		神。			
		人的運動計畫。		·			
		·		4. 能養成固定			
		4d-IV-1 發展適合		運動的習慣,			
		個人之專項運動技		有計畫提升體			
		能。		適能與運動技			
		4d-IV-2 執行個人		能。			
		運動計畫,實際參		5. 能學習如何			
		與身體活動。		欣賞扯鈴動作			
				並提供回饋給			
				同學,進而增			
				進彼此學習效			
				能。			
		1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發育	1. 青少年階段	1. 口頭評量	【性別平等教育】	
		理、心理與社會各	的自我評估與因應	是發展親密關	2. 紙筆評量	性 J1 接納自我與尊	
		層面健康的概念。	策略。	係的關鍵時		重他人的性傾向、	
		1a-IV-2 分析個人	Db-IV-3 多元的性	期,學習如何		性別特質與性別認	
		與群體健康的影響	別特質、角色與不	經營一段關		同。	
		因素。	同性傾向的尊重態	係,建立合宜		性 J4 認識身體自主	
		1b-IV-3 因應生活	度。	的態度,是未		權相關議題,維護	
		情境的健康需求,	Db-IV-4 愛的意涵	來發展健康親		自己與尊重他人的	
		尋求解決的健康技	與情感發展、維	密關係的重要		身體自主權。	
第二十一週	第1單元歌詠青春	能和生活技能。	持、結束的原則與	基石。第一單		性 J5 辨識性騷擾、	
【第三次評		1b-IV-4 提出健康	因應方法。	元第一章以身		性侵害與性霸凌的	
量週】	複習第1單元	自主管理的行動策	Db-IV-5 身體自主	體自主權開		樣態,運用資源解	
		略。	權維護的立場表達	始,引導學生		決問題。	
		2a-IV-2 自主思考	與行動,以及交友	思考合宜的身		性 J11 去除性別刻	
		健康問題所造成的	約會安全策略。	體界線;第二		板與性別偏見的情	
		威脅感與嚴重性。	Db-IV-6 青少年性	章從好感、交		感表達與溝通,具	
		2a-IV-3 深切體會	行為之法律規範與	往、分手與親		備與他人平等互動	
		健康行動的自覺利	明智抉擇。	密界線等面		两只 10 / 1 · 1 · 1 · 1 · 1 · 1 · 1 · 1 · 1 · 1	
		益與障礙。	Db-IV-7 健康性價	向,透過問題		【性侵害防治】	
		3b-IV-2 熟悉各種	值觀的建立,色情	討論與思考、		【人權教育】	
		人際溝通互動技	的辨識與媒體色情	以及生活技能		人	
		八际再迪互助权	的扩配兴味胆巴阴			八刀刀外件四十月	

		能。	訊息的批判能力。	的學習,以因		不同的群體和文
		3b-IV-4 因應不同	2.21.2.24 4.27 4 40.24	應未來可能面		化,尊重並欣賞其
		的生活情境,善用		對的感情議		差異。
		各種生活技能,解		題。第三章則		人 J6 正視社會中的
		決健康問題。		是提出情感中		各種歧視,並採取
		4a-IV-1 運用適切		可能潛藏的危		行動來關懷與保護
		的健康資訊、產品		機,教導學生		弱勢。
		與服務,擬定健康		辨識各種可能		
		行動策略。		的危險,並尋		
		4a-IV-2 自我監		求自保的方		
		督、增強個人促進		式,最後以避		
		健康的行動,並反		免成為他人危		
		省修正。		險情人做結。		
		4b-Ⅳ-2 使用精確				
		的資訊來支持自己				
		健康促進的立場。				
		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 了解增進肌	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
		運動基礎原理和規	進策略與活動方	肉適能的益	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
		則。	法。	處。	3. 技能實作	力與興趣。
		1c-Ⅳ-2 評估運動	Ab-Ⅳ-2 體適能運	2. 了解肌肉適	4. 學習單	涯 J4 了解自己的人
		風險,維護安全的	動處方基礎設計原	能訓練基本原		格特質與價值觀。
		運動情境。	則。	則。		涯 J6 建立對於未來
	第4單元體能挑戰	1c-IV-3 了解身體	Bc-IV-1 簡易運動	3. 學會下肢、		生涯的願景。
第二十一週	趣	發展與動作發展的	傷害的處理與風	上肢及胸、腹		涯 J13 培養生涯規
【第三次評	第5單元團體攻防	關係。	險。	肌群的動作訓		劃及執行的能力。
量週】	戰	1d-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	練及注意事		【環境教育】
	複習第4、5單元	運動技能原理。	設施的安全使用規	項。		環 J12 認識不同類
		1d-IV-2 反思自己	定。	4. 學會肌力與		型災害可能伴隨的
		的運動技能。	Cd-IV-1 户外休閒	肌耐力運動計		危險,學習適當預
		1d-IV-3 應用運動	運動綜合應用。	畫的設計。		防與避難行為。
		比賽的各項策略。	Ga-IV-1 跑、跳與	5. 了解跳遠及		【性別平等教育】
		2c-IV-1 展現運動	推擲的基本技巧。	跳高的動作要		性 J11 去除性別刻
		禮節,具備運動的	Ha-IV-1 網/牆性球	領。		板與性別偏見的情

道德思辨和實踐能 力。 2c-IV-2 表現利他 合群的熊度,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。 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。 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-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

類運動動作組合及 團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作組 合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分 性球類運動動作組 合及團隊戰術。

6. 學會跳遠及 跳高的動作技 巧。 7. 了解攀岩活 動的設備器材 及活動注意事 項。 8. 學會基礎攀 岩活動技能。 9. 知道登山活 動的特性及安 全注意事項。 10. 了解並介紹 世界知名舉球 員與排球運動 中舉球員角色 之工作。 11. 學會排球高 手托球與移動 托球學習方 式。 12. 在「超級神 托 | 中,能準 確將球托進籃 框中,並觀察 並欣賞同學的 優缺點。 13. 能了解桌球 運動之相關知 識與基本技術 原理,藉由各 項練習與反

思,學習正確

感表達與溝通,具 備與他人平等互動 的能力。

【人權教育】

100 d. 11 11 16 Im		
運動技能,修正個	動作技能,於	
人的運動計畫。	練習與競賽中	
4c-IV-3 規劃提升	展現。	
體適能與運動技能	14. 透過持續學	
的運動計畫。	習,感受桌球	
4d-IV-1 發展適合	運動的樂趣,	
個人之專項運動技	同時技能與體	
能。	適能皆獲得提	
4d-IV-2 執行個人	升與增強,進	
運動計畫,實際參	而養成規律的	
與身體活動。	運動習慣。	
4d-IV-3 執行提升	15. 能了解羽球	
體適能的身體活	正手切球、正	
動。	/ 反手挑球之	
	動作要領與運	
	用時機,並能	
	透過練習與反	
	思增進動作技	
	能。	
	16. 能做到正確	
	且流暢之正手	
	切球、正/反	
	手挑球動作,	
	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。	
	17. 能了解籃球	
	各種傳接球的	
	相關知識與技	
	能原理,並能	
	反思和發展學	
	及心和發放字	

	Т			1	
			習策略,以改		
			善動作技能。		
			18. 能做出胸		
			前、地板和頂		
			上等傳接球的		
			動作技能,並		
			學習運用策略		
			於活動或籃球		
			比賽中。		
			19. 能了解棒壘		
			球運動項目的		
			動作技巧發		
			展,與其之相		
			關知識與技能		
			原理,並能反		
			思和發展學習		
			策略,以改善		
			動作技能。		
			20. 能做出肩上		
			傳球、接球與		
			跑壘等動作技		
			巧,並學習運		
			用於其他運動		
			項目或平日生		
			活中,保護個		
			人人身安全。		
			21. 藉由各式肩		
			上傳球、接球		
			與跑壘等動作		
			技巧,表現個		
			人局部或全身		
			性的身體控制		
			能力,展現個		
<u> </u>	I		I	I	

				人的運動潛			
				能。			
				22. 了解定位向			
				前頭頂球、守			
				門員防守與進			
				攻的動作要			
				領。			
				23. 學會向前頭			
				頂球、守門員			
				防守與進攻的			
				動作技能。			
		1a-IV-3 評估內在	Aa-IV-1 生長發育	1.第二單元希望	1.口頭評量	家 J6	
		與外在的行為對健	的自我評估與因應	讓學生有能力	2.紙筆評量	品 J2	
		康造成的衝擊與風	策略。	為自己選購安		法 J3	
		險。	Bb-IV-3 菸、酒、	全的飲食,同		涯 J6	
		1b-IV-2 認識健康	檳榔、藥物的成分	時也將探討現			
		技能和生活技能的	與成癮性,以及對	在社會流行的			
		實施程序概念。	個人身心健康與家	食品,並學習			
		1b-IV-3 因應生活	庭、社會的影響。	如何聰明的消			
	第2單元健康飲食	情境的健康需求,	Bb-IV-4 面對成癮	費。同時將擴			
	生活家	尋求解決的健康技	物質的拒絕技巧與	大「人與食			
	第3單元無毒青春	能和生活技能。	自我控制。	物」的視野,			
第廿二週	健康行	2a-IV-2 自主思考	Bb-IV-5 拒絕成癮	增加從生態的			
	複習第2、3單元	健康問題所造成的	物質的自主行動與	觀點,討論人			
	【課程結束】	威脅感與嚴重性。	支持性規範、戒治	們如何成為健			
	一、	2a-IV-3 深切體會	資源。	康飲食消費			
		健康行動的自覺利	Ea-IV-1 飲食的源	者。			
		益與障礙。	頭管理與健康的外	⁴			
		2b-IV-2 樂於實踐	食。	誘惑和毒品包			
		健康促進的生活型	Ea-IV-2 飲食安全	裝的偽裝,不			
		能。	評估方式、改善策	小心接觸毒品			
		3b-IV-2 熟悉各種	略與食物中毒預防	造成終身遺			
		人際溝通互動技	處理方法。	憾。所以第三			

		能。	Eb-IV-2 健康消費	單元將引導學			
		· · ·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
		3b-IV-4 因應不同	行動方案與相關法	生認識毒品的			
		的生活情境,善用	規、組織。	真相,學習面			
		各種生活技能,解	Eb-IV-3 健康消費	對毒品的誘惑			
		決健康問題。	問題的解決策略與	時,該如何自			
		4a-IV-2 自我監	社會關懷。	我肯定做出正			
		督、增強個人促進		確決定,並採			
		健康的行動,並反		取拒絕與保護			
		省修正。		的行動措施,			
		4b-IV-1 主動並公		幫助學生從中			
		開表明個人對促進		了解很多事情			
		健康的觀點與立		可以嘗試,但			
		場。		危害身心健康			
		4b-IV-2 使用精確		的誘惑,禁不			
		的資訊來支持自己		起一次的試			
		健康促進的立場。		探,大家應該			
		4b-IV-3 公開進行		為自己鋪設一			
		健康倡導,展現對		條自信,以及			
		他人促進健康的信		安全的成長之			
		念或行為的影響		路,以迎向青			
		力。		春無悔的幸福			
				人生。			
		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1.了解跳箱運動	1.課堂觀察	安 J1	
		運動基礎原理和規	進策略與活動方	的特性與過	2.口語問答	安 J9	
		則。	法。	程,認識動作	3.技能實作		
	bb c 777 11 1 6	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運動	名稱及進行方	4.學習單		
	第6單元現技好身	国險,維護安全的	傷害的處理與風	法。	, -, ,		
第廿二週	手	運動情境。	险 。	2.學會兔跳/蛙			
	複習第6單元	1c-IV-3 了解身體	Cb-IV-2 各項運動	跳拍腳、跳撐			
	【課程結束】	發展與動作發展的	設施的安全使用規	上臺、跳馬背			
		關係。	定。	及分腿/併腿			
		1d-IV-1 了解各項	Ia-IV-2 器械體操動	騰躍之動作技			
		運動技能原理。	作組合。	巧。			
		~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	<u> </u>			

1d-IV-2 反	思自己 Ic-IV-1 民俗運動	進 3.能了解扯鈴運	
的運動技績	<b>毕與綜合動作。</b>	動技術之相關	
2c-IV-1 展	現運動 Ic-IV-2 民俗運動	個 知識與技能原	
禮節,具何	<b>黃運動的</b> 人或團隊展演。	理,並能反思	
道德思辨和	<b>河實踐能</b>	和發展策略,	
力。		以改善動作技	
2c-IV-2 表	現利他	能。	
	度,與他		
人理性溝道	通與和諧		
互動。			
2c-IV-3 表	現自信		
樂觀、勇力	<b>冷挑戰的</b>		
學習態度			
2d-IV-1 了	解運動		
在美學上自	<b></b> 内特質與		
表現方式。			
2d-IV-2 展	現運動		
欣賞的技工	5,體驗		
生活的美原			
3c-IV-1 表			
或全身性自			
制能力,到			
運動技能			
3c-IV-2 發	展動作		
創作和展注			
巧,展現f	固人運動		
潛能。			
3d-IV-1 選	<b>三用運動</b>		
技術的學習			
3d-IV-3 應			
與分析能力	-		
運動情境自			
4c-IV-2 分			

		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 體適能與重動計畫。 4d-IV-1 發展運動技能 的人之專項運動技能 。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫。 4d-IV-2 執行個際 與身體活動。					
	1		第二學期				
教學進度	單元/主題名稱	學習表現	重點 學習內容	學習目標	評量方式	議題融入	混齢模式 或備註 (無則免填)
第一週	第1單元永續經營 健康路 第1章美妙的生命	1a-IV-3 評估內子 評估內 與外在的的 是2a-IV-2 自主 健康感感。 2a-IV-3 與所屬 是2a-IV-3 與 是2a-IV-3 與 是2a-IV-3 與 是2a-IV-3 與 是2a-IV-3 與 是2a-IV-3 與 是2a-IV-3 與 是2a-IV-3 與	Aa-IV-2 人 投與 Bb-IV-1 人發異生功是 大學與 Bb-IV-5 大學與 BB 在 器與、 健保保 是 BB 是 BB	1.理生化孕與2.婚康同的落健3.臨及庭了及理,過辛能前需,健實。理的新生解懷和並程勞嘗、求運康優 解心生活受孕心體的。試產的用服生 生理命的孕時理會不 因前不適務保 育準對改原的變懷適 應健 切, 面備家原的變懷適	1. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社, 會中 的各種歧視, 懷與 以 B 認識 以 B 認識 以 B 認識 以 B 不 以 B 不 的 以 B 不 的 以 B 不 的 以 B 不 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	

第一週	第4單元健康體 第1章身體軟Q力 一柔軟度	Ic-IV-1 了原母各种 Ic-IV-2 非遗。 Ic-IV-2 非遗。 Ic-IV-2 非遗。 Ic-IV-3 非遗 Id-IV-3 評估 Id-IV-3 I	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	變育苦 1. 的柔因 2. 部展與正展 3. 的訓能與訓 4. 評則執估驟,新。了定軟素認位訓技確動了訓練進安練認估,行的。了並生 解義度。識的練巧的作解練處一排。識的並柔方 解體兒 柔及的 身靜之,操。柔原方步柔 柔檢能軟法 受會的 軟影可 體態動並作 軟則,規軟 軟測正度與 孕養甘 度響能 各伸作能伸 度及並畫度 度細確評步 原	1. 課語語語 2. 學 3. 單	因。	
第二週	第1單元永續經營 健康路 第1章美妙的生命	la-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	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展。 段個別差異。 Db-IV-1 生殖器的 的構造、功能與不 健及懷孕生理、 健及健。 Fb-IV-5 全民健保	1. 理生化孕與2. 婚子時變懷適應其所與一種的。試產的。試產所與一種的。試產所以一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	1. 認知評量	【人權教育】 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。 人 J9 認識教育權、 工作權與個人生涯 發展的關係。	

		健康行動的自覺利益與障礙。	與醫療制度、醫療服務與資源。	康同的落健3.臨及庭變育苦和素運康優解心生活並生,新。2.不適務保育。理的新生,新。2.不適務保育準對改會的問別。 由情家 養甘	1 100 1/4 4/2 2/2	<b>[</b> cho	
第二週	第4單元健康體能 樂生活 第2章運動知識家 一運動傷害防護	1c-IV-1 了解各項則。 1c-IV-2 評議。 1c-IV-2 評議。 1c-IV-3 解境。 3d-IV-3 應用,問題動的。 考決。	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 險。	1. 為導傷 2. 性定一 3. 常動事處 4. 性並間士了疏致害了運義步認見傷故理能運能尋協解失校發解動,舉識的害發方分動在求助哪可園生急傷並例校急類生法辨傷第專。些能運。、害能。園性型時。緊害一業人會動 慢的進 內運與的 急,時人	1. 課 2. 口 3. 技 6 7 8 8 8 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8		
第三週	第1單元永續經營 健康路 第2章生命的軌跡	1a-IV-1 理解生 理、心理與社會各 層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各階 段的身心發展任務 與個別差異。	1. 理解人生各 個階段身心發 展任務及重點	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的 各種迷思,在生活	

		1 - 117 /		1+ 4		<b>少</b> 自 独古 四 少	
		1a-IV-4 理解促進		特色。		作息、健康促進、	
		健康生活的策略、		2. 理解並同理		飲食運動、休閒娱	
		資源與規範。		在人生各階段		樂、人我關係等課	
		2b-IV-1 堅守健康		所面臨不同的		題上進行價值思	
		的生活規範、態度		壓力和挑戰。		辨,尋求解決之	
		與價值觀。		3. 尊重每個人		道。	
		2b-IV-3 充分地肯		不同的發展差			
		定自我健康行動的		異。			
		信心與效能感。		4. 發掘並了解			
		3b-IV-3 熟悉大部		不同人生階段			
		份的決策與批判技		促進健康的策			
		能。		略與資源,以			
				提升建立健康			
				人生的效能			
				感。			
		1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	【第2章運動	【第2章運	【安全教育】	
		運動基礎原理和規	傷害的處理與風	知識家-運動	動知識家-	安 J1 理解安全教育	
		則。	險。	傷害防護】	運動傷害防	的意義。	
		1c-IV-2 評估運動	Bd-IV-2 技擊綜合	1. 了解哪些人	護】	【品德教育】	
		<b>風險</b> ,維護安全的	動作與攻防技巧。	為疏失可能會	1. 課堂觀察	品 J2 重視群體規範	
		運動情境。	Cb-IV-2 各項運動	導致校園運動	2. 口語問答	與榮譽 。	
	第4單元健康體能	1d-IV-1 了解各項	設施的安全使用規	傷害發生。	3. 技能實作		
	樂生活	運動技能原理。	定。	2. 了解急、慢	【第3章化		
	第2章運動知識家	2c-IV-1 展現運動		性運動傷害的	險為夷護身		
第三週	-運動傷害防護	禮節,具備運動的		定義,並能進	法一柔道】		
	第3章化險為夷護	道德思辨和實踐能		一步舉例。	4. 課堂觀察		
	身法-柔道	カ。		3. 認識校園內	5. 口語問答		
		2c-Ⅳ-2 表現利他		常見的急性運	6. 技能實作		
		合群的態度,與他		動傷害類型與	7. 學習活動		
		人理性溝通與和諧		事故發生時的	單		
		互動。		處理方法。	,		
		2d-IV-2 展現運動		4. 能分辨緊急			
		欣賞的技巧,體驗		性運動傷害,			
		//八只 1771人 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /		山世期初日			

	生活的美感。		並能在第一時			
	3c-IV-1 表現局部		間尋求專業人			
	或全身性的身體控		古協助。			
	制能力,發展專項		【第3章化險			
	運動技能。		為夷護身法—			
	3d-IV-3 應用思考		柔道】			
	與分析能力,解決		5. 了解柔道練			
	運動情境的問題。		習時周遭環境			
			的安全性。			
			6. 學會後倒、			
			側倒時護身的			
			動作技巧。			
			7. 了解柔道禮			
			儀的重要性與			
			動作要領。			
			8. 養成積極參			
			與的態度,並			
			隨時注意安			
			全。			
			9. 培養尊重他			
			人及互助合作			
			的精神。			
	la-Ⅳ-1 理解生	Aa-IV-2 人生各階	1. 理解人生各	1. 認知評量	【生命教育】	
	理、心理與社會各	段的身心發展任務	個階段身心發	2. 技能評量	生 J5 覺察生活中的	
	層面健康的概念。	與個別差異。	展任務及重點		各種迷思,在生活	
	la-IV-4 理解促進		特色。		作息、健康促進、	
第1單元永續經營	健康生活的策略、		2. 理解並同理		飲食運動、休閒娛	
第四週 健康路	資源與規範。		在人生各階段		樂、人我關係等課	
第2章生命的軌跡	2b-Ⅳ-1 堅守健康		所面臨不同的		題上進行價值思	
	的生活規範、態度		壓力和挑戰。		辨,尋求解決之	
	與價值觀。		3. 尊重每個人		道。	
	2b-IV-3 充分地肯		不同的發展差			
	定自我健康行動的		異。			

		信心與效能感。		4. 發掘並了解			
		3b-IV-3 熟悉大部		不同人生階段			
		份的決策與批判技		促進健康的策			
		能。		略與資源,以			
				提升建立健康			
				人生的效能			
				感。			
		1c-IV-1 了解各項	Bd-IV-2 技擊綜合	1. 了解柔道練	1. 課堂觀察	【品德教育】	
		運動基礎原理和規	動作與攻防技巧。	習時周遭環境	2. 口語問答	品 J2 重視群體規範	
		則。	Cb-IV-2 各項運動	的安全性。	3. 技能實作	與榮譽 。	
		1c-IV-2 評估運動	設施的安全使用規	2. 學會後倒、	4. 學習活動		
		風險,維護安全的	定。	側倒時護身的	單		
		運動情境。		動作技巧。			
		1d-IV-1 了解各項		3. 了解柔道禮			
		運動技能原理。		儀的重要性與			
		2c-IV-1 展現運動		動作要領。			
	第4單元健康體能	禮節,具備運動的		4. 養成積極參			
	第4 単九健康	道德思辨和實踐能		與的態度,並			
第四週		力。		隨時注意安			
	第3章化險為夷護 身法—柔道	2c-Ⅳ-2 表現利他		全。			
	牙法一乐坦 	合群的態度,與他		5. 培養尊重他			
		人理性溝通與和諧		人及互助合作			
		互動。		的精神。			
		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。					
	第1單元永續經營	1a-Ⅳ-1 理解生	Aa-IV-3 老化與死	1. 理解死亡是	1. 認知評量	【生命教育】	
第五週	健康路	理、心理與社會各	亡的意義與自我調	生命的過程及	2. 技能評量	生 J3 反思生老病死	
	第3章伴生命共老	層面健康的概念。	適。	意義,並了解		與人生無常的現	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

		1a-Ⅳ-2 分析個人	Fb-IV-1 全人健康	調適失落的方		象,探索人生的目	
		與群體健康的影響	概念與健康生活型	法。		的、價值與意義。	
		因素。	能。	2. 透過理解老		【長期照顧服務】	
		2b-IV-2 樂於實踐	<i>,</i> &	化的意涵,同		【失智症】	
		健康促進的生活型		理老化為常態			
		態。		的生命歷程,			
		2b-IV-3 充分地肯		並協助提升老			
		定自我健康行動的		年人的能力和			
		信心與效能感。		效能感。			
		3b-IV-2 熟悉各種		3. 分析影響老			
		人際溝通互動技		化健康狀態的			
		能。		因素。			
		4a-IV-3 持續地執		4. 體會健康老			
		行促進健康及減少		化對生命品質			
		健康風險的行動。		的重要性,並			
				認同且樂於執			
				行健康生活型			
				態以奠定健康			
				老化的基礎。			
		1c-IV-1 了解各項	Bd-IV-2 技擊綜合	【第3章化險	【第3章化	【品德教育】	
		運動基礎原理和規	動作與攻防技巧。	為夷護身法—	險為夷護身	品 J2 重視群體規範	
		則。	Cb-IV-2 各項運動	柔道】	法-柔道】	與榮譽 。	
	第4單元健康體能	1c-IV-2 評估運動	設施的安全使用規	1. 了解柔道練	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
	樂生活	風險,維護安全的	定。	習時周遭環境	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
	第5單元熱血向前	運動情境。	Cb-IV-3 奥林匹克	的安全性。	3. 技能實作	力與興趣。	
第五週	行	1d-IV-1 了解各項	運動會的精神。	2. 學會後倒、	4. 學習活動		
<b>为五</b> 迥	第3章化險為夷護	運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進	側倒時護身的	單		
	身法-柔道	1d-IV-2 反思自己	25 公尺(需換氣5	動作技巧。	【第1章水		
	第1章水中蛙游-	的運動技能。	次以上)。	3. 了解柔道禮	中蛙游一游		
	游泳	2c-IV-1 展現運動		儀的重要性與	泳】		
		禮節,具備運動的		動作要領。	5. 課堂觀察		
		道德思辨和實踐能		4. 養成積極參	6. 口語問答		
		力。		與的態度,並	7. 技能實作		

		2c-Ⅳ-2 表現利他		隨時注意安	8. 學習活動		
		合群的態度,與他		全。	單		
		人理性溝通與和諧		- 5. 培養尊重他	'		
		互動。		人及互助合作			
		2c-IV-3 表現自信		的精神。			
		樂觀、勇於挑戰的		【第1章水中			
		學習態度。		蛙游-游泳】			
		2d-IV-2 展現運動		6. 認識蛙式動			
		欣賞的技巧,體驗		作特色,以及			
		生活的美感。		蛙泳選手與其			
		3c-IV-1 表現局部		競賽成績紀			
		或全身性的身體控		錄。			
		制能力,發展專項		7. 學習蛙式踢			
		運動技能。		腳、划手、手			
		4d-IV-2 執行個人		腳配合,以及			
		運動計畫,實際參		換氣動作的動			
		與身體活動。		作要領與練習			
				方法。			
				8. 認識蛙式競			
				賽規則。			
				9. 能積極運用			
				學會之游泳技			
				能,發揮團隊			
				合作精神,享			
				受水中遊戲之			
				樂趣。			
		1a-IV-1 理解生	Aa-IV-3 老化與死	1. 理解死亡是	1. 認知評量	【生命教育】	
	bb 1 m - 1 - 1 - 10	理、心理與社會各	亡的意義與自我調	生命的過程及	2. 技能評量	生 J3 反思生老病死	
ht	第1單元永續經營	層面健康的概念。	適。	意義,並了解		與人生無常的現	
第六週	健康路	1a-IV-2 分析個人	Fb-IV-1 全人健康	調適失落的方		象,探索人生的目	
	第3章伴生命共老	與群體健康的影響	概念與健康生活型	法。		的、價值與意義。	
		因素。	態。	2. 透過理解老		【長期照顧服務】	
		2b-IV-2 樂於實踐		化的意涵,同		【失智症】	

		海市田安乃山平町		田力儿为当年			
		健康促進的生活型		理老化為常態			
		態。		的生命歷程,			
		2b-IV-3 充分地肯		並協助提升老			
		定自我健康行動的		年人的能力和			
		信心與效能感。		效能感。			
		3b-IV-2 熟悉各種		3. 分析影響老			
		人際溝通互動技		化健康狀態的			
		能。		因素。			
		4a-IV-3 持續地執		4. 體會健康老			
		行促進健康及減少		化對生命品質			
		健康風險的行動。		的重要性,並			
				認同且樂於執			
				行健康生活型			
				態以奠定健康			
				老化的基礎。			
		1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 認識蛙式動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
		運動基礎原理和規	運動會的精神。	作特色,以及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
		則。	Gb-IV-2 游泳前進	蛙泳選手與其	3. 技能實作	力與興趣。	
		1d-IV-1 了解各項	25 公尺 ( 需換氣 5	競賽成績紀	4. 學習活動		
		運動技能原理。	次以上)。	錄。	單		
		1d-IV-2 反思自己		2. 學習蛙式踢			
		的運動技能。		腳、划手、手			
	第5單元熱血向前	2c-IV-2 表現利他		腳配合,以及			
hete	行	合群的態度,與他		換氣動作的動			
第六週	第1章水中蛙游-	人理性溝通與和諧		作要領與練習			
	游泳	互動。		方法。			
		2c-IV-3 表現自信		3. 認識蛙式競			
		樂觀、勇於挑戰的		賽規則。			
		學習態度。		4. 能積極運用			
		4d-IV-2 執行個人		學會之游泳技			
		運動計畫,實際參		能,發揮團隊			
		與身體活動。		合作精神,享			
		// // /\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		受水中遊戲之			
				人か・ベルスへ	l		

				樂趣。		
第七次軍員	第2單元慢性病的世界 1章健康人生, 少「糖」少「糖」	1a-IV-2 如果	Fb-IV-2 健康狀態 影響因素分均 健康 影響別者標的 健康 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間 時間	· 1. 病康是的評生響 2. 瘤了生引產預 3. 好重用改生巡認,的造主估活。認與解活發生防了生要生善活避了生成要慢品 識糖不習慢,方解活性活不習慢解活慢因性質 惡尿健慣性並法保習,技健慣性不習性素病的 性病康可病學。持慣並能康。健慣病,對影 腫,的能的習 良的運,的	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J 5 覺察生活中的 各種是是一個人。 一個人。 一個人。 一個人。 一個人。 一個人。 一個人。 一個人。
第七週【第一次評量週】	第5單元熱血向前 行 第1章水中蛙游一 游泳 第2章智者的運動 一定向越野	Ic-IV-1 了解各項 可數基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項 則。 Id-IV-2 了解各。 Id-IV-2 反思想 的運動技能用與的各項思 比賽的各項策略 比賽的各項規則 比賽的各項規則 以一2C-IV-2 表現則他 合群的態度,	Cb-IV-3 奥林匹克 運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	【蛙記特球賽。學、配類1一識色選成 習划合數化 美續 蛙手,作動 對別合動 大水 以與紀 式、以的	【中泳1.2.3.4.單【者定等性】課口技學 第的向堂語能習 2運越問實活 章動野	涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

5. 課堂觀察 活 環境 人理性溝通與和諧 作要領與練習 的關係,獲得心 互動。 方法。 6. 口語問答 2c-IV-3 表現自信 3. 認識蛙式競 7. 技能實作 靈的喜悅, 培養 樂觀、勇於挑戰的 審規則。 積極面對挑戰 的能 力與態度。 學習態度。 4. 能積極運用 3d-IV-3 應用思考 學會之游泳技 戶 J5 在團隊活動 中,養成相互合作 與分析能力,解決 能,發揮團隊 運動情境的問題。 合作精神,享 與互動的良好態度 4c-IV-2 分析並評 受水中遊戲之 與技能。 樂趣。 【品德教育】 估個人的體適能與 運動技能,修正個 【第2章智者 品 J1 溝通合作與和 人的運動計畫。 的運動-定向 諧人際關係 。 4d-IV-2 執行個人 品 J2 重視群體規範 越野】 運動計畫,實際參 5. 能了解定向 與榮譽。 與身體活動。 越野運動的由 來、國際組 織、國內的發 展狀況及其運 動的特性。 6. 能說出不同 定向越野比賽 的類型、流 程,以及成功 完成競賽的必 要條件。 7. 能了解定向 越野運動的個 人裝備,以及 競賽中會使用 的器材設備及 其功能。 8. 能熟悉定向 越野運動的基

第八週	是一位度了一位的一个一位的一个一位,我们就会会会的一个一位的一个一位的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	群素-IV-2 開處 IV-2 情正技 是 IV-2 開與 I 是 IV-3 健 医 自所嚴 B 是 IV-3 健 医 的 主 造 重 應 進 持 。 續 及 行 數 思 成 性 不 行 續 地 減 動	Fb-IV-2 健康狀態 影響因素分析的學問者。 同性別者的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳 策略。	運提1.病康是的評生響2.瘤了生引產預3.好重用改生1動升認,的造主估活。認與解活發生防了生要生善活的體識了生成要慢品 識糖不習慢,方解活性活不習只習適慢解活慢因性質 惡尿健慣性並法保習,技健慣知慣能性不習性素病的 性病康可病學。持慣並能康。只道。 健慣病,對影 腫,的能的習 良的運,的	1. 認知評量 2. 技能評量 1. 課堂觀察	【生命教育】 生命教育】 生命覺思、運人進尋 中方是迷、運人進尋 中方法、運人進尋 中方法、選供休係值決 解價解解解 解價解解 解實之 務 別方。 表 等 思 表 、 題 、 題 、 題 、 題 、 題 、 題 、 題 、 是 、 是 、 是	
ー	運 工智者的運動 則	<b>運動基礎原理和規</b> 」。	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	1. 能了解定向 越野運動的由 來、國際組 織、國內的發	2. 口語問答 3. 技能實作	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的 理解,運用所學的 知識到生活當中,	

		運動技能原理。		展狀況及其運		具備觀察、描 述、	
		1d-IV-2 反思自己		動的特性。		测量、紀錄的能	
		的運動技能。		2. 能說出不同		力。	
		1d-IV-3 應用運動		定向越野比賽		ハ   户 J3 理解知識與生	
		比賽的各項策略。		的類型、流		活環境	
		2c-IV-3 表現自信		程,以及成功		一位 塚境 一的關係,獲 得 心	
		·					
		樂觀、勇於挑戰的		完成競賽的必		靈的喜悅, 培養	
		學習態度。		要條件。		積極面對挑戰 的能	
		3d-IV-3 應用思考		3. 能了解定向		力與態度。	
		與分析能力,解決		越野運動的個		户 J5 在團隊活動	
		運動情境的問題。		人裝備,以及		中,養成相互合作	
		4c-IV-2 分析並評		競賽中會使用		與互動的良好態度	
		估個人的體適能與		的器材設備及		與技能。	
		運動技能,修正個		其功能。		【品德教育】	
		人的運動計畫。		4. 能熟悉定向		品 J1 溝通合作與和	
		4d-IV-2 執行個人		越野運動的基		諧人際關係。	
		運動計畫,實際參		本技術、體能		品 J2 重視群體規範	
		與身體活動。		要素及心理能		與榮譽 。	
				力。			
				5. 能透過參與			
				定向越野競賽			
				及訓練,養成			
				運動的習慣並			
				提升體適能。			
		1a-IV-2 分析個人	Fb-IV-2 健康狀態	1. 認識慢性	1. 認知評量	【生命教育】	
		與群體健康的影響	影響因素分析與不	病,了解不健	2. 技能評量	生 J5 覺察生活中的	
	第2單元慢性病的	因素。	同性別者平均餘命	康的生活習慣		各種迷思,在生活	
	世界	2a-IV-2 自主思考	健康指標的改善策	是造成慢性病		作息、健康促進、	
第九週		健康問題所造成的	略。	的主要因素,		飲食運動、休閒娱	
	少「糖」少「癌」	威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染	評估慢性病對		樂、人我關係等課	
	ノ 1/15 ] ノ 1/13 ] 	3a-IV-2 因應不同	病與慢性病的防治	生活品質的影		題上進行價值思	
		的生活情境進行調	策略。	響。		辨,尋求解決之	
		適並修正,持續表		2. 認識惡性腫		道。	

	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。		瘤了生引產預3.好重用鄉不習慢,方解活性性並法保習,方解活性活技保習,技解習,技能的。持價並能,的能的習 良的運,		【長期照顧服務】	
			改善不健康的 生活習慣。	White or Art.		
第5單元熱血向前 行 第2章智者的 第一定 第3章 第3章 第3 第3 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4 第4	1c-IV-1 運則 c-IV-1 運則 c-IV-1 動。 IV-1 基 V-2 維境 1d-IV-1 子 超 1d-IV-1 子 1 子 1 子 1 子 1 子 1 子 1 子 1 子 1 子 1 子	Cd-IV-1 户外休閒 運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	【的越1.越來纖展動2.定的程完要3.越人競的其第運野能野、、狀的能向類,成條能野裝賽器功2動】了運國國況特說越型以競件了運備中材能章  解動際內及性出野、及賽。解動,會設。智定 定的組的其。不比流成的 定的以使備者向 向由 發運 同賽 功必 向個及用及	【者定1.2.3.【拔人4.5.6.第的向課口技第山制課口技單越堂語能3河拔堂語能到野觀問實章一河觀問實	戶 J2 擴張對環境的 理解到生活、 期所與 期所當之 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 ,	

制能力,發展專項	4. 能熟悉定向	與榮譽 。
運動技能。	越野運動的基	【生涯規劃教育】
3d-IV-1 運用運動	本技術、體能	涯 J3 覺察自己的能
技術的學習策略。	要素及心理能	力與興趣。
3d-IV-2 運用運動	カ。	
比賽中的各種策	5. 能透過參與	
略。	定向越野競賽	
3d-IV-3 應用思考	及訓練,養成	
與分析能力,解決	運動的習慣並	
運動情境的問題。	提升體適能。	
4c-IV-2 分析並評	【第3章力拔	
估個人的體適能與	山河一八人制	
運動技能,修正個	拔河】	
人的運動計畫。	6. 認識八人制	
4d-IV-1 發展適合	拔河運動的發	
個人之專項運動技	展與文化。	
能。	7. 了解團體運	
4d-IV-2 執行個人	動的特質與精	
運動計畫,實際參	神。	
與身體活動。	8. 了解拔河運	
	動的安全注意	
	事項。	
	9. 認識八人制	
	拔河基本動	
	作、裝備與器	
	材。	
	10. 能與同學合	
	作做出起步、	
	進攻動作。	
	11. 了解八人制	
	拔河簡易規	
	則,能欣賞、	
	觀摩拔河比	

				賽。			
		1a-IV-2 分析個人	Da-IV-2 身體各系	1. 認識循環系	1. 情意評量	【生命教育】	
		與群體健康的影響	統、器官的構造與	統及心血管疾	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中的	
		因素。	功能。	病,了解不健		各種迷思,在生活	
		2a-IV-2 自主思考	Fb-IV-4 新興傳染	康的生活習慣		作息、健康促進、	
		健康問題所造成的	病與慢性病的防治	對循環系統的		飲食運動、休閒娛	
		威脅感與嚴重性。	策略。	影響,並學習		樂、人我關係等課	
		3a-IV-2 因應不同		預防心血管疾		題上進行價值思	
	第2單元慢性病的世界	的生活情境進行調		病的方法。		辨,尋求解決之	
		適並修正,持續表		2. 認識泌尿系		道。	
第十週	第2章小心謹	現健康技能。		統及腎臟病,		【長期照顧服務】	
37 1 -2	**	4a-IV-3 持續地執		了解不健康的		【失智症】	
	「心」	行促進健康及減少		生活習慣對腎			
		健康風險的行動。		臟的影響,並			
				學習保養腎臟			
				的方法。			
				3. 覺察並關懷			
				自己與家人的			
				健康狀況,並			
				向家人宣導健			
				康生活型態。			
		1c-IV-1 了解各項	Ce-IV-1 其他休閒	1. 認識八人制	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
		運動基礎原理和規	運動綜合應用。	拔河運動的發	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
		則。		展與文化。	3. 技能實作	力與興趣。	
		1c-IV-2 評估運動		2. 了解團體運			
	第5單元熱血向前	風險,維護安全的		動的特質與精			
第十週	行	運動情境。		神。			
77 1	第3章力拔山河—	1d-IV-1 了解各項		3. 了解拔河運			
	八人制拔河	運動技能原理。		動的安全注意			
		1d-IV-2 反思自己		事項。			
		的運動技能。		4. 認識八人制			
		1d-IV-3 應用運動		拔河基本動			
		比賽的各項策略。		作、裝備與器			

		2c-IV-2 表現利他		材。			
		· ·		1 ' '			
		合群的態度,與他		5. 能與同學合			
		人理性溝通與和諧		作做出起步、			
		互動。		進攻動作。			
		2c-IV-3 表現自信		6. 了解八人制			
		樂觀、勇於挑戰的		拔河簡易規			
		學習態度。		則,能欣賞、			
		3c-Ⅳ-1 表現局部		觀摩拔河比			
		或全身性的身體控		賽。			
		制能力,發展專項					
		運動技能。					
		3d-IV-1 運用運動					
		技術的學習策略。					
		3d-IV-2 運用運動					
		比賽中的各種策					
		略。					
		3d-IV-3 應用思考					
		與分析能力,解決					
		運動情境的問題。					
		4d-IV-1 發展適合					
		個人之專項運動技					
		能。					
		1a-IV-2 分析個人	Da-IV-2 身體各系	1. 認識循環系	1. 情意評量	【生命教育】	
		與群體健康的影響	統、器官的構造與	統及心血管疾	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中的	
		因素。	功能。	病,了解不健		各種迷思,在生活	
	第2單元慢性病的	2a-IV-2 自主思考	Fb-IV-4 新興傳染	康的生活習慣		作息、健康促進、	
	世界	健康問題所造成的	病與慢性病的防治	對循環系統的		飲食運動、休閒娛	
第十一週	第2章小心謹	威脅感與嚴重性。	策略。	影響,並學習		樂、人我關係等課	
	「腎」,「慢」不經			預防心血管疾		題上進行價值思	
		的生活情境進行調		病的方法。		辨,尋求解決之	
		適並修正,持續表		2. 認識泌尿系		道。	
		現健康技能。		統及腎臟病,		【長期照顧服務】	
		4a-IV-3 持續地執		了解不健康的		【失智症】	
		10 11 0 11 7 0 7	1	1 11 1 1000 11			

		行促進健康及減少		生活習慣對腎			
		健康風險的行動。		臓的影響,並			
		Code service da 14 24		學習保養腎臟			
				的方法。			
				3. 覺察並關懷			
				自己與家人的			
				健康狀況,並			
				向家人宣導健			
				康生活型態。			
		1c-IV-1 了解各項	Ce-IV-1 其他休閒	【第3章力拔	【第3章力	【生涯規劃教育】	
		運動基礎原理和規	運動綜合應用。	山河一八人制	拔山河一八	涯 J3 覺察自己的能	
		則。	Hd-IV-1 守備/跑分	拔河】	人制拔河】	力與興趣。	
		1c-IV-2 評估運動	性球類運動動作組	1. 認識八人制	1. 課堂觀察	【品德教育】	
		風險,維護安全的	合及團隊戰術。	拔河運動的發	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和	
		運動情境。		展與文化。	3. 技能實作	諧人際關係 。	
		1d-IV-1 了解各項		2. 了解團體運	【第1章棒	【性別平等教育】	
		運動技能原理。		動的特質與精	壘一家親—	性 J7 解析各種媒體	
	95日ニ 劫 ムム 台	1d-IV-2 反思自己		神。	棒壘球】	所傳遞的性別迷	
	第5單元熱血向前行	的運動技能。		3. 了解拔河運	4. 課堂觀察	思、偏見與歧視。	
		1d-IV-3 應用運動		動的安全注意	5. 口語問答		
第十一週	第6單元球賽對決第3章力拔山河一	比賽的各項策略。		事項。	6. 技能實作		
71一週	另 5 早 月 級 田 内       八 人 制 拔 河	2c-Ⅳ-2 表現利他		4. 認識八人制	7. 學習活動		
	八八門极円   第1章棒壘一家親	合群的態度,與他		拔河基本動	單		
		人理性溝通與和諧		作、裝備與器			
		互動。		材。			
		2c-IV-3 表現自信		5. 能與同學合			
		樂觀、勇於挑戰的		作做出起步、			
		學習態度。		進攻動作。			
		3c-IV-1 表現局部		6. 了解八人制			
		或全身性的身體控		拔河簡易規			
		制能力,發展專項		則,能欣賞、			
		運動技能。		觀摩拔河比			
		3d-IV-1 運用運動		賽。			

	技術的學習策略。	【第1章棒壘	
	3d-IV-2 運用運動	一家親-棒壘	
	比賽中的各種策	球】	
	略。	7. 能了解棒球	
	3d-IV-3 應用思考	與壘球運動之	
	與分析能力,解決	差異,以及打	
	運動情境的問題。	擊動作的相關	
	4d-IV-1 發展適合	知識與技能原	
	個人之專項運動技	理,並能反	
	能。	思、發展學習	
		策略,改善動	
		8. 能做出棒壘	
		球投手投球與	
		打者打擊等動	
		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,	
		並將此技巧運	
		用於其他運動	
		項目或日常生	
		活中。	
		9. 能於活動中	
		保護個人及他	
		人的人身安	
		全。	
		10. 能欣賞與表	
		現棒壘球運	
		動,培養良好	
		人際關係與團	
		隊合作精神,	
<u>l</u>	I	19 8 11 194 11	

				並精進、挑戰			
				個人極限。			
		1a-IV-2 分析個人	Da-IV-2 身體各系	1. 認識循環系	1. 情意評量	【生命教育】	
		與群體健康的影響	統、器官的構造與	統及心血管疾	2. 認知評量	_ , , , _	
		因素。	功能。	病,了解不健		各種迷思,在生活	
		2a-IV-2 自主思考	Fb-IV-4 新興傳染	康的生活習慣		作息、健康促進、	
		健康問題所造成的	病與慢性病的防治	對循環系統的		飲食運動、休閒娛	
		威脅感與嚴重性。	策略。	影響,並學習		樂、人我關係等課	
		3a-IV-2 因應不同		預防心血管疾		題上進行價值思	
	<b>放</b> 0 吧 二 烟 1.1 土 1.1	的生活情境進行調		病的方法。		辨,尋求解決之	
	第2單元慢性病的	適並修正,持續表		2. 認識泌尿系		道。	
<b>怂 】 一 भ</b>	世界	現健康技能。		統及腎臟病,		【長期照顧服務】	
第十二週	第2章小心謹	4a-IV-3 持續地執		了解不健康的		【失智症】	
	「腎」,「慢」不經  「心」	行促進健康及減少		生活習慣對腎			
		健康風險的行動。		臟的影響,並			
				學習保養腎臟			
				的方法。			
				3. 覺察並關懷			
				自己與家人的			
				健康狀況,並			
				向家人宣導健			
				康生活型態。			
		1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 能了解棒球	1. 課堂觀察	【品德教育】	
		運動基礎原理和規	性球類運動動作組	與壘球運動之	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和	
		則。	合及團隊戰術。	差異,以及打	3. 技能實作		
		1c-Ⅳ-2 評估運動		擊動作的相關	4. 學習活動	【性別平等教育】	
	第6單元球賽對決	<b>風險</b> ,維護安全的		知識與技能原	單	性 J7 解析各種媒體	
第十二週	第1章棒壘一家親	運動情境。		理,並能反		所傳遞的性別迷	
	-棒壘球	1d-IV-1 了解各項		思、發展學習		思、偏見與歧視。	
		運動技能原理。		策略,改善動			
		1d-IV-2 反思自己		作技能。			
		的運動技能。		2. 能做出棒壘			
		2c-IV-2 表現利他		球投手投球與			

		合群的態度,與他		七 七 七 虧 登 壬 1			
		-		打者打擊等動			
		人理性溝通與和諧		作,表現個人			
		互動。		局部或全身性			
		2c-IV-3 表現自信		的身體控制能			
		樂觀、勇於挑戰的		力,展現個人			
		學習態度。		的運動潛能,			
		3c-IV-1 表現局部		並將此技巧運			
		或全身性的身體控		用於其他運動			
		制能力,發展專項		項目或日常生			
		運動技能。		活中。			
		3d-IV-1 運用運動		3. 能於活動中			
		技術的學習策略。		保護個人及他			
		3d-IV-3 應用思考		人的人身安			
		與分析能力,解決		全。			
		運動情境的問題。		4. 能欣賞與表			
		4d-IV-1 發展適合		現棒壘球運			
		個人之專項運動技		動,培養良好			
		能。		人際關係與團			
				隊合作精神,			
				並精進、挑戰			
				個人極限。			
		1b-IV-3 因應生活	Fb-IV-4 新興傳染	1. 同理罹患慢	1. 情意評量	【生命教育】	
		情境的健康需求,	病與慢性病的防治	性病親友的身	2. 認知評量	生 J3 反思生老病死	
		尋求解決的健康技	策略。	心狀態,給予		與人生無常的現	
		能和生活技能。	,	適當的心理支		象,探索人生的目	
	第2單元慢性病的	2b-IV-1 堅守健康		持。		的、價值與意義。	
<i>ht</i> 1	世界	的生活規範、態度		2. 採用精確的		生 J7 面對並超越人	
第十三週	第3章「慢慢」長	與價值觀。		健康資訊,支		生的各種挫折與苦	
	路不孤單	3b-IV-4 因應不同		持陪伴罹病親		難,探討促進全人	
	. ,	的生活情境,善用		友。		健康與幸福的方	
		各種生活技能,解				法。	
		決健康問題。				【長期照顧服務】	
		4b-IV-2 使用精確				【失智症】	
		10 11 日 人内仍严					

		的資訊來支持自己					
		健康促進的立場。					
		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	【第1章棒壘	【第1章棒	【品德教育】	
		運動基礎原理和規	類運動動作組合及	一家親-棒壘	壘一家親—	品 J1 溝通合作與和	
		則。	團隊戰術。	球】	棒壘球】	諧人際關係 。	
		1c-IV-2 評估運動	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 能了解棒球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】	
		風險,維護安全的	性球類運動動作組	與壘球運動之	2. 口語問答	性 J7 解析各種媒體	
		運動情境。	合及團隊戰術。	差異,以及打	3. 技能實作	所傳遞的性別迷	
		1d-IV-1 了解各項		擊動作的相關	4. 學習活動	思、偏見與歧視。	
		運動技能原理。		知識與技能原	單	【人權教育】	
		1d-IV-2 反思自己		理,並能反	【第2章排	人 J5 了解社會上有	
		的運動技能。		思、發展學習	敵禦攻-排	不同的群體和文	
		2c-IV-2 表現利他		策略,改善動	球】	化,尊重並欣賞其	
		合群的態度,與他		作技能。	5. 課堂觀察	差異。	
		人理性溝通與和諧		2. 能做出棒壘	6. 口語問答		
	第6單元球賽對決	互動。		球投手投球與	7. 技能實作		
	第1章棒壘一家親	2c-IV-3 表現自信		打者打擊等動			
第十三週	-棒壘球	樂觀、勇於挑戰的		作,表現個人			
	第2章排敵禦攻—	學習態度。		局部或全身性			
	排球	3c-IV-1 表現局部		的身體控制能			
		或全身性的身體控		力,展現個人			
		制能力,發展專項		的運動潛能,			
		運動技能。		並將此技巧運			
		3d-IV-1 運用運動		用於其他運動			
		技術的學習策略。		項目或日常生			
		3d-IV-2 運用運動		活中。			
		比賽中的各種策		3. 能於活動中			
		略。		保護個人及他			
		3d-IV-3 應用思考		人的人身安			
		與分析能力,解決		全。			
		運動情境的問題。		4. 能欣賞與表			
		4d-IV-1 發展適合		現棒壘球運			
		個人之專項運動技		動,培養良好			

		能。		人隊並個【禦5.攻術6.排作與關,戰 敵】 的 將用 與則,戰 敵別的 將用 無 與 與 與 與 與 與 與 與 數 數 數 的 與 與 與 與 與 數 數 的 與 與 與 與			
		11 117 9 国族北江	Ph N/ A 如油油油	7. 增加運動欣賞的能力。	1 建杂环里	【小人业女】	
第十四週【第二次評量週】	第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」長 路不孤單	1b-IV-3 問求和IV-1 的解生TV-1 的解生TV-1 是價IV-活生康子 因康的技堅範。因境技題使支的 医需健能守、 應,能。用持立 生求康。健態 不善, 精自場	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治 策略。	1.性心適持2.健持友理親態的 用資伴雇友,心 精訊罹患的給理 確,病	1. 情意評量 2. 認知評量	【生與象的【性所思【生命教思書人,、性J的人,、性J的人, 大人,、性J的是與等人與等人與等人與等人與等人與與為 大與等人與與人與與人 人與等人與與人 人與等人與與人 人與等人 人與 人與 人與 人與 人與 人與 人與 人與 人與 人與 人 人 人 人	
第十四週 【第二次評 量週】	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻一 排球	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。	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 攻擊基本技 術。 2. 學會如何將 排球攻擊運用	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	人 J5 了解社會上有	

		2c-Ⅳ-2 表現利他		在比賽上。			
		合群的態度,與他		3. 增加運動欣			
		人理性溝通與和諧		賞的能力。			
		互動。		貝的肥力。			
		<del>2c</del> -IV-3 表現自信					
		樂觀、勇於挑戰的					
		學習態度。					
		字音思及。   3c-IV-1 表現局部					
		或全身性的身體控制作力。發展東西					
		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。	D 取 O 図 ク は iż	1 1 - 2 - 27 1/ 1-	1 17 1 15 1	アウンシャー	
		1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 能了解並能	1. 認知評量		
		技能和生活技能的	處理與止血、包	說出急救的目	2. 技能評量		
		實施程序概念。	紮、CPR、復甦姿勢	的。		護技能。	
		1b-IV-3 因應生活	急救技術。	2. 能分享自己			
		情境的健康需求,		面對急救情境			
		尋求解決的健康技		的想法與感			
		能和生活技能。		受,並覺察過			
		2a-Ⅳ-3 深切體會		去經驗對自己			
	第3單元千鈞一髮	健康行動的自覺利		採取急救行動			
第十五週	見生機	益與障礙。		的影響。			
	第1章安全百分百	2b-Ⅳ-3 充分地肯		3. 知道急救及			
		定自我健康行動的		一般傷口照護			
		信心與效能感。		的原則,建立			
		3a-IV-1 精熟地操		傷口照護的正			
		作健康技能。		確觀念。			
				4. 能判斷各種			
				止血法、包紮			
				法的適用時			
				機,掌握操作			

				關鍵步驟,並			
				能正確執行。			
		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球		1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
		運動基礎原理和規	類運動動作組合及	正手殺球與	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
		則。	團隊戰術。	正、反手網前	3. 技能實作	力與興趣。	
		1c-IV-2 評估運動		短球的動作要	4. 分組討論		
		風險,維護安全的		領及運用時	5. 學習活動		
		運動情境。		機,並能透過	單		
		1d-IV-1 了解各項		練習與反思增			
		運動技能原理。		進動作技能。			
		1d-IV-2 反思自己		2. 能做到正確			
		的運動技能。		且流暢的正手			
		2c-IV-2 表現利他		殺球與正、反			
		合群的態度,與他		手網前短球動			
	第6單元球賽對決	人理性溝通與和諧		作,並充分實			
第十五週	第3章羽出驚人—	互動。		踐運用,進而			
	羽球	2c-IV-3 表現自信		有效提升身體			
		樂觀、勇於挑戰的		適能,養成規			
		學習態度。		律運動習慣。			
		3c-IV-1 表現局部		3. 能了解個別			
		或全身性的身體控		差異,養成尊			
		制能力,發展專項		重他人的態			
		運動技能。		度,透過合作			
		3d-IV-2 運用運動		學習,解決學			
		比賽中的各種策		習歷程所面臨			
		略。		的問題,並發			
		4d-IV-1 發展適合		揮團隊精神,			
		個人之專項運動技		促進人際互動			
		能。		關係。			
	第3單元千鈞一髮	1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 能了解並能	1. 認知評量	【安全教育】	
第十六週	別の中元   男   夏     見生機	技能和生活技能的	處理與止血、包	說出急救的目	2. 技能評量	安 J11 學習創傷救	
7 1 / 2	第1章安全百分百	實施程序概念。	* CPR、復甦姿勢	的。		護技能。	
	7. 1 7 7 1 1 7 1	1b-IV-3 因應生活	急救技術。	2. 能分享自己			

		ははルルナエト		T 11 左 12 12 12			1
		情境的健康需求,		面對急救情境			
		尋求解決的健康技		的想法與感			
		能和生活技能。		受,並覺察過			
		2a-IV-3 深切體會		去經驗對自己			
		健康行動的自覺利		採取急救行動			
		益與障礙。		的影響。			
		2b-IV-3 充分地肯		3. 知道急救及			
		定自我健康行動的		一般傷口照護			
		信心與效能感。		的原則,建立			
		3a-IV-1 精熟地操		傷口照護的正			
		作健康技能。		確觀念。			
				4. 能判斷各種			
				止血法、包紮			
				法的適用時			
				機,掌握操作			
				關鍵步驟,並			
				能正確執行。			
		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 能了解羽球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
		運動基礎原理和規	類運動動作組合及	正手殺球與	2. 口語問答		
		則。	<b>團隊戰術。</b>	正、反手網前	3. 技能實作		
		1c-IV-2 評估運動		短球的動作要	4. 分組討論		
		<b>風險</b> ,維護安全的		領及運用時	5. 學習活動		
		運動情境。		機,並能透過	單		
	W 0 777 - 1 - 1 - 1 - 1	1d-IV-1 了解各項		練習與反思增	·		
tota 1	第6單元球賽對決	運動技能原理。		進動作技能。			
第十六週	第3章羽出驚人—	1d-IV-2 反思自己		2. 能做到正確			
	羽球	的運動技能。		且流暢的正手			
		2c-IV-2 表現利他		殺球與正、反			
		合群的態度,與他		手網前短球動			
		人理性溝通與和諧		作,並充分實			
		互動。					
		2c-IV-3 表現自信		有效提升身體			
		樂觀、勇於挑戰的		適能,養成規			
		不能 为你如我的		型肥 食风况			

		加加从上	1	th vm 4. m 1m	1		
		學習態度。		律運動習慣。			
		3c-IV-1 表現局部		3. 能了解個別			
		或全身性的身體控		差異,養成尊			
		制能力,發展專項		重他人的態			
		運動技能。		度,透過合作			
		3d-IV-2 運用運動		學習,解決學			
		比賽中的各種策		習歷程所面臨			
		略。		的問題,並發			
		4d-IV-1 發展適合		揮團隊精神,			
		個人之專項運動技		促進人際互動			
		能。		關係。			
		1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 能了解並能	1. 認知評量	【安全教育】	
		技能和生活技能的	處理與止血、包	說出急救的目	2. 技能評量	安 J11 學習創傷救	
		實施程序概念。	紮、CPR、復甦姿勢	的。		護技能。	
		1b-IV-3 因應生活	急救技術。	2. 能分享自己			
		情境的健康需求,		面對急救情境			
		尋求解決的健康技		的想法與感			
		能和生活技能。		受,並覺察過			
		2a-IV-3 深切體會		去經驗對自己			
		健康行動的自覺利		採取急救行動			
	第3單元千鈞一髮	益與障礙。		的影響。			
第十七週	見生機	2b-IV-3 充分地肯		3. 知道急救及			
	第1章安全百分百	定自我健康行動的		一般傷口照護			
		信心與效能感。		的原則,建立			
		3a-Ⅳ-1 精熟地操		傷口照護的正			
		作健康技能。		確觀念。			
				4. 能判斷各種			
				止血法、包紮			
				法的適用時			
				機,掌握操作			
				關鍵步驟,並			
				能正確執行。			
第十七週	第6單元球賽對決	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能了解籃球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
L	1		L	t .	t .		l .

第4章誰	與爭鋒— 運動基礎原理和規	性球類運動動作組	攻守技巧之相	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
籃球	則。	合及團隊戰術。	關知識和技能	3. 技能實作	力與興趣。	
	1d-IV-1 了解各項		原理,並能反	4. 比賽統計		
	運動技能原理。		思、發展學習	表		
	1d-IV-2 反思自己		策略,以改善			
	的運動技能。		動作技能。			
	2c-IV-2 表現利他		2. 能做出進攻			
	合群的態度,與他		三重威脅動			
	人理性溝通與和諧		作、各式擺脫			
	互動。		動作及個人攻			
	2c-IV-3 表現自信		守基本動作技			
	樂觀、勇於挑戰的		能,並學習運			
	學習態度。		用策略於活動			
	2d-IV-2 展現運動		或籃球比賽			
	欣賞的技巧,體驗		中。			
	生活的美感。		3. 能遵守籃球			
	3c-IV-1 表現局部		規則,以培養			
	或全身性的身體控		守法、尊重他			
	制能力,發展專項		人與團隊合作			
	運動技能。		之精神。			
	3d-IV-1 運用運動		4. 養成積極參			
	技術的學習策略。		與的態度,並			
	3d-IV-2 運用運動		集中注意力,			
	比賽中的各種策		隨時注意周遭			
	略。		環境安全。			
	3d-IV-3 應用思考		5. 能具備審美			
	與分析能力,解決		與表現的能			
	運動情境的問題。		力,培養賞			
	4d-IV-2 執行個人		析、建構和分			
	運動計畫,實際參		享的態度與能			
	與身體活動。		力,進而有效			
	4d-IV-3 執行提升		精進個人學			
	體適能的身體活		習,挑戰個人			

		動。		極限。			
		1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 在面對急救	1. 情意評量	【安全教育】	
		技能和生活技能的	處理與止血、包	情境時,願意	2. 技能評量	安 J10 學習心肺復	
		實施程序概念。	紮、CPR、復甦姿勢	運用所學之急		甦術及 AED 的操	
		1b-IV-3 因應生活	急救技術。	救技術幫助需		作。	
		情境的健康需求,		要幫助的人。			
		尋求解決的健康技		2. 了解心肺復			
	第3單元千鈞一髮	能和生活技能。		甦術 CPR(含			
第十八週	覓生機	2a-IV-3 深切體會		AED、復甦姿			
	第2章急救一瞬間	健康行動的自覺利		勢)的使用時			
		益與障礙。		機、執行步驟			
		2b-IV-3 充分地肯		與關鍵注意事			
		定自我健康行動的		項,並能迅速			
		信心與效能感。		且正確的執			
		3a-IV-1 精熟地操		行。			
		作健康技能。					
		1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能了解籃球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】	
		運動基礎原理和規	性球類運動動作組	攻守技巧之相	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能	
		則。	合及團隊戰術。	關知識和技能	3. 技能實作	力與興趣。	
		1d-IV-1 了解各項		原理,並能反	4. 比賽統計		
		運動技能原理。		思、發展學習	表		
		1d-IV-2 反思自己		策略,以改善			
		的運動技能。		動作技能。			
	第6單元球賽對決	2c-IV-2 表現利他		2. 能做出進攻			
第十八週	第4章誰與爭鋒—	合群的態度,與他		三重威脅動			
	籃球	人理性溝通與和諧		作、各式擺脫			
		互動。		動作及個人攻			
		2c-IV-3 表現自信		守基本動作技			
		樂觀、勇於挑戰的		能,並學習運			
		學習態度。		用策略於活動			
		2d-IV-2 展現運動		或籃球比賽			
		欣賞的技巧,體驗		中。			
		生活的美感。		3. 能遵守籃球			

	0 11 1 1 - 11 11 11		In n.i	Ι		
	3c-IV-1 表現局部		規則,以培養			
	或全身性的身體控		守法、尊重他			
	制能力,發展專項		人與團隊合作			
	運動技能。		之精神。			
	3d-IV-1 運用運動		4. 養成積極參			
	技術的學習策略。		與的態度,並			
	3d-IV-2 運用運動		集中注意力,			
	比賽中的各種策		隨時注意周遭			
	略。		環境安全。			
	3d-Ⅳ-3 應用思考		5. 能具備審美			
	與分析能力,解決		與表現的能			
	運動情境的問題。		力,培養賞			
	4d-Ⅳ-2 執行個人		析、建構和分			
	運動計畫,實際參		享的態度與能			
	與身體活動。		力,進而有效			
	4d-IV-3 執行提升		精進個人學			
	體適能的身體活		習,挑戰個人			
	動。		極限。			
	1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 在面對急救	1. 情意評量	【安全教育】	
	技能和生活技能的	處理與止血、包	情境時,願意	2. 技能評量	安 J10 學習心肺復	
	實施程序概念。	紮、CPR、復甦姿勢	運用所學之急		甦術及 AED 的操	
	1b-IV-3 因應生活	急救技術。	救技術幫助需		作。	
	情境的健康需求,		要幫助的人。			
	尋求解決的健康技		2. 了解心肺復			
第3單元千鈞一髮	能和生活技能。		甦術 CPR(含			
第十九週   覓生機	2a-IV-3 深切體會		AED、復甦姿			
	健康行動的自覺利		勢)的使用時			
	益與障礙。		機、執行步驟			
	2b-IV-3 充分地肯		與關鍵注意事			
	定自我健康行動的		項,並能迅速			
				1		
1	信心與效能感。		且正確的執			
	信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操		且正確的執 行。			

		1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能了解合球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
		運動基礎原理和規	性球類運動動作組	得分技術的技	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
		則。	合及團隊戰術。	能與原理,並	3. 技能實作	板與性別偏見的情
		1c-IV-2 評估運動		能在反思後改	4. 合作學習	感表達與溝通,具
		<b>風險</b> ,維護安全的		善動作技能。		備與他人平等互動
		運動情境。		2. 能修正錯誤		的能力。
		1d-IV-2 反思自己		之動作,與隊		
		的運動技能。		友相互溝通解		
		1d-IV-3 應用運動		決相關問題,		
		比賽的各項策略。		並能了解各項		
		2c-Ⅳ-2 表現利他		技術的使用時		
		合群的態度,與他		機,發揮團隊		
	答 G 器 二 代 塞 料 为	人理性溝通與和諧		合作學習提升		
笠 上 上 選	第6單元球賽對決	互動。		技術水準以達		
第十九週	第5章合作玩球—	3c-Ⅳ-1 表現局部		到目標。		
	合球	或全身性的身體控		3. 能了解性別		
		制能力,發展專項		平等之意涵並		
		運動技能。		做到尊重異		
		3d-IV-2 運用運動		性、共同參與		
		比賽中的各種策		討論及與之合		
		略。		作學習的態		
		4c-IV-2 分析並評		度。		
		估個人的體適能與		4. 能養成規律		
		運動技能,修正個		運動的習慣,		
		人的運動計畫。		有計畫的提升		
		4c-Ⅳ-3 規劃提升		體適能與運動		
		體適能與運動技能		技能。		
		的運動計畫。				
		1b-Ⅳ-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 在面對急救	1. 情意評量	【安全教育】
第二十週	第3單元千鈞一髮	技能和生活技能的	處理與止血、包	情境時,願意	2. 技能評量	安 J10 學習心肺復
【第三次評	覓生機	實施程序概念。	紮、CPR、復甦姿勢	運用所學之急		甦術及 AED 的操
量週】	第2章急救一瞬間	1b-IV-3 因應生活	急救技術。	救技術幫助需		作。
		情境的健康需求,		要幫助的人。		

		尋求解決的健康技		2. 了解心肺復			
		一		2. 1 件 C M 极			
		2a-IV-3 深切體會		AED、復甦姿			
		da 1V 5 床切題曾     健康行動的自覺利		勢)的使用時			
		<b>益與障礙。</b>					
				機、執行步驟			
		2b-IV-3 充分地肯		與關鍵注意事			
		定自我健康行動的		項,並能迅速			
		信心與效能感。		且正確的執			
		3a-IV-1 精熟地操		行。			
		作健康技能。	TT 1 1	4 11 - 1- 1	4	<b>■</b> 11 m1 m2 hb 11 mb ■	
		1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能了解合球	1. 課堂觀察	【性別平等教育】	
		運動基礎原理和規	性球類運動動作組	得分技術的技	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻	
		則。	合及團隊戰術。	能與原理,並	3. 技能實作	板與性別偏見的情	
		1c-IV-2 評估運動		能在反思後改	4. 合作學習	感表達與溝通, 具	
		<b>風險,維護安全的</b>		善動作技能。		備與他人平等互動	
		運動情境。		2. 能修正錯誤		的能力。	
		1d-IV-2 反思自己		之動作,與隊			
		的運動技能。		友相互溝通解			
		1d-IV-3 應用運動		決相關問題,			
		比賽的各項策略。		並能了解各項			
第二十週	第6單元球賽對決	2c-IV-2 表現利他		技術的使用時			
【第三次評	第5章合作玩球—	合群的態度,與他		機,發揮團隊			
量週】	合球	人理性溝通與和諧		合作學習提升			
		互動。		技術水準以達			
		3c-Ⅳ-1 表現局部		到目標。			
		或全身性的身體控		3. 能了解性別			
		制能力,發展專項		平等之意涵並			
		運動技能。		做到尊重異			
		3d-IV-2 運用運動		性、共同參與			
		比賽中的各種策		討論及與之合			
		略。		作學習的態			
		4c-Ⅳ-2 分析並評		度。			
		估個人的體適能與		4. 能養成規律			

		運動技能,修正個		運動的習慣,			
		人的運動計畫。		有計畫的提升			
		4c-IV-3 規劃提升		體適能與運動			
		體適能與運動技能		技能。			
		的運動計畫。					
		1a-IV-1 理解生	Aa-IV-2 人生各階	1.了解生命如何	1.認知評量	人 J6	
		理、心理與社會各	段的身心發展任務	形成,及孕婦	2.技能評量	人 J9	
		層面健康的概念。	與個別差異。	的生、心理變	3.情意評量	生 J3	
		1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-3 老化與死	化,學習健康		生 J5	
		與群體健康的影響	亡的意義與自我調	照護與尊重。		生 J7	
		因素。	適。	2.認識人生各階		涯 J13	
		1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-3 緊急情境	段的不同歷程		安 J10	
		與外在的行為對健	處理與止血、包	與挑戰,並學		安 J11	
		康造成的衝擊與風	紮、CPR、復甦姿	習解決方式。			
		險。	勢急救技術。	3.了解「老」是			
	第1單元永續經營	1a-IV-4 理解促進	Da-IV-2 身體各系	人生歷程,學			
	健康路	健康生活的策略、	統、器官的構造與	習陪伴長者建			
	第2單元慢性病的	資源與規範。	功能。	立樂活的老年			
第廿一週	世界	1b-IV-2 認識健康	Db-IV-1 生殖器官	生活,以及面			
7000	第3單元千鈞一髮	技能和生活技能的	的構造、功能與保	對親友死亡的			
	見生機	實施程序概念。	健及懷孕生理、優	調適方式。			
	複習第1~3單元	1b-IV-3 因應生活	生保健。	4.認識癌症、糖			
	【課程結束】	情境的健康需求,	Fb-IV-1 全人健康	尿病與預防方			
		尋求解決的健康技	概念與健康生活型	法。			
		能和生活技能。	態。	5.認識高血壓、			
		2a-IV-2 自主思考	Fb-IV-2 健康狀態	腦中風、冠心			
		健康問題所造成的	影響因素分析與不	病、腎臟病與			
		威脅感與嚴重性。	同性別者平均餘命	預防方法。			
		2a-IV-3 深切體會	健康指標的改善策	6.學習患者與照			
		健康行動的自覺利	略。	顧者的身心調			
		益與障礙。	Fb-IV-4 新興傳染	適與生活調			
		2b-IV-1 堅守健康	病與慢性病的防治	整。			
		的生活規範、態度	策略。	7.學習包紮技巧			

		與價值觀。	Fb-IV-5 全民健保	及傷口照護,			
		2b-IV-2 樂於實踐	與醫療制度、醫療	正確使用適合			
		健康促進的生活型	服務與資源。	的急救方法。			
		態。	746-47/ 77/ 32 4/1	8.學習心肺復甦			
		2b-IV-3 充分地肯		術(CPR)、自動			
		定自我健康行動的		體外心臟電擊			
		信心與效能感。		去顫器(AED)操			
		3a-IV-1 精熟地操		作步驟。			
		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。					
		3b-IV-2 熟悉各種					
		人際溝通互動技					
		能。					
		3b-IV-3 熟悉大部					
		份的決策與批判技					
		能。					
		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。					
		4b-IV-2 使用精確					
		的資訊來支持自己					
		健康促進的立場。					
第廿一週	第4單元健康體能	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1.能運用客觀的	1.課堂觀察	安 J1	
	樂生活	運動基礎原理和規	進策略與活動方	測量方式評估	2.口語問答	安 J3	
カロー週	第5單元熱血向前	則。	法。	柔軟度,亦可	3.學習活動	涯 J3	
	行	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運動	自行設計訓練	單	户 J2	

度	Γ	T	_	T .	1 .	T	T	
【課程結束】		第6單元球賽對決	風險,維護安全的	傷害的處理與風	處方提升柔軟	4.技能實作	户 J3	
選動技能原理。		複習第4~6單元	運動情境。	險。	度。	5.分組討論	户 J5	
Id-IV-2 反思自己 的運動技能。   Id-IV-3 應用運動   性野的各項策略。   2c-IV-1 展現運動   灌動會的精神。   Cb-IV-2 表現科他   資動綜合應用。   Cb-IV-2 表現科他   資動綜合應用。   Cb-IV-2 表現科他   資助綜合應用。   Cc-IV-1 其他休閒   運動綜合應用。   Cc-IV-1 其他休閒   運動綜合應用。   Cb-IV-2 游泳前進   货人工性溝通與和諧   互動於   Cb-IV-2 游泳前進   25 公尺 (需換氣 5 次以上)。   Cb-IV-3 表現自信   #總、 第於挑戰的   學習態度。   2d-IV-2 展現運動   K 資的技巧,體驗 性 生活的美感。   2d-IV-2 展現運動   K 政策等的		【課程結束】	1d-IV-1 了解各項	Bd-IV-2 技擊綜合	2.學習各種運動	6.比賽統計	品 J1	
明理動技能。			運動技能原理。	動作與攻防技巧。	傷害預防及處	表	品 J2	
Cb-IV-3 應用運動   Cb-IV-3 與林匹克   2c-IV-1 展現運動   e			1d-IV-2 反思自己	Cb-IV-2 各項運動	理方法,能在	7.合作學習	性 J7	
比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動 灌節,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。 33-IPV-1 表現局部 或全身性的身體控制能力,發展專項  (b-IV-3 與林匹克 運動會的精神。 (Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。 (Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。 (Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。 (Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。 (Co-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。 (Co-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。 (Co-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。 (Co-IV-1 其他休閒 運動等合應用。 (Co-IV-1 其他休閒 運動等企 (K) 運動安全 (基) 數質以表 (K) 要與因法的技 (作要領,並能 在課餘時間自 表検習。 (A- 了解生式的動 作要領,並能 在課餘時間自 表検習。 (A- 了解生式的動 作要有,並能 在課餘時間自 表検問。 (A- 了解生式的動 作要有,並能 在課餘時間自 表検問。 (A- 了解生式的動 作理 表検問。 (A- 了解生式的動 作要有力。 (A- 了解主等合裁 (A- ) 和 (A-			的運動技能。	設施的安全使用規	運動前辨識可		性 J11	
②c-IV-1 展現運動 禮節,具備運動的 道德思辨和實踐能 力。			1d-IV-3 應用運動	定。	能的風險,作		人 J5	
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。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控制能力,發展專項			比賽的各項策略。	Cb-IV-3 奥林匹克	為個人運動傷			
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。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力,發展專項			2c-IV-1 展現運動	運動會的精神。	害預防之道。			
力。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度,與他 人理性溝通與和諧 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的 學習態度。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧,體驗 生活的美感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控制能力,發展專項			禮節,具備運動的	Cd-IV-1 戶外休閒	3.了解柔道禮			
②c-IV-2 表現利他 合群的態度,與他 人理性溝通與和諧 互動。 ②c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的 學習態度。 ②d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧,體驗 生活的美感。 ③c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力,發展專項			道德思辨和實踐能	運動綜合應用。	儀、運動安全			
合群的態度,與他 人理性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的 學習態度。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧,體驗 生活的美感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力,發展專項			カ。	Ce-IV-1 其他休閒	知識、各種護			
□ 大理性溝通與和諧			2c-IV-2 表現利他	運動綜合應用。	身倒法的技			
互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的 學習態度。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧,體驗 生活的美感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力,發展專項			合群的態度,與他	Gb-IV-2 游泳前進	能、競賽規則			
2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的 響望態度。 類逐戰術。			人理性溝通與和諧	25 公尺 ( 需換氣 5	等。			
樂觀、勇於挑戰的 學習態度。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧,體驗 生活的美感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力,發展專項			互動。	次以上)。	4.了解蛙式的動			
學習態度。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技巧,體驗 生活的美感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力,發展專項  图隊戰術。			2c-IV-3 表現自信	Ha-IV-1 網/牆性球	作要領,並能			
2d-IV-2 展現運動			樂觀、勇於挑戰的	類運動動作組合及	在課餘時間自			
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 合及團隊戰術。 合及團隊戰術。 白及團隊戰術。 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位			學習態度。	團隊戰術。	我練習。			
生活的美感。       合及團隊戰術。       力。         3c-IV-1 表現局部       Hd-IV-1 守備/跑分       6.了解並學會拔         或全身性的身體控制能力,發展專項       性球類運動動作組合及團隊戰術。       河的動作要         每       每			2d-IV-2 展現運動	Hb-IV-1 陣地攻守	5.認識定向越野			
3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控 制能力,發展專項 合及團隊戰術。 6.了解並學會拔 河的動作要 奇及團隊戰術。 領。			欣賞的技巧,體驗	性球類運動動作組	與其基本能			
或全身性的身體控 性球類運動動作組 河的動作要 制能力,發展專項 合及團隊戰術。 領。			生活的美感。	合及團隊戰術。	力。			
制能力,發展專項 合及團隊戰術。 領。			3c-IV-1 表現局部	Hd-IV-1 守備/跑分	6.了解並學會拔			
			或全身性的身體控	性球類運動動作組	河的動作要			
			制能力,發展專項	合及團隊戰術。	領。			
			運動技能。		7.學會棒球及慢			
3d-IV-1 運用運動 速壘球的投球			3d-IV-1 運用運動		速壘球的投球			
技術的學習策略。  及打擊等基本								
3d-IV-2 運用運動 動作。								
比賽中的各種策 8.了解與學習排					· ·			
略。								
3d-IV-3 應用思考   的步法,以及			3d-IV-3 應用思考		•			
與分析能力,解決					-			

100 4, 14 14 11 11 11 11 11 11	0 -2 471 1/2 171 171 171	
運動情境的問題。	9.了解與練習羽	
4c-IV-2 分析並評	球正手殺球與	
估個人的體適能與	正、反手網前	
運動技能,修正個	短球的基本技	
人的運動計畫。	術。	
4c-IV-3 規劃提升	10.學習運用籃	
體適能與運動技能	球的個人防守	
的運動計畫。	技術、出手機	
4d-IV-1 發展適合	會判斷方式。	
個人之專項運動技	11.了解合球的	
能。	比賽方式、種	
4d-IV-2 執行個人	類與規則,以	
運動計畫,實際參	及合球得分的	
與身體活動。	技術。	
4d-IV-3 執行提升		
體適能的身體活		
動。		

## 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。