

111 學年度 彰德 國民中學 健體領域 第一學期 課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>奇鼎</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)
領域核心素養或課程目標	<p>健康</p> <p>1-1 健康的基礎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3.能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。 <p>1-2 成長的喜悅</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 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。 5.能操作洗臉的相關健康技能。 <p>1-3 青春充電站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 3.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。 <p>2-1 懂吃懂買大贏家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 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。 3.瞭解消費陷阱。 4.瞭解與飲食相關的議題。 <p>2-2 食品消費新趨勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.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。 2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3.能評估食品安全問題對健康的影響。 <p>體育</p> <p>3-1 運動新主張～運動欣賞與運動家精神</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。

	<p>2.能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>3.將練習的要點融入在練習過程中。</p>					
學習進度 週次/起訖日期	單元 名稱(節數)	學習重點		核心素養	議題融入	評量方式
		學習表現	學習內容			
第一週	<p>◎健康</p> <p>1-1：健康的基礎 (節數：2 節)</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</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>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-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>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	<p>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>◎體育</p> <p>3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神 (節數：3 節)</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</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-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>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</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>

		巧，體驗生活的美感。				
第二週	◎健康 1-1：健康的基礎 (節數：2 節)	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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-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。	【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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神 (節數：3 節)	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭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。	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-3 奧林匹克運動會的精神。	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。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	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>第三週</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、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。</p>	<p>Db-IV-1 生殖 器官的構造、 功能與保健及 懷孕生理、優 生保健的認 識。 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>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 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</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>

				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>◎體育</p> <p>3-2：活力隨堂考～認識體適能（節數：6 節）</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>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畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</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>
第四週	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅（節數：8 節）</p>	<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>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春早期身心變化的調適與性衝動</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</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</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>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，擬定健康行動策略。</p>	<p>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>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>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>	
◎體育 3-2：活力隨堂考～認識體適能	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能		<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢</p>

	(節數：6 節)	境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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 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。		核 4.紙筆測驗
第五週	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春早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。	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 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	【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	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>訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>		<p>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>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>◎體育 3-2：活力隨堂考～認識體適能（節數：6 節）</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>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</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>

				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。		
第六週	◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8節)	<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>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>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春早期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-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</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</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>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>心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑 (節數：6 節)</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>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>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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>
第七週	◎健康	1a-IV-4 理解促	Db-IV-1 生殖	健體-J-A1	【生涯規劃	1.歷程性評量

<p>【第一次段考】</p>	<p>1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p>	<p>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>器官的構造、 功能與保健及 懷孕生理、優 生保健的認 識。</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。</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>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</p>	<p>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>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢 核</p> <p>4.紙筆測驗</p>
-----------------------	-------------------------------	---	---	---	--	---

				國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
	<p>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑 (節數：6 節)</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>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>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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>
第八週	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p>	<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</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春早期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</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</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</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>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>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>【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>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑 (節數：6節)</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</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</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人</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>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>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</p> <p>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>際關係。</p>	
<p>第九週</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅 (節數：8 節)</p>	<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、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春早期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</p> <p>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</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</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</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>

		行動策略。		<p>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>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>◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</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</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>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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>第十週</p>	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅</p> <p>（節數：8 節）</p>	<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>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春時期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</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</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>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>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>◎體育</p> <p>4-2：青春我最漾～捷泳 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</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>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>

		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。				
第十一週	◎健康 1-3：青春充電站 (節數：2 節)	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球 (節數：8 節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	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-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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

		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。				
第十二週	◎健康 1-3：青春充電站 (節數：2 節)	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球 (節數：8 節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	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-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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

		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。				
第十三週	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4 節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	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-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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球 (節數：8 節)	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。	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。		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>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>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>第十四週 【第二次段考】</p>	<p>◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4 節)</p>	<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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>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。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</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-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>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>◎體育 5-1：高抬貴手～籃球</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及</p>	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，</p>		<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢</p>

	(節數：8 節)	<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>	團隊戰術。	<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。</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>	核 4.紙筆測驗
第十五週	<p>◎健康</p> <p>2-1：懂吃懂買大贏家</p> <p>(節數：4 節)</p>	<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>4b-IV-3 公開</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>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。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐</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>

		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。		能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球 (節數：8 節)	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能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。合。	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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
第十六週	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家 (節數：4 節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 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。	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		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>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>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>與解決體育與健康的問題。</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>◎體育 5-2：旁敲側擊 ～排球 (節數：8節)</p>		<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>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>Ha-IV-1 網/牆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的素養。</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>

		項運動技能。				
第十七週	◎健康 2-2：食品消費 新趨勢 (節數：4節)	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</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-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>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>	
	◎體育 5-2：旁敲側擊	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	健體-J-B1 具備情意表	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p>	

	<p>～排球 (節數：8 節)</p>	<p>理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。 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。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>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的素養。</p>	<p>3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>
<p>第十八週</p>	<p>◎健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4 節)</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</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。 健體 -J-A3</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>感與嚴重性。</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>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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>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-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>◎體育</p> <p>5-2：旁敲側擊 ～排球 (節數：8節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。合。</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>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>

		度。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第十九週	◎健康 2-2：食品消費新趨勢 (節數：4 節)	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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-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。		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>◎體育 6-1：躍然紙上 ～體操 (節數：2 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1a-IV-1 徒手體操動作組合。</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>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>第二十週 【第三次段考】</p>	<p>◎健康 2-2：食品消費 新趨勢 (節數：4 節)</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保</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>

		修正，持續表現健康技能。 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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		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-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。	
	◎體育 6-2：繩采飛揚 ～跳繩 (節數：3節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-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-3 執行	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

		提升體適能的 身體活動。				
第二十一週	複習全冊					

111 學年度 彰德 國民中學 健體領域 第二學期 課程計畫

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>奇鼎</u> 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)
領域核心素養 或課程目標	<p>健康</p> <p>1-1 視力保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。 <p>1-2 口腔保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。 <p>2-1 成癮故事館</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 <p>2-2 菸、酒、檳榔防治情報網</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 <p>2-3 反毒真英雄</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。 <p>3-1 常見傳染病</p>

- 1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。
- 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。

3-2 新興傳染病

- 1.學生能認識新興傳染病的歷史。
- 2.瞭解 COVID-19 對生活的影響。
- 3.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。

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投擲方式。
- 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。
- 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。

6-1 你來我往～桌球

- 1.能瞭解桌球相關知識與規則。
- 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。
- 3.能具備個人與團隊合作練習的知能。

6-2 一觸即發～排球

	<p>1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>2.學習排球低手及高手發球。</p> <p>3.學習排球低手接發球。</p> <p>6-3 投傳而去～籃球</p> <p>1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3.養成良好的運動習慣。</p> <p>6-4 揮拍自如～羽球</p> <p>1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6-5 防患未然～運動安全停看聽</p> <p>1.瞭解運動安全注意事項。</p> <p>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。</p> <p>3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>4.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>					
學習進度 週次/起訖日期	單元 名稱(節數)	學習重點		核心素養	議題融入	評量方式
第一週	<p>◎健康</p> <p>1-1：視力保健 (節數：2節)</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。</p> <p>1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟 地操作健康技 能。</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-2 自我 監督、增強個</p>	<p>Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、 口腔保健策略 與相關疾病。</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</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>人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>		
	<p>◎體育 4-1：舞動青春 ～有氧舞蹈 (節數 4 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>1b-IV-1 自由創作舞蹈。</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-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>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>第二週</p>	<p>◎健康 1-1：視力保健 (節數：2 節)</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</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</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>程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>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>◎體育 4-1：舞動青春～有氧舞蹈（節數 4 節）</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	<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-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</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>

				生活中的豐富性與美感體驗。	
第三週	<p>◎健康 1-2：口腔保健 (節數：2 節)</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。</p> <p>1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟 地操作健康技 能。</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-2 自我 監督、增強個 人促進健康的 行動，並反省 修正。</p> <p>4a-IV-3 持續 地執行促進健 康及減少健康 風險的行動。</p>	<p>Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、 口腔保健策略 與相關疾病。</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>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>◎體育 4-2：一擲乾坤 ～飛盤 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-2 評估 運動風險、維 護安全的運動 情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解 各項運動技能 原理。</p> <p>1d-IV-2 反思 自己的運動技</p>	<p>Ce-IV-1 其他 休閒運動綜合 應用。</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</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>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>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>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>第四週</p>	<p>◎健康 1-2：口腔保健 (節數：2節)</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。</p> <p>1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟 地操作健康技 能。</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-2 自我 監督、增強個 人促進健康的 行動，並反省 修正。</p> <p>4a-IV-3 持續 地執行促進健</p>	<p>Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、 口腔保健策略 與相關疾病。</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>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>

		康及減少健康風險的行動。				
	◎體育 4-2：一擲乾坤 ～飛盤 (節數：4節)	<p>1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>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>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<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>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>
第五週	◎健康 2-1：成癮故事館 (節數：3節)	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</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</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>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-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>◎體育 5-1：長驅直入 ～田徑 (節數：6 節)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>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>

		力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。				
第六週	◎健康 2-1：成癮故事館 (節數：3 節)	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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-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。		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>◎體育</p> <p>5-1：長驅直入 ～田徑 (節數：6節)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>健體-J-C2</p> <p>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>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>第七週 【第一次段考】</p>	<p>◎健康</p> <p>2-1：成癮故事館 (節數：3節)</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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</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>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-C2</p> <p>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>◎體育</p> <p>5-1：長驅直入～田徑 (節數：6 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>健體 J-C2</p> <p>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>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>

		部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。				
第八週	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔防制情報網 (節數：3節)	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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-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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育	1c-IV-1 瞭解各	Gb-IV-2 游泳	健體 J-C2		1.歷程性評量

	<p>5-2：哇哇哇哇 ～蛙泳 (節數：4 節)</p>	<p>項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。</p>	<p>前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>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>2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>
<p>第九週</p>	<p>◎健康 2-2：菸、酒、檳榔防制情報網 (節數：3 節)</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的</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>

				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-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。	
	◎體育 5-2：哇哇哇哇 ～蛙泳 (節數：4 節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

		力，發展專項運動技能。				
第十週	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔防制情報網 (節數：3 節)	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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-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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 6-1：你來我往～桌球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊	健體 J-C2 具備利他及合群的知能		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢

	(節數：6 節)	<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>	戰術。	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。		核 4.紙筆測驗
第十一週	<p>◎健康 2-3：反毒真英雄 (節數：4 節)</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。</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>

				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
	<p>◎體育</p> <p>6-1：你來我往～桌球 (節數：6 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>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>
第十二週	<p>◎健康</p> <p>2-3：反毒真英雄 (節數：4 節)</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自</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-C2</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</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>

		並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	主行動與支持性規範、戒治資源。	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。		
	◎體育 6-1：你來我往～桌球 (節數：6 節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
第十三週 【第二次段考】	◎健康 2-3：反毒真英雄 (節數：4 節)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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	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	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思	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>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p>	<p>絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>與解決體育與健康的問題。</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>辨。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>6-2：一觸即發～排球 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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-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>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>
第十四週	<p>◎健康</p> <p>2-3：反毒真英雄</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情</p>	<p>【生命教育】 生 J10</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>(節數：4 節)</p>	<p>成的衝擊與風險。</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>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p>	<p>癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>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-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>行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>	<p>核</p> <p>4.紙筆測驗</p>
<p>◎體育 6-2：一觸即發～排球 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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-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</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-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</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>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>

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		合作及與人和諧互動的素養。		
第十五週	◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3 節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 6-3：投傳而去～籃球 (節數：4 節)	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-C2 具備利他及合群的知能		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

		項運動技能。		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。	
第十六週	<p>◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3 節)</p>	<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>1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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>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>◎體育 6-3：投傳而去～籃球 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</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-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</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>

		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。		題。 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。	
第十七週	◎健康 3-1：常見傳染病 (節數：3 節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、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。 1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 6-4：揮拍自如～羽球 (節數：4 節)	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利	Ha-IV-1 網/牆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	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>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>的基本概念，應用於日常生活中。</p>	
<p>第十八週</p>	<p>◎健康 3-2：新興傳染病 (節數：3節)</p>	<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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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>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>

		及減少健康風險的行動。				
	◎體育 6-4：揮拍自如 ～羽球 (節數：4 節)	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆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。		1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
第十九週 【第三次段考】	◎健康 3-2：新興傳染病 (節數：3 節)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、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。 1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施程序概念。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。		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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
	<p>◎體育</p> <p>6-5：防患未然 ～運動安全停看聽 (節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bc -IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</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-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>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>第二十週</p>	<p>◎健康</p> <p>3-2：新興傳染病</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策</p>	<p>健體 -J-A1 具備體育與健康的知能</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>

	(節數：3 節)	<p>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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	略。	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。	核 4.紙筆測驗
	<p>◎體育</p> <p>6-5：防患未然 ～運動安全停看聽</p> <p>(節數：4 節)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV- 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	<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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒</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>

				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。		
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--