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__九__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	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：防火防震安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解火災成因。 (2)能正確分析起火要素。 (3)能瞭解火災的傷害性。 (4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 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 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。	
第一週	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並發表想法。 2. 總結性評量： (1)能舉例臺灣的鉛球	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

		<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>提高學習效能。</p> <p>2. 能做到鉛球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。</p>	<p>競賽選手。</p> <p>(2)能簡述鉛球的安全注意事項。</p> <p>(3)能知道鉛球場地各項設施的名稱。</p> <p>(4)知道鉛球場地各項設施的名稱。</p> <p>(5)能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。</p>		
第二週	<p>◎健康</p> <p>1-1：防火防震安全</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。</p> <p>2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 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 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p>	
第二週	<p>◎體育</p> <p>4-1：轟天震地～鉛球</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能從班級的推擲鉛球活動中，發表運動欣賞的心得。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)小組間互相協助調整動作。 (2)互相溝通討論比賽</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>	

		<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。</p>	<p>策略。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能完成推擲目標。 (2)能做到事前安全措施。 3. 學生自我檢核。</p>		
第三週	<p>◎健康 1-1：防火防震安全</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述 1216 原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 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 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p>	
第三週	<p>◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量：</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>(1)能瞭解跳馬的起源與發展。</p> <p>(2)能簡述跳馬技術演變。</p> <p>(3)踏板時雙腳能同時踏在板上。</p> <p>(4)能在空中完成左右分腿姿勢。</p> <p>(5)落地後能控制身體平衡。</p>		
第四週	◎健康 1-2：社區的安全與健康	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</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>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。</p> <p>2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法規。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【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。 環 J13 參與防災疏散演練。</p>	
第四週	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1. 將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2. 總結性評量：能獨立完成動作練習。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		表現。			
第五週	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 總結性評量：能瞭解社區環境衛生與社區疾病預防相關法規。 3. 學生自我檢核。	【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。 環 J13 參與防災疏散演練。	
第五週	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	1a-IV-2 器械體操動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1)能瞭解平衡木的起源和規格。 (2)能確實完成動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第六週	◎健康 1-2：社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 環 J13 參與防災疏散演練。	
第六週	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己	1a-IV-2 器械體操動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1)能確實完成動作。 (2)能將創意加入表演中。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第七週 【第一次評量週】	◎健康 2-1：身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 2. 說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。	1. 歷程性評量：專心聽講並思考。 2. 總結性評量： (1)能簡述身體意象的定義。 (2)能瞭解影響身體意象的六個因素。 (3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【性侵害防治】	
第七週 【第一次評量週】	◎體育 5-1：再接再厲～棒球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2. 能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能理解接滾地球的技术要領，並做出接滾地球的動作。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2. 總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第八週	◎健康 2-1：身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	說明如何提升正向的身體意象，學習接納	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公	

		1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。		自己的身體。	(1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【性侵害防治】	
第八週	◎體育 5-1：再接再厲～棒球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解接高飛球的技術要領，並做出接高飛球的動作。 2. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 3. 能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第九週	◎健康 2-2：健康體位管理	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3. 紙筆測驗：計算個	【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	

					人 BMI 值與腰臀比。	體能動性，培養適切的自我觀。	
第九週	◎體育 5-2：你來我往～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。	【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。	
第十週	◎健康 2-2：健康體位管理	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3. 瞭解藉由運	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3. 紙筆測驗：完成	【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	

				動和健康飲食來維持健康的原則。 4. 能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	Let' s do it!與健康好行。	體能動性，培養適切的自我觀。	
第十週	◎體育 5-2：你來我往～籃球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 歷程性評量：積極參與比賽。 2. 學生自我檢核。	【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。	
第十一週	◎健康 2-3：全方位健康生	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、	Da-IV-4 健康姿勢、規律運	瞭解健康生活狀態，學習健	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。	【生命教育】 生 J2 探討完整的	

	活	<p>資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>康促進的六種方式，養成健康生活習慣。</p>	<p>2. 總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。</p>	<p>人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>【長期照顧服務】</p> <p>【失智症】</p>	
第十一週	◎體育 5-3：攻守相生～排球	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。</p> <p>2. 說出移位及攔網的動作要領。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
第十二週	◎健康	1a-IV-4 理解促進	Da-IV-4 健康	瞭解健康生活	1. 歷程性評量：認真聽	【生命教育】	

	2-3：全方位健康生活	<p>健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。</p>	<p>講並熱烈參與。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述健康促進的定義。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>【長期照顧服務】</p> <p>【失智症】</p>	
第十二週	<p>◎體育</p> <p>5-3：攻守相生～排球</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與比賽且能與組員良好溝通。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解各隊形的變化概念。</p> <p>(2)能瞭解各隊形的使用時機。</p> <p>(3)能將所學概念，實際應用在比賽中。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

<p>第十三週</p>	<p>◎健康 2-3：全方位健康生活</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【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。 【長期照顧服務】 【失智症】</p>	
<p>第十三週</p>	<p>◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽毛球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能夠知道殺球的時機點為何。 2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3. 可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>◎健康</p>	<p>2a-IV-3 深切體會</p>	<p>Fa-IV-4 情緒</p>	<p>識別並匹配情</p>	<p>1. 歷程性評量：</p>	<p>【生命教育】</p>	

	3-1：有情有義	健康行動的自覺利益與障礙。 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。	與壓力因應與調適的方案。	緒的種類及其功能。	(1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
第十四週	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽毛球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能夠瞭解羽毛球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。	1.歷程性評量： (1)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十五週 【第二次評量週】	◎健康 3-1：有情有義	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.概述管理情緒的步驟及方法。 2.學習調適與表達情緒的方法。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與祕訣。 3.紙筆測練：完成健	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

					康好行。		
第十五週 【第二次評量週】	◎體育 5-5：虎虎生風～跆拳道	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 2. 能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。	1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解跆拳道的起源與發展。 (2) 能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3) 能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4) 能做出手部與步伐的綜合動作與應用。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	◎健康 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說出壓力與壓力反應的定義。 2. 分辨壓力的分類。	1. 歷程性評量： (1) 認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解青少年的三大壓力源。 (2) 能簡述壓力的種類。 3. 學生自我審核：檢視自己的壓力。	【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。 【長期照顧服務】 【失智症】 【家庭暴力防治】	
第十六週	◎體育 5-5：虎虎生風～跆拳道	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易	1. 能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會	1. 歷程性評量： (1) 積極完成活動練習。 (2) 團隊互助合作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。	運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 2. 能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。	2. 總結性評量： (1)能確實完成基本踢擊動作。 (2)能說出正面踢擊的動作。 3. 學生自我檢核。		
第十七週	◎健康 3-2：解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。 3. 學生自我審核：檢視自己的壓力反應。	【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。 【長期照顧服務】 【失智症】 【家庭暴力防治】	
第十七週	◎體育 6-1：足足有娛～足	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1. 複習足球行進間運球和傳	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發	【安全教育】 安 J6 了解運動設	

	球	<p>運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>接球組合。</p> <p>2. 能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。</p>	<p>表看法。</p> <p>2. 總結性評量：能瞭解足球得分判定。</p>	<p>施安全的維護。</p>	
<p>第十八週</p>	<p>◎健康 3-2：解壓我最行</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>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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>說明因應壓力的方法。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述因應壓力的方法。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【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。</p> <p>【長期照顧服務】</p> <p>【失智症】</p>	

						【家庭暴力防治】	
第十八週	◎體育 6-1：足足有娛～足球	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第十九週	◎健康 3-3：情緒氣象局	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-3 因應生活	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2. 說出遠離憂鬱情緒的方法。 3. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的	【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。	

		<p>情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>		<p>「三不守則」。</p>	<p>六步驟。</p> <p>(3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。</p> <p>(4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。</p> <p>3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。</p>	<p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【長期照顧服務】</p> <p>【失智症】</p> <p>【家庭暴力防治】</p>	
<p>第十九週</p>	<p>◎體育</p> <p>6-2：拳拳到球～浮士德球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3d-IV-1 運用運動</p>	<p>Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能瞭解浮士德球技術之相關知識。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述浮士德球歷史。</p> <p>(2)簡易畫出浮士德球場地。</p> <p>(3)能瞭解浮士德球比賽規則。</p> <p>(4)達到設定的連續擊打次數。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	

		技術的學習策略。					
第二十週	◎健康 3-3：情緒氣象局	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將PERMA幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實施。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3. 紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。	【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。 【長期照顧服務】 【失智症】 【家庭暴力防治】	
第二十週	◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

		<p>創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>					
第二十一週 【第三次評量週】	◎健康 複習全冊						
第二十一週 【第三次評量週】	◎體育 複習全冊						
第二十二週	健康/結業式			期末學習分享			
第二十二週	體育/結業式			期末學習分享			
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：環境問題大探索	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。</p> <p>2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食</p>	

				害。	<p>對。</p> <p>(2)能瞭解生活中常見空汙來源。</p> <p>(3)能看懂空氣品質指標 AQI。</p> <p>(4)能簡述應對空汙的防護措施。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
--	--	--	--	----	--	--	--

<p>第一週</p>	<p>◎體育 4-1：雙打雙飛～羽球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。 (4)能確實做出防守站位的預備姿勢。 (5)能瞭解防守站位概念。</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。</p>	
<p>第二週</p>	<p>◎健康 1-1：環境問題大探索</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、國際現況與趨勢。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解日常中減少空汙的行為。 (2)能瞭解水質汙染的判斷指標。 (3)能瞭解水汙染對生態與人體的危害。 3. 紙筆測驗：完成</p>	<p>【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡</p>	

					Let' s do it。	<p>及碳足跡。</p> <p>【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
第二週	◎體育 4-1：雙打雙飛～羽毛球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。	<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。</p>	

		<p>學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。</p> <p>3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</p> <p>4. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。</p> <p>5. 能透過課程瞭解網／牆性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能確實做出攻擊站位的預備姿勢。</p> <p>(2) 能瞭解攻擊站位概念。</p> <p>(3) 能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>		
第三週	<p>◎健康</p> <p>1-1：環境問題大探</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	學生關注環境問題對健康的影響。	歷程性評量：分組合作探究學習。	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡</p>	

						<p>及碳足跡。</p> <p>【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
第三週	◎體育 4-2：你切我旋～桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 2. 能學會發旋轉球的動作要	1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量：	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		領與應用。 3. 能學會發下旋球結合切球的組合動作。	(1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。 (5)能確實做到正手切球。		
第四週	◎健康 1-2：汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解環保行動的作法。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺灣垃圾處理的方式。 (3)能簡述垃圾減量5R原則。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永	

						續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第四週	◎體育 4-2：你切我旋～桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。	1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第五週	◎健康 1-2：汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 學生能瞭解環保行動的做法。 2. 學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】	

						品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
第五週	◎體育 4-3：大擊大力～棒球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂討論。 (2) 根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1) 能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2) 能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3) 能確實完成打擊動作。 (4) 能說出各部位的動作重點。 (5) 能確實完成兩種活動練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

		<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>					
<p>第六週</p>	<p>◎健康 1-2：汙染指「塑」</p>	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>學生能瞭解國內外的減塑政策。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	<p>【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p>	

						國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第六週	◎體育 4-3：大擊大力～棒球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。 4. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。	1. 歷程性評量： (1)積極參與並共同討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能做出正確跑壘動作。 (2)能知道各壘的跑壘路線。 (3)能理解擊球後應如何跑壘。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第七週 【第一次評量週】	◎健康 1-2：汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	1. 歷程性評量：分組討論與分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

		<p>況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>				<p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>	
<p>第七週</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>◎體育</p> <p>4-4：攻防一體～籃球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和</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. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2. 瞭解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p>	<p>歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與課堂討論與活動。</p> <p>(2)積極討論並發表想法。</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>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>諧互動。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>					
第八週	<p>◎健康</p> <p>2-1：生命起源</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>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	能辨別懷孕的三大進程。	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說明孕期開始的徵兆。</p> <p>(2)能瞭解如何看驗孕棒。</p> <p>(3)能學會驗孕步驟。</p> <p>(4)能說明孕程中常見症狀。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【性侵害防治】</p>	
第八週	<p>◎體育</p> <p>4-4：攻防一體～籃</p>	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1. 學會突破多人防守技術，	1. 歷程性評量： <p>(1)積極參與課堂討論</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與</p>	

	球	<p>規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>並發揮團隊合作。</p> <p>2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>與活動。</p> <p>(2)積極討論並發表想法。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	<p>和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
<p>第九週</p>	<p>◎健康</p> <p>2-1：生命起源</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>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。</p> <p>2. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能瞭解婚前健康檢查的項目。</p> <p>(2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【性侵害防治】</p>	

		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。					
第九週	◎體育 4-5：東倒西歪～保齡球	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 2. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。 2. 總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。 (6)能舉例保齡球禮儀。 (7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		化價值。					
第十週	◎健康 2-1：生命起源	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【性侵害防治】	
第十週	◎體育 4-5：東倒西歪～保齡球	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 2. 藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。	1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。 2. 總結性評量： (1)能確實做出四步助走和五步助走。 (2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>					
第十一週	◎健康 2-2：生命旅程	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	<p>1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。</p> <p>2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：能說明生命週期各階段任務。</p>	<p>【生命教育】 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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【長期照顧服務】</p> <p>【失智症】</p>	
第十一週	◎體育 5-1：以防不測～進階防身術	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	學會分辨距離，以及不同距離對應的防	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。</p> <p>2. 總結性評量：</p>	<p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影</p>	

		項運動技能。 3d-IV-3 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	身技術。	(1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。	響因素。	
第十二週	◎健康 2-2：生命旅程	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【長期照顧服務】 【失智症】	
第十二週	◎體育 5-1：以防不測～進階防身術	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量：能完成活動規定內容。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十三週	◎健康 2-2：生命旅程	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量： (1)能瞭解死亡的選擇性。 (2)能說出喪親悲傷三歷程分別可能是何種狀態。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【長期照顧服務】 【失智症】	
第十三週	◎體育 5-2：活鈴活線～扯鈴	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。	
第十四週 【第二次評	◎健康 2-2：生命旅程	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Aa-IV-3 老化與死亡的意義	能識別老化及死亡對生命的	紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J3 反思生老病	

<p>量週】</p>		<p>健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>與自我調適。</p>	<p>影響並認識自我調適的方法。</p>		<p>死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【長期照顧服務】 【失智症】</p>	
<p>第十四週 【第二次評量週】</p>	<p>◎體育 5-2：活鈴活線～扯鈴</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>1. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。 (2)良好溝通並共同討論。 2. 學生自我檢核。</p>	<p>【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	
<p>第十五週</p>	<p>◎健康 3-1：幸福滿屋</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：</p>	<p>【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。</p>	

					(1)能簡述家庭的概念與功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【家庭暴力防治】	
第十五週	◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三項運動	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。 2. 透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。	1. 歷程性評量：認真參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起源。 (2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。 (4)能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十六週	◎健康 3-1：幸福滿屋	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解表達關愛的五種方法。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人	

					3. 紙筆測驗：完成健康好行。	溝通互動及相互支持的適切方式。 【家庭暴力防治】	
第十六週	◎體育 6-1：挑戰體能極限 ～鐵人三項運動	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述比賽相關事項。 (2)能瞭解長距離運動如何補給。 (3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十七週	◎健康 3-2：家庭協奏曲	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3. 紙筆測驗：完成	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【家庭暴力防	

		3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。			Let' s do it。	治】	
第十七週	◎體育 6-2：結合力與美～ 核心肌群	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。	【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 3-2：家庭協奏曲	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【家庭暴力防治】	
第十八週	◎體育 6-2：結合力與美～	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行	Ab-IV-2 體適能運動處方基	1. 能完成個人的核心肌群訓	1. 歷程性評量：積極參與課堂練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與	

	核心肌群	調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	礎設計原則。	練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 2. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 3. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。 4. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。	2. 總結性評量：能確實完成動作。 3. 學生自我檢核。	和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
--	------	--	--------	--	---------------------------------	----------------------------	--

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。