

# 彰化縣立伸港國民中學 111 學年度第 1 學期八年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 3 節 (健康 1 節, 體育 2 節)
課程目標	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範, 以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。</li> <li>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約, 以及學習情感結束的原則與因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段, 瞭解愛需要, 透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展潛藏的危機, 學習自保。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生關係。</li> <li>9. 認識食物中毒的種類、發生原因, 以及預防方法。</li> <li>10. 學習如何正確飲食, 為自己的飲食安全把關。</li> <li>11. 建立分辨毒害的能力。</li> <li>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</li> <li>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧, 培養個人的拒毒能力。</li> <li>14. 運用課程內容, 展現個人宣示反毒理念之能力。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運動的安全規範。</li> <li>2. 了解運動處方基礎的設計原則。</li> <li>3. 依據設計原則, 擬定簡易的自我運動課程。</li> <li>4. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。</li> <li>5. 學會跑步技能。</li> <li>6. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</li> <li>7. 學會基礎動作, 提升運動技能。</li> <li>8. 養成思考、討論習慣, 提升比賽戰術意識。</li> <li>9. 透過表現性動作學習, 勇於表現, 具挑戰性、創意性。</li> </ol>				
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 歌詠青春合奏曲	第1章 飛揚青春擁抱愛	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1b-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Db-IV-3 Db-IV-5 Db-IV-6	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 性 J3 性 J4 性 J5 性 J7 【人權教育】 人 J2 人 J5 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
二	第1單元 歌詠青春合奏曲	第1章 飛揚青春擁抱愛	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1b-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Db-IV-3 Db-IV-5 Db-IV-6	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 性 J3 性 J4 性 J5 性 J7 【人權教育】 人 J2 人 J5 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
三	第1單元 歌詠青春合奏曲	第1章 飛揚青春擁抱愛	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1b-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Db-IV-3 Db-IV-5 Db-IV-6	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 性 J3 性 J4 性 J5 性 J7 【人權教育】 人 J2 人 J5 人 J6
	健康操	健康操教學	健體-J-A2	1c-IV-1	Bc-IV-1	2	1. 課堂觀察	【性別平等教育】

			健體-J-B3 健體-J-C2 健體-J-C3	1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3	Ia-IV-1 徒手 體操動作組 合。		2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	性 J4 性 J11 性 J12 【人權教育】 人 J8
四	第 1 單元 歌詠青春合奏曲	第 2 章 青春愛的練習曲	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-4	Db-IV-4 Db-IV-6	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 性 J11
	田徑	跳遠	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-C1	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-2 4d-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	【性別平等教育】 性 J11 性 J12 【人權教育】 人 J3
五	第 1 單元 歌詠青春合奏曲	第 2 章 青春愛的練習曲	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-4	Db-IV-4 Db-IV-6	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 性 J11
	田徑	跳高	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-C1	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-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	【性別平等教育】 性 J11 性 J12 【人權教育】 人 J3

				4d-IV-2				
六	第1單元 歌詠青春合奏曲	第2章 青春愛的練習曲	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-4	Db-IV-4 Db-IV-6	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 性 J11
	田徑	推鉛球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-C1	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-2 4d-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	【性別平等教育】 性 J11 性 J12 【人權教育】 人 J3
七	第1單元 歌詠青春合奏曲	第3章 青春變奏曲 【第一次評量週】	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5
	田徑	起跑及接力跑	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-C1	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-2 4d-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	【性別平等教育】 性 J11 性 J12 【人權教育】 人 J3
八	第1單元 歌詠青春合奏曲	第3章 青春變奏曲	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5
	田徑	起跑及接力跑	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-1 1c-IV-2	Ab-IV-1 Cb-IV-2	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】 性 J11

			健體-J-C1	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 2d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-1 4c-IV-2 4d-IV-2	Ga-IV-1		3. 技能實作	性 J12 【人權教育】 人 J3
九	第 2 單元 健康飲食生活家	第 1 章 飲食源頭探索趣	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 2a-IV-3 3b-IV-4 4a-IV-2	Ea-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6
	體適能	體適能教學	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	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
十	第 2 單元 健康飲食生活家	第 1 章 飲食源頭探索趣	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 2a-IV-3 3b-IV-4 4a-IV-2	Ea-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6
	體適能	體適能教學	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-3	Ab-IV-1 Ab-IV-2	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
十一	第 2 單元 健康飲食生活家	第 1 章 飲食源頭探索趣	健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-3 2a-IV-3 3b-IV-4 4a-IV-2	Ea-IV-1 Eb-IV-2 Eb-IV-3	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6
	籃球	運球	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

				3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
十二	第2單元 健康飲食生活家	第2章 安全衛生飲食樂	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	1a-IV-3 2b-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6
	籃球	傳球 1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十三	第2單元 健康飲食生活家	第2章 安全衛生飲食樂	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	1a-IV-3 2b-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-2	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6
	籃球	傳球 2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3

				3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
十四	第2單元 健康飲食生活家	第3章 食品安全行動派	健體-J-C1	1b-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6
	籃球	籃下投籃(1)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十五	第2單元 健康飲食生活家	第3章 食品安全行動派	健體-J-C1	1b-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-1	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6
	籃球	籃下投籃(2)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

				3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
十六	第3單元 無毒青春健康行	第1章 致命的迷幻世界	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4b-IV-2 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 生 J1 【法治教育】 法 J3
	籃球	罰球線投籃(1)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十七	第3單元 無毒青春健康行	第1章 致命的迷幻世界	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4b-IV-2 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 生 J1 【法治教育】 法 J3
	籃球	罰球線投籃 2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3



				2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
十八	第3單元 無毒青春健康行	第1章 致命的迷幻世界	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-2 4b-IV-2 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-5	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 生 J1 【法治教育】 法 J3
	籃球	綜合練習	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十九	第3單元 無毒青春健康行	第2章 成為毒害絕緣體	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C1	1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6
	籃球	期末測驗	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

				2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
廿	第3單元 無毒青春健康行	第2章 成為毒害絕緣體	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C1	1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6
	籃球	期末測驗	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
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-B3 健體-J-C1 健體-J-C2			1	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 【人權教育】 【家庭教育】 【品德教育】 【法治教育】 【生涯規劃教育】

			健體-J-C3					
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	

# 彰化縣立伸港國民中學 111 學年度第 2 學期八年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 3 節 (健康 1 節, 體育 2 節)
課程目標	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生命如何形成, 及孕婦生、心理的變化, 學習健康照護與尊重。</li> <li>2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰, 並學習解決方式。</li> <li>3. 了解「老」是人生歷程, 學習陪伴長者建立樂活的老年生活。</li> <li>4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。</li> <li>5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。</li> <li>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</li> <li>7. 學習包紮技巧及傷口照護, 正確使用適合的急救方法。</li> <li>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體適能的提升是維持健康、促進生活品質的重要指標。每個人的體適能狀況不同, 透過適當運動皆可以進步。透過介紹體適能的基本概念、學習如何擬定運動計畫的基本概念, 奠定日後擬定個別運動計畫的基礎。</li> <li>2. 青春期的學生, 每天都有消耗不完的體力, 喜愛各種球類運動遊戲、比賽。籃球的運球、傳球技巧, 小組進攻與防守更是學生喜愛的運動; 運用各種由簡而繁的練習方法, 以及限制性的比賽設計, 學會基本技術並能應用到比賽情境當中。</li> </ol>				
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>【環境教育】                  【生命教育】                  【法治教育】                  【性別平等教育】                  【人權教育】                  【品德教育】                  【家庭教育】</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 永續經營健康路	第1章 美妙的生命	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-3	Aa-IV-2 Db-IV-1 Fb-IV-5	1	1. 認知評量	無
	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
二	第1單元 永續經營健康路	第1章 美妙的生命	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 3b-IV-3	Aa-IV-2 Db-IV-1 Fb-IV-5	1	1. 認知評量	無
	籃球	上籃(一)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
三	第1單元 永續經營健康路	第2章 生命的軌跡	健體-J-A1 健體-J-B1	1a-IV-1 1a-IV-4 2a-IV-1 2b-IV-3 3b-IV-3	Aa-IV-2	1	技能評量	【生命教育】 生 J5 。
	籃球	上籃(二)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

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
				2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
四	第1單元 永續經營健康路	第2章 生命的軌跡	健體-J-A1 健體-J-B1	1a-IV-1 1a-IV-4 2a-IV-1 2b-IV-3 3b-IV-3	Aa-IV-2	1	技能評量	【生命教育】 生 J5 。
	籃球	上籃(三)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
五	第1單元 永續經營健康路	第3章 伴生命共老	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-1 1a-IV-2 2b-IV-2 2b-IV-3 3b-IV-2	Aa-IV-3 Fa-IV-1	1	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3

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
				4a-IV-3				
	籃球	二對一攻防練習	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
	第1單元 永續經營健康路	第3章 伴生命共老	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-1 1a-IV-2 2b-IV-2 2b-IV-3 3b-IV-2 4a-IV-3	Aa-IV-3 Fa-IV-1	1	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3
六	籃球	二對一攻防練習	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

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
				4d-IV-2 4d-IV-3				
七	第2單元 慢性病的世界	第1章 健康人生，少糖 少癌	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-2 Fa-IV-4	1	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5
	籃球	三對二攻防練習	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
八	第2單元 慢性病的世界	第1章 健康人生，少糖 少癌	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-2 Fa-IV-4	1	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5
	籃球	三對二攻防練習	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3



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-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
九	第2單元 慢性病的 世界	第1章 健康人生，少糖 少癌	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Fa-IV-2 Fa-IV-4	1	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 。
	籃球	三對三攻防練習 (一)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十	第2單元 慢性病的 世界	第2章 小心謹「腎」， 「慢」不經 「心」	健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-2 Fb-IV-4	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3
	籃球	三對三攻防練習 (二)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

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-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
十一	第2單元 慢性病的世界	第2章 小心謹「腎」， 「慢」不經 「心」	健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-2 Fb-IV-4	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3
	籃球	三對三比賽練習 (一)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十二	第2單元 慢性病的世界	第2章 小心謹「腎」， 「慢」不經 「心」	健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-2 Fb-IV-4	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3
	籃球	三對三比賽練習 (二)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

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
				2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3				
十三	第2單元 慢性病的世界	第3章 慢慢長路不孤單	健體-J-B1	1b-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-4 4b-IV-2	Fa-IV-1 Fa-IV-4	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 。生 J7
	籃球	綜合練習(一)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十四	第2單元 慢性病的世界	第3章 慢慢長路不孤單	健體-J-B1	1b-IV-3 2b-IV-1 3b-IV-4 4b-IV-2	Fa-IV-1 Fa-IV-4	1	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 。生 J7
	籃球	綜合練習(二)	健體-J-A1	1c-IV-1	Bc-IV-1	2	1. 課堂觀察	【人權教育】

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-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Hb-IV-1		2. 口語問答 3. 技能實作	人 J3
十五	第 3 單元 千鈞一髮覓生機	第 1 章 安全百分百	健體-J-A2 健體-J-B1	1b-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	無
	籃球	練習比賽 (一)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十六	第 3 單元	第 1 章	健體-J-A2	1b-IV-2	Ba-IV-3	1	1. 情意評量	無

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
	千鈞一髮覓生機	安全百分百	健體-J-B1	1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-3 3a-IV-1			2. 認知評量 3. 技能評量	
	籃球	練習比賽(二)	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十七	第3單元 千鈞一髮覓生機	第1章 安全百分百	健體-J-A2 健體-J-B1	1b-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	無
	籃球	期末測驗1	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3

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 4d-IV-3				
十八	第3單元 千鈞一髮覓生機	第2章 急救一瞬間	健體-J-A2 健體-J-C2	1b-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1	1. 情意評量 2. 技能評量	無
	籃球	期末測驗 2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2 4d-IV-3	Bc-IV-1 Hb-IV-1	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3
十九	第3單元 千鈞一髮覓生機	第2章 急救一瞬間	健體-J-A2 健體-J-C2	1b-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3 2b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1	1. 情意評量 2. 技能評量	無
	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
廿	複習全冊		健體-J-A2 健體-J-C2	1b-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-3	Ba-IV-3	1	1. 情意評量 2. 技能評量	無

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
				2b-IV-3 3a-IV-1				
	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。

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
	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-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。
	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。
	d. 運動欣賞	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
		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。

類別名稱	次項目	第四學習階段學習表現
4. 行為	a. 自我健康管理	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。
		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-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。

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
		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-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。
d. 戶外休閒運動		Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
	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。

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
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。
	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。



主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
		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。

主題名稱	次項目	第四學習階段學習內容
	b. 舞蹈	lb-IV-1 自由創作舞蹈。
		lb-IV-2 各種社交舞蹈。
	c. 民俗運動	lc-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。
		lc-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。