## 三、普通班-國中(表七 B)

# 115 學年度七年級健體(合科)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<br>或備註<br>(無則免填) |
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 1 章健康人生開步走 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。<br>2.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | |
| 第二週 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 1 章健康人生開步走 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。<br>2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。 | 1.情意評量<br>2.認知評量 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | |
| 第三週 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 2 章個人衛生與保健 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性， | 1.情意評量 | 【性別平等教育】<br>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 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 | Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 以培養正確的保健策略。<br>3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 | | 權。 | |
| 第四週 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 2 章個人衛生與保健 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 | 1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。<br>2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。<br>3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。 | 1.技能評量<br>2.情意評量<br>3.認知評量 | 【性別平等教育】<br>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。 | |
| 第五週 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 3 章我的青春檔案 | 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。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。<br>2.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。 | 1.情意評量 | 【性別平等教育】<br>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。 | |
| 第六週 | 第 1 單元健康青春 | 1b-IV-3 因應生 | Da-IV-4 健康姿 | 1.能因應自身的生活情 | 1.情意評量 | 【性別平等教 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 向前行<br>第 3 章我的青春檔案 | 活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。<br>2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。 | | 育】<br>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。 | |
| 第七週 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 4 章活出青春的光彩<br>【第一次評量週】 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | 1.了解自我概念形成的因素。<br>2.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。<br>3.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。<br>4.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。<br>5.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。 | 1.認知評量<br>2.情意評量<br>3.技能評量<br>4.行為評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>職業試探 | |
| 第八週 | 第 2 單元環境安全 | 1a-IV-3 評估內 | Ba-IV-1 居家、 | 1.認識居家環境之潛在 | 1.認知評量 | 【安全教育】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 總動員<br>第 1 章環境安全搜查線 | 在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 危機，及其對健康造成的衝擊與風險。<br>2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 | 2.技能評量 | 安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。<br>交通安全 | |
| 第九週 | 第 2 單元環境安全總動員<br>第 1 章環境安全搜查線 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 | 1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。<br>2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。<br>3.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。 | 1.技能評量<br>2.認知評量<br>3.情意評量 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。<br>交通安全 | |
| 第十週 | 第 2 單元環境安全總動員 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境 | 1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社 | 1.認知評量<br>2.技能評量 | 【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第 2 章營造安全好環境 | 能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。<br>2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 | | 事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br>交通安全 | |
| 第十一週 | 第 2 單元環境安全總動員<br>第 2 章營造安全好環境 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。<br>2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。 | 1.技能評量<br>2.情意評量<br>3.認知評量 | 【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【防災教育】<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br>交通安全 | |
| 第十二週 | 第 3 單元健康自主有活力<br>第 1 章活躍人生──健康評估與體適能檢測 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度， | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設 | 【第 1 章活躍人生──健康評估與體適能檢測】<br>1.了解運動前健康評估的意義及內容。<br>2.學會運動前健康安全 | 【第 1 章活躍人生──健康評估與體適能檢測】<br>1.口語問答<br>2.認知測驗卷 | 【性別平等教育】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第 2 章安全運動沒煩惱──運動設施安全 | 與他人理性溝通與和諧互動。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | 計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 問卷的使用方法。<br>3.學會運動前危險因子分類的評量標準。<br>4.了解體適能檢測項目及流程安排。<br>5.學會運動處方基本設計原則。<br>【第 2 章安全運動沒煩惱──運動設施安全】<br>6.能了解運動設施的分類。<br>7.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。<br>8.能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。 | 3.學習單<br>4.課堂觀察<br>5.運動行為計畫實踐表<br>【第 2 章安全運動沒煩惱──運動設施安全】<br>6.口語問答<br>7.課堂觀察<br>8.運動行為計畫實踐表 | 通，具備與他人平等互動的能力。<br>【環境教育】<br>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。<br>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。 | |
| 第十三週 | 第 4 單元活力青春大放送<br>第 1 章雙輪闖天下──自行車<br>第 2 章疾走如風──跑<br>【第二次評量週】 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 【第 1 章雙輪闖天下──自行車】<br>1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。<br>2.了解自行車騎乘高度設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。<br>3.具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。<br>4.認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低事故傷害發生的機 | 【第 1 章雙輪闖天下──自行車】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>【第 2 章疾走如風──跑】<br>3.課堂觀察<br>4.口語問答<br>5.認知測驗卷<br>6.學習單<br>5.技能實作<br>6.運動行為計畫實踐表 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>交通安全 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | 會。<br>5.能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程。<br>【第 2 章疾走如風──跑】<br>6.了解跑步的動作要領。<br>7.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>8.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。<br>9.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>10.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | | | |
| 第十四週 | 第 4 單元活力青春大放送<br>第 3 章優游自在──游泳 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 1.學習如何判斷水域安全。<br>2.了解安全戲水要點。<br>3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.學習單<br>4.技能實作 | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。 | Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 4.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。<br>5.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 | | | |
| 第十五週 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 1 章掌控自如──籃球 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度， | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。<br>2.能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。<br>3.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | 及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。<br>4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | | | |
| 第十六週 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 2 章排除萬難──排球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。<br>2.學會排球低手傳球與接球步法。<br>3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。<br>4.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表<br>5.學習單 | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 第十七週 | 第 5 單元熱門運動大會串<br>第 3 章羽中作樂──羽球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠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。<br>2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，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。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習單<br>5.分組討論 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J3 探索各種利益可能發生的衝 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | 3.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。 | | 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。 | |
| 第十八週 | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 1 章登峰造極──體操 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。<br>2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，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。<br>3.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習單<br>5.運動行為計畫實踐表 | 【性別平等教育】<br>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。<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 能。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | 能。<br>4.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | | | |
| 第十九週 | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 2 章呼朋喚友──創意啦啦舞 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。<br>2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，展現舞蹈啦啦隊的力與美。<br>3.學會編創啦啦隊口號。<br>4.培養團隊合作的精神。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | | | | |
| 第廿週 | 第 6 單元靈活自如好身手<br>第 3 章鈴漓盡致──扯鈴<br>【第三次評量週】 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1.能了解扯鈴運鈴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。<br>2.能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。<br>3.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | | | | |
| 第廿一週 | 第 1 單元健康青春向前行<br>第 2 單元環境安全總動員<br>第 3 單元健康自主 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動 | 1.配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己， | 1.認知評量<br>2.情意評量<br>3.技能評量<br>4.行為評量<br>5.口語問答 | 【人權教育】<br>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 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 有活力<br>第 4 單元活力青春大放送<br>第 5 單元熱門運動大會串<br>第 6 單元靈活自如好身手<br>複習全冊<br>【休業式】 | 在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造 | 方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與 | 並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。<br>2.第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！<br>3.認識運動前健康評估與體適能檢測。<br>4.了解運動處方設計原則。<br>5.建立使用運動設施安 | 6.學習單<br>7.課堂觀察<br>8.運動行為計畫實踐表<br>9.技能實作<br>10.分組討論<br>11.認知測驗卷 | 式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。<br>【性別平等教育】<br>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。<br>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。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J6 建立對於未 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>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 | 相關疾病。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 全意識。<br>6.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。<br>7.培養自我挑戰、自我精進的態度。<br>8.認識籃球的運球技巧。<br>9.了解排球的接球技巧。<br>10.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。<br>11.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。<br>12.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。<br>13.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。 | | 來生涯的願景。<br>【環境教育】<br>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。<br>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。<br>【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>【防災教育】<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br>防 J9 了解校園及 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 能。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | | | 住家內各項避難器具的正確使用方式。<br>職業試探<br>交通安全 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | | | | |
| 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<br>或備註<br>(無則免填) |
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>第 1 章傳染病的世 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳 | 1.了解傳染病與社會發展的重要性。<br>2.認識傳染病發生的三 | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量 | 【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義(環境、 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 界 | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 染病與慢性病的防治策略。 | 大要素。<br>3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。<br>4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。 | | 社會、與經濟的均衡發展)與原則。 | |
| 第二週 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>第 2 章醫藥保衛戰 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。<br>2.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。<br>3.學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。<br>4.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量 | 【生命教育】<br>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。 | |
| 第三週 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>第 2 單元拒絕成癮有妙招 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、 | 【第 2 章醫藥保衛戰】<br>1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能 | 【第 2 章醫藥保衛戰】<br>1.情意評量<br>2.認知評量 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第 2 章醫藥保衛戰<br>第 1 章菸害現形記 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>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。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 力。<br>2.學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。<br>3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。<br>【第 1 章菸害現形記】<br>4.了解使用菸品(含電子煙)成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>5.面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 | 3.技能評量<br>【第 1 章菸害現形記】<br>4.認知評量<br>5.情意評量 | 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。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。 | |
| 第四週 | 第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>第 1 章菸害現形記<br>第 2 章克癮制勝 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各 | 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。<br>Bb-IV-4 面對成 | 【第 1 章菸害現形記】<br>1.利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。<br>2.關注臺灣對菸品(含電子煙)的法律規範內容與 | 【第 1 章菸害現形記】<br>1.技能評量<br>2.情意評量<br>【第 2 章克癮制勝】<br>3.認知評量<br>4.技能評量 | 【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>交通安全 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。<br>【第 2 章克癮制勝】<br>3.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>4.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。<br>5.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 | | | |
| 第五週 | 第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>第 2 章克癮制勝 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點 | 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。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。<br>2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。<br>3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。<br>4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。 | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量 | 【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>交通安全 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 與立場。 | | | | | |
| 第六週 | 第 3 單元人際健康家<br>第 1 章健康家庭加加油<br>第 2 章人際關係停看聽 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 【第 1 章健康家庭加加油】<br>1.理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。<br>2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。<br>3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。<br>【第 2 章人際關係停看聽】<br>4.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 | 【第 1 章健康家庭加加油】<br>1.情意評量<br>【第 2 章人際關係停看聽】<br>2.情意評量<br>3.技能評量<br>4.認知評量 | 【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>【法治教育】<br>法 J5 認識憲法的意義。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 | |
| 第七週 | 第 3 單元人際健康家<br>第 2 章人際關係停看聽<br>【第一次評量週】 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。<br>2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向 | 1.情意評量<br>2.技能評量<br>3.認知評量 | 【法治教育】<br>法 J5 認識憲法的意義。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | 而良好的網路內外人際互動。<br>3.認識霸凌並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。 | | | |
| 第八週 | 第 4 單元自主鍛鍊展活力<br>第 1 章健康地基──心肺耐力<br>第 2 章動吃關係大解密──運動營養 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 【第 1 章健康地基──心肺耐力】<br>1.了解心肺耐力對健康的重要性。<br>2.了解評估心肺耐力的方法。<br>3.學會如何監控運動強度。<br>4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。<br>5.培養努力不懈的精神和毅力。<br>6.養成規律運動的習慣。<br>【第 2 章動吃關係大解密──運動營養】<br>7.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 | 【第 1 章健康地基──心肺耐力】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>【第 2 章動吃關係大解密──運動營養】<br>3.課堂觀察<br>4.口語問答 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | 8.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 | | | |
| 第九週 | 第 4 單元自主鍛鍊展活力<br>第 2 章動吃關係大解密──運動營養<br>第 3 章武德技藝──跆拳道 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 【第 2 章動吃關係大解密──運動營養】<br>1.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。<br>2.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。<br>【第 3 章武德技藝──跆拳道】<br>3.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反 | 【第 2 章動吃關係大解密──運動營養】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>【第 3 章武德技藝──跆拳道】<br>3.課堂觀察<br>4.口語問答<br>5.技能實作<br>6.認知測驗卷<br>7.運動行為計畫實踐表<br>8.學習單 | 【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。<br>4.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十週 | 第 4 單元自主鍛鍊展活力<br>第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 3 章武德技藝──跆拳道<br>第 1 章飛雲掣電──飛盤 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 【第 3 章武德技藝──跆拳道】<br>1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。<br>2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。<br>3.能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。<br>4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>【第 1 章飛雲掣電──飛盤】<br>5.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。<br>6.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 | 【第 3 章武德技藝──跆拳道】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.互評表<br>5.學習單<br>【第 1 章飛雲掣電──飛盤】<br>6.課堂觀察<br>7.口語問答<br>8.技能實作 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 略。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 第十一週 | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 1 章飛雲掣電──飛盤 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。<br>2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>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。 | | | | | |
| 第十二週 | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 2 章力爭上游──游泳 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。<br>2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。<br>3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。<br>4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | |
| 第十三週 | 第 5 單元挑戰體能秀青春 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精 | 【第 2 章力爭上游──游泳】 | 【第 2 章力爭上游──游泳】 | 【生涯規畫教育】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第 2 章力爭上游──游泳<br>第 3 章身體塗鴉──創造性舞蹈<br>【第二次評量週】 | 和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實 | 神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 1.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。<br>2.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。<br>3.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。<br>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。<br>【第 3 章身體塗鴉──創造性舞蹈】<br>5.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。<br>6.認識創造性舞蹈。<br>7.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。<br>8.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動行為計畫實踐表<br>【第 3 章身體塗鴉──創造性舞蹈】<br>5.課堂觀察<br>6.口語問答<br>7.技能實作 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 際參與身體活動。 | | | | | |
| 第十四週 | 第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章身體塗鴉──創造性舞蹈<br>第 1 章應聲入網──籃球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | 【第 3 章身體塗鴉──創造性舞蹈】<br>1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。<br>2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。<br>3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。<br>4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。<br>【第 1 章應聲入網──籃球】<br>5.能了解籃球投籃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。<br>6.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。<br>7.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>8.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | 【第 3 章身體塗鴉──創造性舞蹈】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>【第 1 章應聲入網──籃球】<br>4.課堂觀察<br>5.口語問答<br>6.技能實作 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 第十五週 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 1 章應聲入網──籃球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解籃球投籃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。<br>2.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投 | 1.技能實作<br>2.運動行為計畫實踐表<br>3.合作學習<br>4.學習單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。 | | 籃方式。<br>3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。<br>4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 第十六週 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 2 章百發百中──排球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解排球的各式基本攻擊技術。<br>2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3.增加運動欣賞的能力。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 | |
| 第十七週 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 2 章百發百中──排球<br>第 3 章桌拿好手──桌球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第 2 章百發百中──排球】<br>1.了解排球的各式基本攻擊技術。<br>2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。<br>3.增加運動欣賞的能力。<br>【第 3 章桌拿好手──桌球】<br>4.能了解桌球運動之相 | 【第 2 章百發百中──排球】<br>1.口語問答<br>2.技能實作<br>【第 3 章桌拿好手──桌球】<br>3.課堂觀察<br>4.口語問答<br>5.技能實作<br>6.學習單 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【性別平等教育】<br>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 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | | 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。<br>5.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。<br>6.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。 | | 平等互動的能力。 | |
| 第十八週 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 3 章桌拿好手──桌球<br>第 4 章舉足輕重──足球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧， | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第 3 章桌拿好手──桌球】<br>1.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。<br>2.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。<br>3.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 | 【第 3 章桌拿好手──桌球】<br>1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習單<br>【第 4 章舉足輕重──足球】<br>5.課堂觀察<br>6.口語問答<br>7.技能實作 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 律的運動習慣。<br>【第 4 章舉足輕重──足球】<br>4.能了解足球停空中球與踢空中球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。<br>5.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 | | | |
| 第十九週 | 第 6 單元球藝大會串<br>第 4 章舉足輕重──足球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。<br>2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。<br>3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.運動欣賞<br>5.運動計畫 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 與和諧互動。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。 | | | |
| 第廿週 | 第 1 單元醫療消費面面觀<br>第 2 單元拒絕成癮有妙招<br>第 3 單元人際健康家<br>複習第 1～3 單元<br>【第三次評量週】 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。<br>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮 | 1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。<br>2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。<br>3.了解從事醫療消費時應注意的事項。<br>4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。<br>5.了解使用成癮物質 | 1.情意評量<br>2.認知評量<br>3.技能評量 | 【環境教育】<br>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。<br>【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。<br>4b-IV-1 主動並 | 性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。<br>6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。<br>7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。<br>8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。<br>9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。<br>10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。<br>11.建立正向且良好的網路內外人際互動。<br>12.培養正確的人際交往觀念。 | | 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。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J5 認識憲法的意義。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。<br>交通安全 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | | | | | |
| 第廿一週 | 第 4 單元自主鍛鍊展活力<br>第 5 單元挑戰體能秀青春<br>第 6 單元球藝大會串<br>複習第 4～6 單元<br>【休業式】 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。<br>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。<br>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰 | 1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。<br>2.了解運動的水分與營養補給知識。<br>3.認識跆拳道的武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。<br>4.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。<br>5.學習並增進捷泳的能力。<br>6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。<br>7.學習籃球投籃與上籃。<br>8.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。<br>9.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。<br>10.學習足球停球、踢空中球技術。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.認知測驗卷<br>5.運動行為計畫實踐表<br>6.學習單<br>7.合作學習<br>8.互評表<br>9.運動欣賞<br>10.運動計畫 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【性別平等教育】<br>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。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。 | 術。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>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。(健體及綜合領域需融入)
   (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。