

彰化縣縣立鹿港國民中學 110 學年度第 1 學期 1 年級 健體 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	1	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 健康的基礎</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。</li> <li>2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。</li> <li>3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。</li> </ol> <p><b>1-2 成長的喜悅</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</li> <li>2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</li> <li>3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</li> <li>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</li> <li>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</li> </ol> <p><b>1-3 健康好行——覺察與同理</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養學生具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。</li> <li>2. 培養學生健康與體育問題解決及規畫執行的能力。</li> <li>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</li> <li>4. 培養學生關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。</li> <li>5. 發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。</li> </ol> <p><b>2-1 青春健康飲食</b></p>				

1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。
2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。

### 2-2 生命期營養

1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。
2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。

### 2-3 健康好行—做決定與覺察

1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。
2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。

## 體育

### 3-1 運動新主張～運動欣賞與運動家精神

1. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。

### 3-2 活力隨堂考～認識體適能

1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。
2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。
4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。
5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。

### 4-1 默契大考驗～田徑

1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。
2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。
3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。
4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。
5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。
6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。

### 4-2 青春我最漾～捷泳

1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。
2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。

3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。
- 4 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。

#### 5-1 高抬貴手～籃球

1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。
2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。

#### 5-2 旁敲側擊～排球

1. 能瞭解排球之相關知識。
2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。
3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。

#### 6-1 躍然紙上～體操

1. 瞭解體操的運動技能及原理。
2. 能學習到平衡與跳躍能力。
3. 將練習要點融入在練習過程中。

#### 6-2 繩采飛揚～跳繩

1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。
2. 能學習到跳躍與協調能力。
3. 將練習的要點融入在練習過程中。

#### 7-1 有備而來～認識運動場地設施

1. 認識運動場所安全管理。
2. 選擇安全的運動場地設施。

#### 7-2 登高望遠～都山健行

1. 瞭解登山健行的特質與健康益處的相關知識。
2. 瞭解登山健行的準備要領，並能正確執行有效的體能訓練方式。
3. 熟悉登山健行活動身體疲勞的對應措施。
4. 學習如何擬定登山健行計畫。
5. 進行一場健行輕體驗的活動。

#### 7-3 飛簷走壁～攀岩運動

1. 瞭解戶外冒險活動的危險。
2. 瞭解新興運動攀冰。
3. 認識攀岩的相關知識、裝備與技巧。

	4. 熟悉初級攀岩的口令與動作，並能正確執行攀岩。							
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。							
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。							
	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。							
	健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。							
	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。							
	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。							
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
重大議題融入	【性別平等教育】J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同							
	【生涯規劃教育】J4 了解自己的人格特質與價值觀。							
	J5 探索性別與生涯規劃的關係。							
<b>課程架構</b>								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一	◎健康 1-1：健康的基礎 ◎體育 3-1：運動新主張～ 動欣賞與動家精神 (節數：2節)	3	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-1 分析健	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1 生殖器官的構	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 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>康技能和生 活技能對健 康維護的重 要性。</p> <p>2a-IV-1 關 注健康議題 本土、國際 現況與趨勢。 2b-IV-1 堅 守健康的生 活規範、態 度與價值觀。 2b-IV-2 樂 於實踐健康 促進的生活 型態。</p> <p>3a-IV-2 因 應不同的生 活情境進行 調適並修</p>	<p>造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健。</p> <p>Db-IV-2 青 春期身心變 化的調適與 性衝動健康 因應的策略。 Db-IV-3 多 元的性別特 質、角色與 不同性傾向 的尊重態度。 Fa-IV-1 自 我認同與自 我實現。</p> <p>Fa-IV-1 自 我認同與自 我實現。</p> <p>Fb-IV-1</p>	<p>具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計劃，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體 育與健康相 關的科技、 資訊及媒體 ，以增進學 習的素養， 並察覺、思 辨人與科技 、資訊、媒 體的互動關 係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與 表現的能力 ，了解運動 與健康在美 學上的特質 與表現方式 ，以增進生 活中的豐富 性與美感體 驗。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與 國際體育與 健康議題， 並尊重與欣 賞其間的差 異。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與 表現的能</p>	<p>涯 J5 探索 性別與生涯 規劃的關係 。</p> <p>閱 J4 除紙 本閱讀之外 ，依學習需 求選擇適當 的閱讀媒材 ，並了解如 何利用適當 的管道獲得 文本資源。</p> <p>【閱讀素養 教育】</p> <p>閱 J4 除紙 本閱讀之外 ，依學習需 求選擇適當 的閱讀媒材 ，並了解如 何利用適當 的管道獲得 文本資源。</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 J7 小心 求證資訊來 源，判讀文 本知識的正 確性。</p>		<p>【生涯規 劃教育】</p> <p>涯 J4 了解 自己的人格 特質與價值 觀。</p> <p>涯 J5 探索 性別與生涯 規劃的關係 。</p> <p>閱 J4 除紙 本閱讀之外 ，依學習需 求選擇適當 的閱讀媒材 ，並了解如 何利用適當 的管道獲得 文本資源。</p> <p>【閱讀素 養教育】</p> <p>閱 J4 除紙 本閱讀之外 ，依學習需 求選擇適當 的閱讀媒</p>
--	--	---	---	---	---	--	---

		<p>正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>			<p>材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	--	---	--	--	---

<p style="text-align: center;">二</p>	<p>◎健康 1-1：健康的基礎 (節數：2節)</p> <p>◎體育 3-2：活力隨堂考～ 認識體適能 (節數：4節)</p>	<p style="text-align: center;">3</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面的健康的概念。</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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</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>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>【性別平等教育】 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>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】 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>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------	---	--	---	--	--	--

		<p>促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>文本資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	--	--	-------------------------	--

			<p>的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>					
三	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p> <p>◎體育 3-2：活力隨堂考～ 認識體適能 (節數：4 節)</p>	3	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的</p>

		<p>4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、 產品與服務， 擬定健康 行動策略。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的 運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰勇 於學習態 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>4d-IV-1 發展適合</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度， 展現自我運動與保健 潛能，探索 人性、自我價值與生命 意義，並 積極實踐，不輕言放 棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康 生活中培育 相互合作及與人和諧 互動的素 養。</p>			<p>管道獲得 文本資源。 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 J7 小心求證 資訊來源， 判讀文本 知識的正 確性。</p> <p>【品德教 育】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。</p>
--	--	--	---	--	--	--	--

			個人之專項運動技能。					
四	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p> <p>◎體育 4-1：默契大考驗～ 田徑 (節數：4 節)</p>	3	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策</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>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基</p>

			略。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇於學習的態度。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
五	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節) ◎體育	3	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、	Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	【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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢	【生涯規劃教育】 涯 J4

	<p>4-1：默契大考驗～ 田徑 (節數：4節)</p>	<p>資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護 的重要 性。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。 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-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。  1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2</p>	<p>健及懷孕 生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春期身 心變化的 調適與性 衝動健康 因應的策 略。 Db-IV-3 多元的性 別特質、 角色與不 同性傾向 的尊重態 度。 Fa-IV-1 自我認同 與自我實 現。  Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。</p>	<p>性、自我價值與生命意 義，並積極實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康 的資源，以擬定運動與 保健計劃，有效執行並 發揮主動學習與創新 求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒 體，以增進學習的素 養，並察覺、思辨人與 科技、資訊、媒體的互 動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康 議題，並尊重與欣賞 其間的差異。  健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度， 展現自我運動與保健 潛能，探索 人性、自我價值與生命 意義，並 積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康</p>	<p>生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求選 擇適當的閱讀媒材， 並了解如何利用適當 的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>核 4. 紙筆測驗</p>	<p>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。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 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 J7 小心求證</p>
--	--------------------------------------	---	--	---	---	----------------------	--

			<p>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、勇於挑戰勇於學習的態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
六	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p> <p>◎體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8 節)</p>	3	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護</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>Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求選 擇適當的閱讀媒材， 並了解如何利用適當 的管道獲得文本資源。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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</p>

		<p>的重要 性。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。 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-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。  1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3</p>	<p>衝動健康 因應的策 略。 Db-IV-3 多元的性 別特質、 角色與不 同性傾向 的尊重態 度。 Fa-IV-1 自我認同 與自我實 現。  Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。</p>	<p>發揮主動學習與創新 求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒 體，以增進學習的素 養，並察覺、思辨人與 科技、資訊、媒體的互 動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康 議題，並尊重與欣賞 其間的差異。  健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度， 展現自我運動與保健 潛能，探索 人性、自我價值與生命 意義，並 積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康 生活中培育 相互合作及與人和諧 互動的素 養。</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。 閱 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>		<p>與生涯規 劃的關係。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 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 J7 小心求證 資訊來源， 判讀文本 知識的正 確性。 【品德教 育】</p>
--	--	--	--	--	---	--	--

			<p>表現自信樂觀、勇於挑戰勇於學習的態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
七	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p> <p>◎體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8 節)</p>	3	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱</p>

		<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇於學習的態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部</p>	<p>同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	--	--	---	---	--	---

			或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
八	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p> <p>◎體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8節)</p>	3	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康 促進的生活型 態。</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</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>Db-IV-2 青春期的身 心變化的調適 與性衝動健康 因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別 特質、角色與 不同性傾向的 尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與 自我實現。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與 健康的知能與 態度，展現自 我運動與保健 潛能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體 育與健康的資 源，以擬定運 動與保健計劃 ，有效執行並 發揮主動學習 與創新求變的 能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體 育與健康相關 的科技、資訊 及媒體，以增 進學習的素 養，並察覺、 思辨人與科 技、資訊、媒 體的互動關 係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和 接納多元文 化的涵養，關 心本土與國 際體育與健康 議題，並尊重 與欣賞</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依學 習需求選擇適 當的閱讀媒材 ，並了解如何 利用適當的管 道獲得文本資 源。 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 J7 小心求 證資訊來源， 判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求選 擇適當的閱 讀媒材，並 了解如何利</p>

		<p>技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇於學習的態度。</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>4d-IV-1</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>其間的差異。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	--	---	---------------------------------	---	--	--	--

			發展適合個人之專項運動技能。					
九	<p>◎<b>健康</b> 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p> <p>◎<b>體育</b> 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8節)</p>	3	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康</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>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運</p>

			<p>行動策略。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇於學習的態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p>	3	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活</p>	Db- IV -1 生殖器官的構造、	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4</p>

	<p>◎體育 4-2：青春我最漾～ 捷泳 (節數：8節)</p>	<p>的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進 的生活型態。 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-1 運用適切的健康資 訊、產品與服務，擬定健 康行動策略。 1d-IV-2 反思自己的運動技 能。</p>	<p>功能與保健及懷孕生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變 化的調適與性衝動健康因 應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、 角色與不同性傾向的尊重 態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實 現。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基 本技巧。</p>	<p>動與保健潛能，探索人性、 自我價值與生命意義，並 積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與 健康的資源，以擬定運動與 保健計劃，有效執行並發 揮主動學習與創新求變的 能力。 健體-J-B2 具備善用體育與 健康相關的科技、資訊及 媒體，以增進學習的素 養，並察覺、思辨人與科 技、資訊、媒體的互動關 係。 健體-J-C3 具備敏察和接納 多元文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康議 題，並尊重與欣賞其間的 差異。 健體-J-A1 具備體育與健康 的知能與態度，展現自我 運動與保健潛能，探索人 性、自我價值與生命意義， 並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利他及合 群的知能與態度，</p>	<p>涯 J5 探索性別與生涯規 劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外， 依學習需求選擇適當的 閱讀媒材，並了解如何利 用適當的管道獲得文本資 源。 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 J7 小心求證資訊來源， 判讀文本知識的正確性。</p>	<p>核 4. 紙筆測驗</p>	<p>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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外， 依學習需求選擇適當的 閱讀媒材，並了解如何利 用適當的管道獲得文本資 源。 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 J7 小心求證</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、勇於挑戰勇於學習的態度。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十一	<p>◎健康 1-3：健康好行——覺察與同理 (節數：2 節)</p> <p>◎體育 5-1：高抬貴手～籃球 (節數：4 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5</p>

		能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	議題，並尊重與欣賞其間的差異。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教
--	--	---	--------------------------------	---	---	---

			能。					育】 品 J1 溝 通合作與 諧人際關 係。
十二	<p>◎健康 1-3：健康好行—— 覺察與同理 (節數：2 節)</p> <p>◎體育 5-1：高抬貴手～排 球 (節數：4 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 3b- IV -2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同 與自我實 現。 Fa- IV -3 有利人際 關係的因 素與有效 的溝通技 巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理心與人溝通 互動，並理解體育與保 健的基本概念，應用於 日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康 議題，並尊重與欣賞 其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理 心與人溝通互動，並理 解體育與 保健的基本概念，應用 於日常生 活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康 生活中培育 相互合作及與人和諧 互動的素 養。</p>	<p>【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求選 擇適當的閱讀媒材， 並了解如何利用適當 的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 閱 J5 活用文本，</p>

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				<p>認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十三	<p>◎健康 2-1：青春健康飲食 (節數：2 節)</p> <p>◎體育 5-2：旁敲側擊～排球 (節數：4 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4</p>

			則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	戰術。	心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	的正確性。		除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十四	◎健康 2-1：青春健康飲食	3	1b- IV -2 認識健康	Fa- IV -1 自我認同	健體-J-B1 具備情意表達的能力，	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的	1. 歷程性評量 2. 總結性評量	【生涯規劃教育】

	<p>(節數：2 節)  <b>◎體育</b>          6-1：躍然紙上～體操          (節數：4 節)</p>	<p>技能和生          活技能的          實施程序          概念。          3b- IV -2          熟悉各種          人際溝通          互動技能。            1c-IV-1          瞭解各項          運動基礎          原理和規          則。          1d-IV-2          反思自己          的運動技          能。          2c-IV-2          表現利他          合群的態          度，與他          人理性溝          通與和諧          互動。          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</p>	<p>與自我實          現。          Fa- IV -3          有利人際          關係的因          素與有效          的溝通技          巧。            Hb-IV-1          陣地攻守          性球類運          動動作組          合及團隊          戰術。</p>	<p>能以同理心與人溝通          互動，並理解體育與保          健的基本概念，應用於          日常生活中。          健體-J-C3          具備敏察和接納多元          文化的涵養，關心本          土與國際體育與健康          議題，並尊重與欣賞          其間的差異。            健體-J-B1          具備情意表達的能力，          能以同理          心與人溝通互動，並理          解體育與          保健的基本概念，應用          於日常生          活中。          健體-J-C2          具備利他及合群的知          能與態度，          並在體育活動和健康          生活中培育          相互合作及與人和諧          互動的素          養。</p>	<p>人格特 質與價值觀。          涯 J5 探索性別與          生涯規 劃的關係。  <b>【閱讀素養】</b>          閱 J4 除紙本閱讀          之外，依學習需求 選          擇適當的閱讀媒材 ，          並了解如 何利用適當          的管道獲得文本資源。          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 J7 小心求證資          訊來源，判讀文本知識          的正確性。</p>	<p>3. 學生自我檢          核          4. 紙筆測驗</p>	<p>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。  <b>【閱讀素          養】</b>          閱 J4          除紙本閱          讀之外，依          學習需求          選擇適當          的閱讀媒          材，並了          解如何利          用適當的          管道獲得          文本資源。          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 J7</p>
--	--	---	--	---	--	---	--

			制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十五	◎健康 2-2：生命期營養 (節數：4 節) ◎體育 6-1：躍然紙上～體操 (節數：4 節)	3	1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。  1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Fa- IV -1 自我認同與自我實現。 Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。  健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了

			<p>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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十六	<p>◎健康 2-2：生命期營養 (節數：4 節)</p> <p>◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩 (節數：2 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本</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>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5</p>

		<p>互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	<p>巧。</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>士與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教</p>
--	--	---	--	---	---	--

			項運動技能。					育】 品 J1 溝 通合作與 諧人際關 係。
十七	<p>◎健康 2-2：生命期營養 (節數：4 節)</p> <p>◎體育 7-1：有備而來~認識 運動場地設施 (節數：2 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎 原理和規 則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同 與自我實 現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際 關係的因 素與有效 的溝通技 巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理心與人溝通 互動，並理解體育與保 健的基本概念，應用於 日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康 議題，並尊重與欣賞 其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理 心與人溝通互動，並理 解體育與 保健的基本概念，應用 於日常生 活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康 生活中培育 相互合作及與人和諧 互動的素 養。</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求選 擇適當的閱讀媒材， 並了解如何利用適當 的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 閱 J5 活用文本，</p>

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					<p>認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十八	<p>◎健康</p> <p>2-2：生命期營養（節數：4 節）</p> <p>◎體育</p> <p>7-2：登高望遠~都山健行（節數：3 節）</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4</p>

			<p>則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	戰術。	<p>心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	的正確性。		<p>除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十九	◎健康 2-3：健康好行——	3	1b- IV -2 認識健康	Fa- IV -1 自我認同	健體-J-B1 具備情意表達的能力，	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的	1. 歷程性評量 2. 總結性評量	【生涯規劃教育】

	<p>做決定與覺察 (節數：2節) ◎體育 7-2：登高望遠~都山健行 (節數：3節)</p>	<p>技能和生 活技能的 實施程序 概念。 3b- IV -2 熟悉各種 人際溝通 互動技能。  1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎 原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的 運動技能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 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</p>	<p>與自我實 現。 Fa- IV -3 有利人際 關係的因 素與有效 的溝通技 巧。  Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。</p>	<p>能以同理心與人溝通 互動，並理解體育與保 健的基本概念，應用於 日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康 議題，並尊重與欣賞 其間的差異。  健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理 心與人溝通互動，並理 解體育與 保健的基本概念，應用 於日常生 活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康 生活中培育 相互合作及與人和諧 互動的素 養。</p>	<p>人格特 質與價值觀。 涯 J5 探索性別與 生涯規 劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求 選 擇適當的閱讀媒材 ， 並了解如 何利用適當 的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗</p>	<p>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。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 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 J7</p>
--	---	---	--	---	---	-----------------------------------	--

			制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
二十	◎健康 2-3：健康好行—— 做決定與覺察 (節數：2 節) ◎體育 7-3：飛簷走壁~攀岩 運動 (節數：3 節)	3	1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。  1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Fa- IV -1 自我認同與自我實現。 Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。  健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了

			<p>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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
二十一	<p>◎健康 2-3：健康好行——做決定與覺察 (節數：2 節)</p> <p>◎體育 7-3：飛簷走壁~攀岩運動 (節數：3 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本</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>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5</p>

		<p>互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	<p>巧。</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>士與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教</p>
--	--	---	--	---	---	--

			項運動技能。					育】 品 J1 溝 通合作與和 諧人際關 係。
--	--	--	--------	--	--	--	--	-------------------------------------

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立鹿港國民中學 110 學年度第 2 學期 1 年級 健體 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	1	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 健康檢查站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。</li> <li>2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</li> <li>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。</li> </ol> <p><b>1-2 生命旅程</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</li> <li>3. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。</li> </ol> <p><b>2-1 在家好好吃</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</li> <li>2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</li> </ol> <p><b>2-2 食品消費新趨勢</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</li> <li>2. 能評估食品安全問題對健康的影響。</li> </ol> <p><b>2-3 食材好好買</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解消費陷阱。</li> <li>2. 瞭解與飲食相關的議題。</li> </ol>				

### 3-1 安全裝備總體檢

1. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。
2. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。
3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。

### 3-2 急救技能養成術

1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。
2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。
3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。

## 體育

### 4-1 舞動青春～有氧舞蹈

1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。
2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。
3. 學會有氧舞蹈的動作。
4. 能培養團隊合作的精神。

### 4-2 一擲乾坤～飛盤

1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。
2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。
3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。
4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。

### 5-1 長驅直入～田徑

1. 認識中距離跑的發展及項目。
2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。
3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。
4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。

### 5-2 哇哇哇哇～蛙泳

1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。
2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。
3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。

	<p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p> <p><b>6-1 你來我往～桌球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</li> <li>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</li> <li>3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</li> </ol> <p><b>6-2 一觸即發～排球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</li> <li>2. 學習排球低手及高手發球。</li> <li>3. 學習排球低手接發球。</li> </ol> <p><b>6-3 投傳而去～籃球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</li> <li>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</li> <li>3. 養成良好的運動習慣。</li> </ol> <p><b>6-4 揮拍自如～羽球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</li> <li>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</li> <li>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</li> </ol> <p><b>6-5 防患未然～運動安全停看聽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解運動安全注意事項。</li> <li>2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</li> <li>3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</li> <li>4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</li> </ol>
<p><b>領域核心素養</b></p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>

	<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
重大議題融入	<p>【環境教育】</p> <p>J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【生命教育】</p> <p>J1 思考所需的基本邏輯能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p>							
	<b>課程架構</b>							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一								
二	<p>◎健康 1-1：健康檢查站</p> <p>◎體育 4-1：舞動青春～有氧舞蹈 (節數 4 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱</p>

			<p>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
三	<p>◎健康</p> <p>1-1：健康檢查站 (節數：4節)</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康和生</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4</p>

	<p>◎體育 4-1：舞動青春～有 氧舞蹈 (節數 4 節)</p>	<p>活技能的 實施程序 概念。 3b- IV -2 熟悉各種 人際溝通 互 動 技 能。  1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 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，</p>	<p>現。 Fa- IV -3 有利人際 關係的因 素與有效 的溝通技 巧。  Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。</p>	<p>互動，並理解體育與保 健的基本概念，應用於 日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康 議題，並尊重與欣賞 其間的差異。  健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理 心與人溝通互動，並理 解體育與 保健的基本概念，應用 於日常生 活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康 生活中培育 相互合作及與人和諧 互動的素 養。</p>	<p>涯 J5 探索性別與 生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求選 擇適當的閱讀媒材， 並了解如何利用適當 的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>核 4. 紙筆測驗</p>	<p>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。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 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 J7 小心求證</p>
--	--	--	---	---	--	----------------------	--

			發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
四	<p>◎健康 1-1：健康檢查站 (節數：4 節)</p> <p>◎體育 4-2：一擲乾坤～飛盤 (節數：4 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利</p>

			<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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
五	<p>◎健康</p> <p>1-1：健康檢查站 (節數：4 節)</p> <p>◎體育</p> <p>4-2：一擲乾坤～飛盤 (節數：4 節)</p>	3	<p>1a- IV -4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a- IV -1 關注健康議題本土、國際</p>	<p>Ea- IV -1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea- IV -3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立的思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與</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 J 6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</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 J 6 了解世界人口</p>

		<p>現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a- IV -3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4b- IV -3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的</p>	<p>勢。</p> <p>Eb- IV -2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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>數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</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>
--	--	--	--	--	---	---

			信念或行為的影響力。					
六	<p>◎健康 1-2：生命旅程（節數：2節）</p> <p>◎體育 5-1：長驅直入～田徑 （節數：4節）</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康和生 活技能的 實施程序 概念。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-3 有利人際 關係的因 素與有效 的溝通技 巧。 Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求選 擇適當的閱讀媒材， 並了解如何利用適當 的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 閱 J5 活用文本， 認識並運 用滿足基</p>

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					<p>本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
七	<p>◎健康 1-2：生命旅程（節數：2節）</p> <p>◎體育 5-1：長驅直入～田徑（節數：4節）</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依</p>

			<p>的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>於日常生活。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
八	<p>◎健康 2-1：在家好好吃 (節數：2節)</p> <p>◎體育</p>	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保	【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	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己

	<p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>	<p>實施程序概念。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	<p>的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，</p>
--	--------------------------------	---	---	--	---	----------------	---

			運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
九	<p>◎健康 2-1：在家好好吃 (節數：2節)</p> <p>◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的</p>

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十	<p>◎健康</p> <p>2-2：食品消費新趨勢 (節數：2節)</p> <p>◎體育</p> <p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Hb-IV-1</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規</p>

		<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和</p>
--	--	--	----------------------------	---	---	---

								諧人際關係。
十一	<p>◎健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：2節)</p> <p>◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳 (節數：8節)</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基</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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十二	◎健康 2-3：食材好好買 (節數：2 節) ◎體育 6-1：你來我往～桌球 (節數：4 節)	3	1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。  1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己	Fa- IV -1 自我認同與自我實現。 Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。  健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依

			<p>的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>於日常生活。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十三	<p>◎健康 2-3：食材好好買 (節數：2節)</p> <p>◎體育</p>	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保	【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	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己

	<p>6-1：你來我往～桌球 (節數：4節)</p>	<p>實施程序概念。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	<p>的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，</p>
--	--------------------------------	---	---	--	---	----------------	---

			運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
十四	<p>◎健康 3-1：安全裝備總體檢 (節數：3 節)</p> <p>◎體育 6-2：一觸即發～排球 (節數：4 節)</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育</p>	<p>【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。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的</p>

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十五	<p>◎健康</p> <p>3-1：安全裝備總體檢 (節數：3 節)</p> <p>◎體育</p> <p>6-2：一觸即發～排球 (節數：4 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Hb-IV-1</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規</p>

		<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和</p>
--	--	--	----------------------------	---	---	---

								諧人際關係。
十六	<p>◎健康 3-1：安全裝備總體檢 (節數：3節)</p> <p>◎體育 6-3：投傳而去～籃球 (節數：4節)</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基</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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十七	◎健康 3-2：急救技能養成術 (節數：5 節) ◎體育 6-3：投傳而去～籃球 (節數：4 節)	3	1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。  1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己	Fa- IV -1 自我認同與自我實現。 Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。  Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。  健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依

			<p>的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>於日常生活。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
十八	<p>◎健康</p> <p>3-2：急救技能養成術 (節數：5節)</p>	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的 人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己</p>

	<p>◎體育 6-4：揮拍自如～羽 球 (節數：4節)</p>	<p>實施程序 概念。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項 運動基礎 原理和規 則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際 關係的因 素與有效 的溝通技 巧。</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>健的基本概念，應用於 日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本 土與國際體育與健康 議題，並尊重與欣賞 其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理 心與人溝通互動，並理 解體育與 保健的基本概念，應用 於日常生 活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知 能與態度， 並在體育活動和健康 生活中培育 相互合作及與人和諧 互動的素 養。</p>	<p>生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀 之外，依學習需求選 擇適當的閱讀媒材， 並了解如何利用適當 的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資 訊來源，判讀文本知識 的正確性。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	<p>的人格特 質與價值 觀。</p> <p>涯 J5 探索性別 與生涯規 劃的關係。 【閱讀素 養】 閱 J4 除紙本閱 讀之外，依 學習需求 選擇適當 的閱讀媒 材，並了 解如何利 用適當的 管道獲得 文本資源。 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 J7 小心求證 資訊來源，</p>
--	---	--	--	--	--	----------------	--

			運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十九	◎健康 3-2：急救技能養成術 (節數：5 節) ◎體育 6-4：揮拍自如～羽毛球 (節數：4 節)	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育	【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 【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。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
二十	<p>◎健康</p> <p>3-2：急救技能養成術 (節數：5 節)</p> <p>◎體育</p> <p>6-5：防患未然～運動安全停看聽 (節數：4 節)</p>	3	<p>1b- IV -2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Hb-IV-1</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規</p>

		<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和</p>
--	--	--	----------------------------	---	---	---

							諧人際關係。
二十一	<p>◎健康 3-2：急救技能養成術 (節數：5節)</p> <p>◎體育 6-5：防患未然～運動安全停看聽 (節數：4節)</p>	3	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</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>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					<p>本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。