

三、普通班-國中(表七之二)

114 學年度 八 年級 健體 領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p><b>Aa-IV-1</b> 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p><b>Db-IV-3</b> 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p><b>Db-IV-4</b> 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p><b>Db-IV-5</b> 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。</p> <p><b>Db-IV-6</b> 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。</p> <p>2.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p> <p>3.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p><b>【人權教育】</b> 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，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。</p>	

<p>第二週</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲</p>	<p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。 <b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 <b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 <b>4b-IV-2</b> 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p><b>Db-IV-5</b> 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。 <b>Db-IV-6</b> 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並透過接近現實的觀察，更能夠體會情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向，體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。 4.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 5.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、紓緩情緒。 6.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【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。</p>	
------------	-----------------------------------	--	--	---	--------------------------	--	--

				考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。			
第三週	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	<p><b>1b-IV-3</b> 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><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 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><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p><b>Db-IV-5</b> 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。</p> <p><b>Db-IV-7</b> 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。</p> <p>2.了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。</p> <p>3.了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p>	
第四週	第2單元「性」福方程式	<b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策	<b>Db-IV-2</b> 青春期身心變化的調適	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人</p>	

	第1章青春「性」福頌	略、資源與規範。 <b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 <b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 <b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。	與性衝動健康因應的策略。 <b>Db-IV-6</b> 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 <b>Db-IV-7</b> 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。 <b>2.</b> 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 <b>3.</b> 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。		際溝通中的性別問題。	
第五週	第2單元「性」福方程式 第2章性病防護網	<b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 <b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 <b>4b-IV-3</b> 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。	<b>Db-IV-8</b> 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	<b>1.</b> 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 <b>2.</b> 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	<b>1.</b> 情意評量 <b>2.</b> 認知評量	<b>【人權教育】</b> 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

<p>第六週</p>	<p>第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界</p>	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 <b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 <b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。 <b>4b-IV-2</b> 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p><b>Aa-IV-1</b> 生長發育的自我評估與因應策略。 <b>Bb-IV-5</b> 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1.能了解毒品危害防制條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、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。 3.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 4.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【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。</p>	
<p>第七週</p>	<p>第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 【第一次評量週】</p>	<p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技術的實施程序概念。 <b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 <b>4b-IV-3</b> 公開進行健</p>	<p><b>Bb-IV-3</b> 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 <b>Bb-IV-4</b> 面對成癮物質的拒絕技</p>	<p>1.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。 3.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

		康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	巧與自我控制。	4.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。			
第八週	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手——肌力與肌耐力 第2章躍如脫兔——跳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	【第1章大力水手——肌力與肌耐力】 1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 【第2章躍如脫兔——跳】 6.了解跳遠及跳高的動作要領。 7.學會跳遠及跳高的動作技巧。 8.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	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。 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。	

		<p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第九週	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.學會跳遠及跳高的動作技巧。</p> <p>2.養成積極參與的態度。</p> <p>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	

		<p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運</p>	<p><b>Ga-IV-1</b> 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

		動計畫，實際參與身體活動。 <b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。					
第十週	第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺—— 山野活動	<b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 <b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 <b>4c-IV-2</b> 分析並評估	<b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。 <b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解臺灣山林開放政策。 2.知道登山活動的特性及安全注意事項。 3.認識登山活動的分類。 4.學會山野活動的裝備準備原則。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	<b>【環境教育】</b> 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。	

		個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 <b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十一週	第4單元體能挑戰趣 第5單元團體攻防戰 第3章翻山越嶺——山野活動 第1章排列組合——排球	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 <b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與	<b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。 <b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。 <b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章翻山越嶺——山野活動】 1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的處理與通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。 【第1章排列組合——排球】 4.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 5.學會排球托球與跑動托球的技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。 【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

		<p>世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第十二週	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第1章排列組合——排球</p> <p>第2章彈跳之間——桌球</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>【第1章排列組合——排球】</p> <p>1.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當</p>	

		<p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，</p>	<p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。 【第2章彈跳之間——桌球】</p> <p>3.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，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p>		<p>的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	
--	--	--	--	---	--	-------------------------------	--

		<p>解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第十三週	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第2章彈跳之間——桌球</p> <p>第3章羽眾不同——羽球</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑</p>	<p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第2章彈跳之間——桌球】</p> <p>1.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>2.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>【第3章羽眾不同——羽球】</p> <p>3.能了解羽球正手切球、正 / 反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	

		<p>戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>練習與反思增進動作技能。</p> <p><b>4.</b>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。</p>			
第十四週	第5單元團體攻防戰	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運	<b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷	【第3章羽眾不同——羽球】	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】	

	<p>第3章羽眾不同—— 羽球</p> <p>第4章合作無間—— 籃球</p>	<p>動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>害的處理與風險。</p> <p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 【第4章合作無間——籃球】</p> <p>2.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>3.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。</p>	<p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>人<b>J3</b> 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯<b>J3</b> 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯<b>J13</b> 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	
--	---	---	--	--	----------------------------	---	--

		<p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		技能的運動計畫。 <b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。 <b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 <b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。					
第十五週	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—— 籃球	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思	<b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。 <b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。 2.能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	<b>【人權教育】</b> 人 <b>J3</b> 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 <b>J3</b> 覺察自己的能力與興趣。 涯 <b>J13</b> 培養生涯規劃及執行的能力。	

		<p>辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十六週	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘—— 棒壘球	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。	<b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	<b>【性別平等教育】</b> 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	

		<p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身</p>		<p>習策略，以改善動作技能。</p> <p><b>2.</b>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。</p>		<p>備與他人平等互動的能力。</p>	
--	--	--	--	---	--	---------------------	--

		<p>體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十七週	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第5章攻占堡壘——棒壘球</p> <p>第6章頂上功夫——足球</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>【第5章攻占堡壘——棒壘球】</b></p> <p>1.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，展現個人的運動潛能。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p><b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>2.</b>能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。 【第6章頂上功夫——足球】</p> <p><b>3.</b>了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p><b>4.</b>學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p>			
--	--	---	--	---	--	--	--

		<p>力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十八週</p>	<p>第5單元團體攻防戰 第6單元現技好身手 第6章頂上功夫——足球 第1章超越障礙——體操</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。 <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。 <b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 <b>Ia-IV-2</b> 器械體操動作組合。</p>	<p>【第6章頂上功夫——足球】 1.了解與運用比賽戰術。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。 【第1章超越障礙——體操】 4.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢的完成動作。 5.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 6.學會兔跳 / 蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿 / 併腿騰躍之動作技巧。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【安全教育】 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
-------------	--	--	---	--	---	---	--

		<p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		能，修正個人的運動計畫。 <b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。					
第十九週	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	<b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。 <b>Ia-IV-2</b> 器械體操動作組合。	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	<b>【安全教育】</b> 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		<p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		術的學習策略。 <b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 <b>4c-IV-2</b> 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。 <b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。					
第二十週	第6單元現技好身手 第2章活靈活現——扯鈴 【第三次評量週】	<b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂	<b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。 <b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。 <b>Ic-IV-1</b> 民俗運動進階與綜合動作。 <b>Ic-IV-2</b> 民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到扯鈴繞手、繞手反勾及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作以學習。 3.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。	

		<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p><b>4.</b>能養成固定運動的習慣，有計畫提升體適能與運動技能。</p> <p><b>5.</b>能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第二十一週	<p>第1單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第2單元「性」福方程式</p> <p>第3單元無毒青春健康行</p> <p>第4單元體能挑戰趣</p> <p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第6單元現技好身手</p> <p>複習第1~6單元</p> <p>【休業式】</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-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>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>1b-IV-4 提出健康自</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性</p>	<p>1.青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。第一單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。</p> <p>2.青春性事，在社會性觀念開放的今天，已逐漸成為棘手的校園課題。婚前性行為、未婚懷</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> <p>3.情意評量</p> <p>4.認知評量</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	

		<p>主管理的行動策略。</p> <p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>規範、戒治資源。</p> <p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Db-IV-3</b> 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p><b>Db-IV-4</b> 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p><b>Db-IV-5</b> 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。</p> <p><b>Db-IV-6</b> 青少年性行為之法律規</p>	<p>孕、墮胎與性病等原先看似成人世界的問題，逐漸也在青少年團體中浮現，成為青春性愛的變奏曲。教師除了教導性教育的知識，也應該對社會出現的性別現象問題做出行為與觀念上的輔導。希望經由第二單元的教學，讓學生了解法律對青少年性行為的規範、異常性行為所應該承擔的責任與後果，並能在未來真正對性與愛負責任，幫助學生健康的成長。</p> <p>3.許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不</p>		<p>人<b>J5</b> 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人<b>J6</b> 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品<b>J2</b> 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法<b>J3</b> 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯<b>J3</b> 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯<b>J4</b> 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯<b>J6</b> 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯<b>J13</b> 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環<b>J12</b> 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安<b>J1</b> 理解安全教育的意義。</p> <p>安<b>J9</b> 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

		<p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>2d-IV-3</b> 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	<p>範與明智抉擇。</p> <p><b>Db-IV-7</b> 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p><b>Ea-IV-1</b> 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p><b>Ea-IV-2</b> 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p><b>Eb-IV-2</b> 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p><b>Eb-IV-3</b> 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p><b>Ga-IV-1</b> 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類</p>	<p>起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。</p> <p><b>4.</b>學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p><b>5.</b>了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p><b>6.</b>知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p><b>7.</b>學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</p> <p><b>8.</b>透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</p> <p><b>9.</b>能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p><b>10.</b>能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p><b>11.</b>能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p><b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 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><b>3c-IV-1</b> 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><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，</p>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Ia-IV-2</b> 器械體操動作組合。</p> <p><b>Ic-IV-1</b> 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p><b>Ic-IV-2</b> 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>和觀察，改善動作技能。</p> <p><b>12.</b>認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。</p> <p><b>13.</b>了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。</p> <p><b>14.</b>了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>解決運動情境的問題。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的 健康資訊、 產品與服 務，擬定健 康行動策 略。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、 增強個人促 進健康的行 動，並反省 修正。</p> <p><b>4b-IV-1</b> 主動並公開 表明個人對 促進健康的 觀點與立 場。</p> <p><b>4b-IV-2</b> 使用精確的 資訊來支持 自己健康促 進的立場。</p> <p><b>4b-IV-3</b> 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><b>4c-IV-2</b> 分析並評估</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第1單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健</p>	<p><b>Ea-IV-1</b> 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p><b>Eb-IV-2</b> 健康消費行動方案與相</p>	<p>1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。</p> <p>2.能分析自己採取的飲食選擇行動對</p>	1.認知評量	<p>【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>	

		<p>康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 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><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>關法規、組織。</p>	<p>於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。</p> <p><b>3.</b>能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。</p>			
第二週	<p>第1單元健康飲食生活家</p> <p>第2章安全衛生飲食樂</p> <p>第3章食品安全行動派</p>	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 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><b>4a-IV-3</b> 持續地執行</p>	<p><b>Ea-IV-2</b> 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p><b>Eb-IV-2</b> 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p><b>Eb-IV-3</b> 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p><b>【第2章安全衛生飲食樂】</b></p> <p><b>1.</b>能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p><b>2.</b>能說明食品中毒的預防與處理方法，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。</p> <p><b>【第3章食品安全行動派】</b></p> <p><b>3.</b>能透過分析社會食品安全事件的背</p>	<p><b>1.</b>技能評量</p> <p><b>2.</b>認知評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p><b>家J6</b> 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	

		促進健康及減少健康風險的行動。		景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 4.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。			
第三週	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	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，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

<p>第四週</p>	<p>第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」，「慢」不經 「心」</p>	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與 群體健康的 影響因素。 <b>2a-IV-2</b> 自主思考健 康問題所造 成的威脅感 與嚴重性。 <b>3a-IV-2</b> 因應不同的 生活情境進 行調適並修 正，持續表 現健康技 能。 <b>4a-IV-3</b> 持續地執行 促進健康及 減少健康風 險的行動。</p>	<p><b>Da-IV-2</b> 身體各系 統、器官的 構造與功 能。 <b>Fb-IV-4</b> 新興傳染病 與慢性病的 防治策略。</p>	<p>1.認識循環系統及 心血管疾病，了解 不健康的生活習慣 對循環系統的影響， 並學習預防心 血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及 腎臟病，了解不健 康的生活習慣對腎 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。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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>第五週</p>	<p>第2單元慢性病的 世界 第3單元千鈞一髮覓 生機 第3章「漫」「慢」 長路不孤單 第1章安全百分百</p>	<p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技 能和生活技 能的實施程 序概念。 <b>1b-IV-3</b> 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。 <b>2a-IV-3</b> 深切體會健</p>	<p><b>Fb-IV-4</b> 新興傳染病 與慢性病的 防治策略。 <b>Ba-IV-3</b> 緊急情境處 理與止血、 包紮、 <b>CPR</b>、復甦 姿勢急救技 術。</p>	<p><b>【第3章「慢慢」長 路不孤單】</b> 1.同理罹患慢性 病親友的身心狀 態，給予適當的 心理支持。 2.採用精確的健 康資訊，支持陪 伴罹病親友。 <b>【第1章安全百 分百】</b> 3.能了解並能說 出急救的目的。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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J7 面對並超越 人生的各種挫折 與苦難，探討促 進全人健康與幸 福的方法。 <b>【安全教育】</b> 安J11 學習創傷 救護技能。</p>	

		<p>康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p><b>3a-IV-1</b> 精熟地操作健康技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 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><b>4b-IV-2</b> 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p><b>4.</b>能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p><b>5.</b>知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p><b>6.</b>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。</p>			
第六週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第1章安全百分百</p> <p>第2章急救一瞬間</p>	<p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>1b-IV-3</b> 因應生活情</p>	<p><b>Ba-IV-3</b> 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【第1章安全百分百】</p> <p><b>1.</b>能了解並能說出急救的目的。</p> <p><b>2.</b>能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去</p>	<p><b>1.</b>情意評量</p> <p><b>2.</b>認知評量</p> <p><b>3.</b>技能評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。</p> <p>安J11 學習創傷救護技能。</p>	

		<p>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p><b>3a-IV-1</b> 精熟地操作健康技能。</p>		<p>經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p><b>3.</b>知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p><b>4.</b>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。</p> <p>【第2章急救一瞬間】</p> <p><b>5.</b>在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p><b>6.</b>了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>			
第七週	<p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第4單元健康體能樂生活</p> <p>第2章急救一瞬間</p> <p>第1章身體軟Q力—柔軟度</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>1b-IV-3</b> 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><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>Ba-IV-3</b> 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>【第2章急救一瞬間】</p> <p><b>1.</b>在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p><b>2.</b>了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>【第2章急救一瞬間】</p> <p><b>1.</b>情意評量</p> <p><b>2.</b>技能評量</p> <p>【第1章身體軟Q力—柔軟度】</p> <p><b>3.</b>課堂觀察</p> <p><b>4.</b>口語問答</p> <p><b>5.</b>學習活動單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。</p> <p>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	

		<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p><b>3a-IV-1</b> 精熟地操作健康技能。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p><b>【第1章身體軟Q力－柔軟度】</b></p> <p><b>3.</b>了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。</p> <p><b>4.</b>認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。</p> <p><b>5.</b>了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。</p> <p><b>6.</b>認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">第八週</p>	<p>第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力－柔軟度 第2章運動知識家－運動傷害防護</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 <b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 <b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。 <b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>【第1章身體軟Q力－柔軟度】 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 5.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 6.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 7.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 8.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J1 理解安全教育的意義。</p>	
--	---	---	--	--	-------------------------------------	---	--

<p style="text-align: center;">第九週</p>	<p>第4單元健康體能樂生活 第2章運動知識家－運動傷害防護 第3章化險為夷護身法－柔道</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專</p>	<p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。 <b>Bd-IV-2</b> 技擊綜合動作與攻防技巧。 <b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 【第3章化險為夷護身法－柔道】 5.了解柔道練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。</p>	<p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第3章化險為夷護身法－柔道】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習活動單</p>	<p>【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
--	--	--	---	---	--	--	--

		項運動技能。 <b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第十週	第4單元健康體能樂生活 第5單元熱血向前行 第3章化險為夷護身法－柔道 第1章水中蛙游－游泳	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	<b>Bd-IV-2</b> 技擊綜合動作與攻防技巧。 <b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。 <b>Cb-IV-3</b> 奧林匹克運動會的精神。 <b>Gb-IV-2</b> 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	<b>【第3章化險為夷護身法－柔道】</b> 1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。 <b>【第1章水中蛙游－游泳】</b> 6.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 7.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 8.認識蛙式競賽規則。	<b>【第3章化險為夷護身法－柔道】</b> 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 <b>【第1章水中蛙游－游泳】</b> 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.學習活動單	<b>【品德教育】</b> 品J2 重視群體規範與榮譽。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>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。</p>			
第十一週	<p>第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游－游泳</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合</p>	<p><b>Cb-IV-3</b> 奧林匹克運動會的精神。</p> <p><b>Gb-IV-2</b> 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。</p> <p>3.認識蛙式競賽規則。</p> <p>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		受水中遊戲之樂趣。			
第十二週	<p>第5單元熱血向前行</p> <p>第2章智者的運動－定向越野</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Ce-IV-1</b> 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2.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。</p> <p>3.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。</p> <p>4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5.能透過參與定向越野競賽及訓練，</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p><b>【戶外教育】</b></p> <p>戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>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。</p> <p>戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p><b>【品德教育】</b></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><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		養成運動的習慣並提升體適能。			
第十三週	<p>第5單元熱血向前行 第2章智者的運動－定向越野 第3章力拔山河－八人制拔河 【第二次評量週】</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比</p>	<p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Ce-IV-1</b> 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第2章智者的運動－定向越野】</p> <p>1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2.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。</p> <p>3.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。</p>	<p>【第2章智者的運動－定向越野】</p> <p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p> <p>【第3章力拔山河－八人制拔河】</p> <p>4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>戶J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>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。</p> <p>戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【品德教育】</p>	

		<p>賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適</p>		<p><b>4.</b>能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p><b>5.</b>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。</p> <p><b>【第3章力拔山河－八人制拔河】</b></p> <p><b>6.</b>認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p><b>7.</b>了解團體運動的特質與精神。</p> <p><b>8.</b>了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p><b>9.</b>認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p><b>10.</b>能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p><b>11.</b>了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>		<p>品<b>J1</b> 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品<b>J2</b> 重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯<b>J3</b> 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	--	---	--	--	--

		能與運動技能，修正個人的運動計畫。 <b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。 <b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十四週	第5單元熱血向前行 第6單元球賽對決 第3章力拔山河－八人制拔河 第1章棒壘一家親－棒壘球	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合	<b>Ce-IV-1</b> 其他休閒運動綜合應用。 <b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<b>【第3章力拔山河－八人制拔河】</b> 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。 <b>【第1章棒壘一家親－棒壘球】</b>	<b>【第3章力拔山河－八人制拔河】</b> 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 <b>【第1章棒壘一家親－棒壘球】</b> 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習活動單	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 <b>【品德教育】</b> 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【性別平等教育】</b> 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	

		<p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p><b>7.</b>能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> <p><b>8.</b>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。</p> <p><b>9.</b>能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p><b>10.</b>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，並精進、挑戰個人極限。</p>			
第十五週	第6單元球賽對決	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運	<b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性	<b>1.</b> 能了解棒球與壘球運動之差異，以	<b>1.</b> 課堂觀察 <b>2.</b> 口語問答	<b>【品德教育】</b>	

	<p>第1章棒壘一家親－棒壘球</p>	<p>動基礎原理和規則。  <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。  <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。  <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。  <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。  <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  <b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。  <b>2.</b>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。  <b>3.</b>能於活動中保護個人及他人的人身安全。  <b>4.</b>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，並精進、挑戰個人極限。</p>	<p><b>3.技能實作</b>  <b>4.學習活動單</b></p>	<p>品<b>J1</b> 溝通合作與和諧人際關係。  <b>【性別平等教育】</b>  性<b>J7</b> 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>	
--	---------------------	--	-----------------------	--	--	---	--

		<p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十六週	<p>第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻－排球</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>	

		<b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。					
第十七週	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人－羽球	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.學習活動單</p>	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		力，發展專項運動技能。 <b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。 <b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。					
第十八週	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人－羽球 第4章誰與爭鋒－籃球	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂	<b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 <b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<b>【第3章羽出驚人－羽球】</b> 1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，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。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	<b>【第3章羽出驚人－羽球】</b> 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單 <b>【第4章誰與爭鋒－籃球】</b> 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作 9.比賽統計表	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實</p>		<p><b>【第4章誰與爭鋒－籃球】</b></p> <p><b>4.</b>能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p><b>5.</b>能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p><b>6.</b>能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p><b>7.</b>養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p><b>8.</b>能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

		際參與身體活動。 <b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。					
第十九週	第6單元球賽對決 第4章誰與爭鋒－籃球 第5章合作玩球－合球	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑	<b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表 【第5章合作玩球－合球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.合作學習	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。	

		<p>戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體</p>		<p><b>【第5章合作玩球－合球】</b></p> <p><b>6.</b>能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p><b>7.</b>能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p><b>8.</b>能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p><b>9.</b>能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>			
--	--	---	--	---	--	--	--

		<p>適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第二十週	<p>第6單元球賽對決 第5章合作玩球－合球</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.合作學習</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。</p>	

		<p><b>3c-IV-1</b> 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><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>					
第二十一週	<p>第1單元健康飲食生活家</p> <p>第2單元慢性病的世界</p> <p>第3單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第4單元健康體能樂生活</p> <p>第5單元熱血向前行</p> <p>第6單元球賽對決 複習全冊</p> <p>【第三次評量週】</p>	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p><b>Aa-IV-2</b> 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p><b>Aa-IV-3</b> 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進</p>	<p>1.希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p>	<p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p> <p>3.情意評量</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.口語問答</p> <p>6.學習活動單</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.分組討論</p> <p>9.比賽統計表</p> <p>10.合作學習</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人J6 正視社會中的各種歧視，並採取</p>	

	<p><b>【休業式】</b></p>	<p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>1b-IV-3</b> 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><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造</p>	<p>策略與活動方法。</p> <p><b>Ba-IV-3</b> 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p><b>Bd-IV-2</b> 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Cb-IV-3</b> 奧林匹克運動會的精神。</p> <p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Ce-IV-1</b> 其他休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Da-IV-2</b> 身體各系統、器官的</p>	<p><b>2.</b>認識癌症、糖尿病與預防方法。</p> <p><b>3.</b>認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。</p> <p><b>4.</b>學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</p> <p><b>5.</b>學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</p> <p><b>6.</b>學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</p> <p><b>7.</b>能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</p> <p><b>8.</b>學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</p> <p><b>9.</b>了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。</p> <p><b>10.</b>了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</p> <p><b>11.</b>認識定向越野與其基本能力。</p>		<p>行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人<b>J9</b> 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生<b>J3</b> 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<b>J5</b> 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生<b>J7</b> 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯<b>J3</b> 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯<b>J4</b> 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯<b>J13</b> 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安<b>J1</b> 理解安全教育的意義。</p>	
--	---------------------	---	--	--	--	--	--

		<p>成的威脅感與嚴重性。  <b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。  <b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  <b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。  <b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。  <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。  <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。  <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑</p>	<p>構造與功能。  <b>Db-IV-1</b> 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。  <b>Ea-IV-1</b> 飲食的源頭管理與健康的外食。  <b>Eb-IV-2</b> 健康消費行動方案與相關法規、組織。  <b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。  <b>Fb-IV-2</b> 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。  <b>Fb-IV-4</b> 新興傳染病與慢性病的防治策略。  <b>Fb-IV-5</b> 全民健保與醫療制度、</p>	<p><b>12.</b>了解並學會拔河的动作要領。  <b>13.</b>學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。  <b>14.</b>了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。  <b>15.</b>了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。  <b>16.</b>學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。  <b>17.</b>了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p>		<p><b>安J3</b> 了解日常生活容易發生事故的原因。  <b>安J10</b> 學習心肺復甦術及<b>AED</b>的操作。  <b>安J11</b> 學習創傷救護技能。  <b>【戶外教育】</b>  <b>戶J2</b> 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。  <b>戶J3</b> 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。  <b>戶J5</b> 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。  <b>【品德教育】</b>  <b>品J1</b> 溝通合作與和諧人際關係。  <b>品J2</b> 重視群體規範與榮譽。  <b>【性別平等教育】</b>  <b>性J7</b> 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。  <b>性J11</b> 去除性別刻板與性別偏見的情</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--

		<p>戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3a-IV-1</b> 精熟地操作健康技能。</p> <p><b>3a-IV-2</b> 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><b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p><b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 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><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p>醫療服務與資源。</p> <p><b>Gb-IV-2</b> 游泳前進<b>25</b>公尺（需換氣<b>5</b>次以上）。</p> <p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>			<p>感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--

		<p>力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4a-IV-3</b> 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p><b>4b-IV-2</b> 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		技能的運動計畫。 <b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。 <b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 <b>4d-IV-3</b> 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。

