

彰化縣立伸港國民中學 110 學年度第 1 學期九年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週 3 節 (健康 1 節, 體育 2 節)
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動的安全規範。 2. 了解運動處方基礎的設計原則。 3. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。 4. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。 5. 學會跑步技能。 6. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 7. 學會基礎動作，提升運動技能。 8. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 9. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。 				
總綱核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解</p>				
融入之重大議題	<p>【人權教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【安全教育】 【防災教育】</p>				

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
一	第1單元 身體密碼面面觀	第1章 鏡中自我大不同	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-2 1b-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5
	運動安全	運動及水上活動安全	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1c-IV-2 2c-IV-2 4c-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2	2	1. 口語問答 2. 課堂觀察	【環境教育】 環 J4 環 J12
二	第1單元 身體密碼面面觀	第1章 鏡中自我大不同	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-2 1b-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5
	運動安全	運動三部曲及健康操	健體-J-A2 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3	Bc-IV-1 Ia-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J4 性 J11 【人權教育】 人 J8
三	第1單元 身體密碼面面觀	第1章 鏡中自我大不同	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-2 1b-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5
	足球	球感及控球	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
四	第1單元 身體密碼面面觀	第2章 身體數字大解密	健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3	Aa-IV-1 Ea-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12
	田徑	跳遠	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 涯 J4

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3				涯 J6
五	第1單元 身體密碼面面觀	第2章 身體數字大解密	健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3	Aa-IV-1 Ea-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12
	田徑	鉛球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量	【品德教育】 品 J1
六	第1單元 身體密碼面面觀	第3章 成為更好的自己	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-4 1b-IV-4 2a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-4 Eb-IV-1 Fa-IV-1 Fb-IV-1	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13
	田徑	跳高	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 涯 J4 涯 J6

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3				
七	第1單元 身體密碼面面觀	第3章 成為更好的自己	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-4 1b-IV-4 2a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-4 Eb-IV-1 Fa-IV-1 Fb-IV-1	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13
	田徑	接力跑	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2 4d-IV-3	Ab-IV-1 Cb-IV-2 Ga-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 涯 J4 涯 J6
八	第1單元 身體密碼面面觀	第3章 成為更好的自己	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-4 1b-IV-4 2a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-1	Ea-IV-4 Eb-IV-1 Fa-IV-1 Fb-IV-1	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13
	田徑	運動會週-綜合練習	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-3 3c-IV-1	Ab-IV-1 Ab-IV-1 Ab-IV-1 Cb-IV-2 Cb-IV-2 Ga-IV-1 Ga-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量	【品德教育】 品 J1 【生涯規劃教育】 涯 J3 涯 J4 涯 J6

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-1 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3 4d-IV-1				
九	第2單元 飲食消費新趨勢	第1章 健康飲食趨勢	健體-J-C3	1a-IV-2 1a-IV-3 2b-IV-2	Ea-IV-3 Fb-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7
	體適能	健康評估與體適能 檢測	健體-J-A2	1c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	2	1. 口語問答 2. 課堂觀察	【性別平等教育】 性 J11
十	第2單元 飲食消費新趨勢	第1章 健康飲食趨勢	健體-J-C3	1a-IV-2 1a-IV-3 2b-IV-2	Ea-IV-3 Fb-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7
	體適能	健康評估與體適能 檢測	健體-J-A2	1c-IV-2 4c-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	2	1. 口語問答 2. 課堂觀察	【性別平等教育】 性 J11
十一	第2單元 飲食消費新趨勢	第2章 「食」事求「識」	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Aa-IV-1 Eb-IV-1 Eb-IV-3 Fb-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5 【閱讀素養教育】 閱 J7
	足球	傳球與停球	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
十二	第2單元 飲食消費新趨勢	第2章 「食」事求「識」	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Aa-IV-1 Eb-IV-1 Eb-IV-3 Fb-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5 【閱讀素養教育】 閱 J7
	足球	控球、傳球與停球	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十三	第2單元 飲食消費新趨勢	第2章 「食」事求「識」	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 1a-IV-4 3b-IV-3 4a-IV-1	Aa-IV-1 Eb-IV-1 Eb-IV-3 Fb-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J5 【閱讀素養教育】 閱 J7
	足球	擲邊線球與傳球	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十四	第3單元 快樂人生開步走	第1章 與情緒過招	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-1 Fa-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2。
	足球	攻防練習	健體-J-A2	1c-IV-1	Ab-IV-1	2	1. 課堂觀察	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
			健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Hb-IV-1		2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十五	第3單元 快樂人生開步走	第1章 與情緒過招	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-1 Fa-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2。
	足球	攻防練習	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十六	第3單元 快樂人生開步走	第2章 與壓力同行	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-1 Fa-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2。
	足球	練習比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
			健體-J-A3 健體-J-B1	2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2				
十七	第3單元 快樂人生開步走	第2章 與壓力同行	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-1 Fa-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2。
	足球	練習比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十八	第3單元 快樂人生開步走	第3章 身心健康不迷惘	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6
	期末測驗	術科測驗	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2				
十九	第3單元 快樂人生開步走	第3章 身心健康不迷惘	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6
	期末測驗	術科測驗	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
廿	第3單元 快樂人生開步走	第3章 身心健康不迷惘 【第三次評量週】	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6
	期末測驗	術科測驗	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
廿一	複習全冊	複習全冊	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C3	1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 1b-IV-2 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-1 3b-IV-2 3b-IV-3 4a-IV-1 4a-IV-2	Aa-IV-1 Ea-IV-3 Ea-IV-4 Eb-IV-1 Eb-IV-3 Fa-IV-1 Fa-IV-4 Fa-IV-5 Fb-IV-1 Fb-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生命教育】 生 J2。 生 J5 【生涯規畫教育】 涯 J12 涯 J13 【人權教育】 人 J6
	運動安全	運動安全教育	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1c-IV-2 2c-IV-2 4c-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2	2	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 學習單	【人權教育】 環 J4 【人權教育】 環 J12

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
一	第1單元 「性」福方程式	第1章 青春「性」福頌	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 1b-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6
	安全教育	運動安全教育	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1c-IV-2 2c-IV-2 4c-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2	2	1. 口語問答 2. 課堂觀察	【環境教育】 環 J4 環 J12
二	第1單元 「性」福方程式	第1章 青春「性」福頌	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 1b-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6
	安全教育	運動安全教育	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1c-IV-2 2c-IV-2 4c-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2	2	1. 口語問答 2. 課堂觀察	【環境教育】 環 J4 環 J12
三	第1單元 「性」福方程式	第1章 青春「性」福頌	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 1b-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6
	足球	綜合練習	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
四	第1單元 「性」福方程式	第1章 青春「性」福頌	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 1b-IV-2 2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性 J6
	足球	綜合練習	健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
			健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2			3. 技能實作 4. 運動欣賞	
五	第1單元 「性」福方程式	第2章 性病防護網	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-8	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6
	足球	攻防演練	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
六	第1單元 「性」福方程式	第2章 性病防護網	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-8	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6
	足球	攻防演練	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2				
七	第1單元 「性」福方程式	第2章 性病防護網	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-8	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6
	足球	練習賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
八	第2單元 綠色生活愛地球	第1章 全民總動員【第一次 評量週】	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-3 4a-IV-2	Ca-IV-1 Ca-IV-2 Ea-IV-3	1	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3 國 J8 【環境教育】 環 J8 環 J9
	足球	練習賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				4c-IV-3 4d-IV-2				
九	第2單元 綠色生活愛地球	第1章 全民總動員	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-3 4a-IV-2	Ca-IV-1 Ca-IV-2 Ea-IV-3	1	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3 國 J8 【環境教育】 環 J8 環 J9
	足球	練習賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十	第2單元 綠色生活愛地球	第1章 全民總動員	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 3b-IV-3 4a-IV-2	Ca-IV-1 Ca-IV-2 Ea-IV-3	1	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3 國 J8 【環境教育】 環 J8 環 J9
	足球	練習賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2				
十一	第2單元 綠色生活愛地球	第2章 做個有型的地球人	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Ca-IV-1 Ca-IV-2 Ca-IV-3 Ea-IV-3	1	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3 國 J8 【環境教育】 環 J4 環 J6 環 J15
	羽球	發球、高遠球、切球、吊球	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十二	第2單元 綠色生活愛地球	第2章 做個有型的地球人	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Ca-IV-1 Ca-IV-2 Ca-IV-3 Ea-IV-3	1	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3 國 J8 【環境教育】 環 J4 環 J6 環 J15
	羽球	練習賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
			健體-J-B1	3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2				
十三	第2單元 綠色生活愛地球	第2章 做個有型的地球人	健體-J-A2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-4 2a-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Ca-IV-1 Ca-IV-2 Ca-IV-3 Ea-IV-3	1	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J3 國 J8 【環境教育】 環 J4 環 J6 環 J15
	桌球	攻防練習	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十四	第3單元 永續經營健康路	第1章 健康我最型	健體-J-A2 健體-J-B1	1b-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-4 Fb-IV-3	1	1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量 4. 技能評量	【生命教育】 生 J5
	桌球	練習賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
			健體-J-B1	3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2				
十五	第3單元 永續經營健康路	第1章 健康我最型	健體-J-A2 健體-J-B1	1b-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-4 Fb-IV-3	1	1. 認知評量 2. 行為評量	【生命教育】 生 J5
	足球	分組比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十六	第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C1	1a-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Aa-IV-2 Fb-IV-1	1	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6
	足球	分組比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	

週次	單元主題	課程名稱	領域核心素養	學習表現	學習內容	節數	評量方式	融入議題
				4c-IV-3 4d-IV-2				
十七	第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C1	1a-IV-4 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Aa-IV-2 Fb-IV-1	1	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6
	足球	分組比賽	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞	
十八	總複習	總複習	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C3	1a-IV-3 1a-IV-4 1b-IV-2 2a-IV-1 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-3 3b-IV-4 4a-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-1 Ca-IV-2 Ca-IV-3 Db-IV-2 Db-IV-6 Db-IV-7 Db-IV-8 Ea-IV-3	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6 【性別平等教育】 性 J6 【國際教育】 國 J3 國 J8 【環境教育】 環 J15 環 J4 環 J6 環 J8 環 J9
	運動安全	運動安全教育	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1c-IV-2 2c-IV-2 4c-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2	2	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 學習單	【人權教育】 環 J4 【人權教育】 環 J12

核心素養

總綱核心素養面向	總綱核心素養項目	核心素養具體內涵
		國民中學教育 (J)
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	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。
	A2 系統思考與解決問題	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。
	A3 規劃執行與創新應變	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。
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	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。
	B2 科技資訊與媒體素養	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。
	B3 藝術涵養與美感素養	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。
C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識	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。
	C2 人際關係與團隊合作	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。
	C3 多元文化與國際理解	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。

學習重點

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
1. 認知	a. 健康知識	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
		1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
		1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。
		1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。
	b. 技能概念	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
		1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
		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。
		1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
	c. 運動知識	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。
		1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。
	d. 技能原理	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
		1d-IV-2 反思自己的運動技能。
		1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
	2. 情意	a. 健康覺察
2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		
2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		
b. 健康正向態度		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。
		2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
c. 體育學習態度		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。
		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現	
d. 運動欣賞	2d-IV-1	了解運動在美學上的特質與表現方式。	
	2d-IV-2	展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	
	2d-IV-3	鑑賞本土與世界運動的文化價值。	
3. 技能	a. 健康技能	3a-IV-1	精熟地操作健康技能。
		3a-IV-2	因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
	b. 生活技能	3b-IV-1	熟悉各種自我調適技能。
		3b-IV-2	熟悉各種人際溝通互動技能。
		3b-IV-3	熟悉大部份的決策與批判技能。
		3b-IV-4	因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
	c. 技能表現	3c-IV-1	表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
		3c-IV-2	發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。
	d. 策略運用	3d-IV-1	運用運動技術的學習策略。
		3d-IV-2	運用運動比賽中的各種策略。
		3d-IV-3	應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。
	4. 行為	a. 自我健康管理	4a-IV-1
4a-IV-2			自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
4a-IV-3			持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
b. 健康倡議宣導		4b-IV-1	主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
		4b-IV-2	使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
		4b-IV-3	公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。
c. 運動計畫		4c-IV-1	分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。
		4c-IV-2	分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。
		4c-IV-3	規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。
d. 運動實踐		4d-IV-1	發展適合個人之專項運動技能。
		4d-IV-2	執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
		4d-IV-3	執行提升體適能的身體活動。

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
A. 生長、發展與體適能	a. 生長、發育、老化與死亡	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。
		Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。
		Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。
	b. 體適能	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
		Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。
B. 安全生活與運動防護	a. 安全教育與急救	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
		Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。
		Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。
		Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。
	b. 藥物教育	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。
		Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。
		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。
		Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。
		Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。
	c. 運動傷害與防護	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
		Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。
	d. 防衛性運動	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。
		Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。
C. 群體健康與運動參與	a. 健康環境	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。
		Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。
		Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。
	b. 運動知識	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。
		Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
		Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。
	c. 水域休閒運動	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
	d. 戶外休閒運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。
	e. 其他休閒運動	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。
D. 個人衛生與性教育	a. 個人衛生與保健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。
		Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。
		Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。
		Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
	b. 性教育	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、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。
		Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。
		Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。
		Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。
		Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。
		Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。
E. 人、食物與健康消費	a. 人與食物	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。
		Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。
		Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。
		Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。
	b. 健康消費	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。
		Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。
		Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。
F. 身心健康與疾病預防	a. 健康心理	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。
		Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。
		Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
		Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。
		Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
	b. 健康促進與疾病預防	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。
		Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。
		Fb-IV-3 保護性的健康行為。
		Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。
		Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。
G. 挑戰類型運動	a. 田徑	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。
	b. 游泳	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。
		Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。
H. 競爭類型運動	a. 網/牆性球類運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。
	b. 陣地攻守性球類運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。
	c. 標的性球類運動	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。
	d. 守備/跑分性球類運動	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。
I. 表現類型運動	a. 體操	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。
		Ia-IV-2 器械體操動作組合。
	b. 舞蹈	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。
		Ib-IV-2 各種社交舞蹈。
	c. 民俗運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
		Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。