彰化縣立萬興國民中學 114 學年度第一學期七年級健體領域/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、與趣和動機,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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(20)節。
課程目標	第1. 2. 3. 4. 5. 6. 3. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	正學我成及用能 體。意中進 及的調納,健康對 館 識自的 正自適的並康技危 檢 及度 高 照心度考成降處 測 救。 遠球緩變,其的低持	化。 積極實現自我。 對健康造成的威脅與 衝擊與風險。 事故的發生。 續調整與修正。 則。		

	11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。
	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。
領域核心素	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。
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。
	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。
	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。
	【人權教育】
	【生涯規劃教育】
重大議題融	【安全教育】
入	【防災教育】
	【性別平等教育】
	【海洋教育】
	【環境教育】

課程架相

教學進度	数 學留 重點		教學單元名稱 學習重點 學習目標	學習活動 評量方:	評量方式	融入議題	
(週次)	教学平儿石碑	學習表現	學習內容	字百日标	字百位期	計里ガス	內容重點
_	第1單元健康青春	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1	1. 從生理、心理與	1. 認識全人健康:	1. 口頭評量	【人權教
	向前行	理、心理與社會	生長發育	社會不同的層面認	探討健康的內涵與	2. 紙筆評量	育】
	第1章健康人生開	各層面健康的概	的自我評	識健康的內涵。	重要性,強調增進		人 J5 了解
	步走	念。	估與因應	2. 認識身體構造與	健康從關心自己的		社會上有
		2b-IV-2 樂於實	策略。	各系統的運作機	生長、發育開始。		不同的群
		踐健康促進的生	Da-IV-2	制,並在生活中落	2. 人體大解密一~		體和文

	活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。	身統的功Fa有關素的巧醫、構能-IV人的有通系官與 3 際因效技	實健康促進的保健行動。	三:引導學生覺察 :引導體的 :引身體會成長體 : 於 : 於 : 於 : 於 : 於 : 於 : 於 : 於 : 於 :		化,尊重 並,費 差異。
第3單元健康自主有活力第1章活躍人生─健康評估與體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險,維護與動情境。 4c-IV-3 規劃運動 4c-IV-3 規劃運動 技能的運動計畫。	Ab-IV-1 一通策動。IV-2 一通處設。 一通處設。	1. 評容2. 安法3. 因準4. 項5. 本即的 會問 會分 解及會計 實數 動的 動的 適程動則 健內 健用 危量 檢排方 人 健用 危量 檢排方	1.2.活解況 3.因了級級 4.練健級 5.6.項 7.1-將第使動個。使子解,的兩習康。第說目依2學節簡備身 運類已及動一量況 節體流課運分肠卷健 前量危危議,人危 跪。表建成身,康 危表險險。互身險 檢 3-,康 危表險險。互身險 檢 3-,,康 份分分 相體分 測 1.2.活解況 3.因了級級 4.練健級 5.6.項 7.1-將	 1. 2. 2. 3. 4. 3. 學堂觀行 2. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 3. 4. 4. 3. 4	【等性除板偏感溝備平的性教」31、別性的達,他互力別育1、別性的達,他互力平】去刻別情與具人動。

	T		T			1	
					中、高三組。		
					8. 低及中危險群可		
					開始進行體適能檢		
					測,並運用跑站蓋		
					章的方式確認檢測		
					順序是否正確;高		
					危險群則由一名學		
					生扮演在場監控的		
					醫生,方可進行檢		
					測流程確認。		
					9. 說明運動處方設		
					計原則。		
					10. 三組學生互相		
					討論並設計二至三		
					固運動課程。		
_	公1 四二, 由市主主	1。 17 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Λο π7 1	1 272 公 白 日時 上井 7 4 7 4 7 4 7 4 7 4 7 4 7 4 7 4 7 4 7	• •	1 口际项目	V 1 145 44
_	第1單元健康青春	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1	1. 認識身體構造與	1. 人體大解密四、	1. 口頭評量	【人權教
	向前行	理、心理與社會	生長發育	各系統的運作機	五:引導學生認識	2. 紙筆評量	育】
	第1章健康人生開	各層面健康的概	的自我評	制,並在生活中落	不同器官系統所包		人 J5 了解
	步走	念。	估與因應	實健康促進的保健	含之器官與功能,		社會上有
		2b-IV-2 樂於實	策略。	行動。	並能分析各種行為		不同的群
		踐健康促進的生	Da-IV-2	2. 理解生長發育的	所運用之器官系統		體和文
		活型態。	身體各系	個別差異與影響因	與檢核自己的保健		化,尊重
		4a-Ⅳ-2 自我監	統、器官	素,接受自己在成	 行為。		並欣賞其
		督、增強個人促	的構造與	長過程中的改變。	2.「食」在健康:		差異。
		進健康的行動,	功能。		讓學生學習透過永		
		並反省修正。	Fa-IV-3		備尺估計食物分		
			有利人際		量,並結合每日飲		
			關係的因		食指南、我的餐		
			素與有效		盤,規畫營養的一		
			的溝通技		餐。		

			巧。				
二	第3單元健康自主	1c-IV-2 評估運	Bc-IV-1	1. 能了解運動設施	1. 第一節	1. 口語問答	【環境教
	有活力	動風險,維護安	簡易運動	的分類。	2. 由教師帶領學生	2. 課堂觀察	育】
	第2章安全運動沒	全的運動情境。	傷害的處	2. 能了解運動場地	進行校園巡禮活	3. 運動行為計	環 J4 了解
	煩惱——運動設施	2c-IV-2 表現利	理與風	的特色與使用注意	動,參觀各運動場	畫實踐表	永續發展
	安全	他合群的態度,	險。	事項,並能遵守各	地時,適時說明運		的意義
		與他人理性溝通	Cb-IV-2	項場地的使用規	動設施的特性及使		(環境、
		與和諧互動。	各項運動	範。	用規範。		社會、與
		4c-IV-1 分析並	設施的安	3. 能透過觀察記錄	3. 學生進行分組討		經濟的均
		善用運動相關之	全使用規	的方式,瞭解環境	論,就校園巡禮活		衡發展)
		科技、資訊、媒	定。	可能潛藏的危險,	動中老師講解的部		與原則。
		體、產品與服		並能提出改善策	分,進行歸納整		環 J12 認
		務。		略。	理,並發表各組對		識不同類
					於運動設施的特性		型災害可
					及使用規範的看		能伴隨的
					法。		危險,學
					4. 第二節		習適當預
					5. 讓學生進行分		防與避難
					組,並規畫各組檢		行為。
					核的對象,說明注		
					意事項,讓學生開		
					始進行探查。		
					6. 請各組學生分享		
					探查的結果與心		
					得。		_
三	第1單元健康青春	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1	1. 理解生長發育的	1. 保持良好的心理	1. 口頭評量	【人權教
	向前行	理、心理與社會	生長發育	個別差異與影響因	健康:引導學生覺	2. 紙筆評量	育】
	第1章健康人生開	各層面健康的概	的自我評	素,接受自己在成	察不同個體間之差		人 J5 了解
	步走	念。	估與因應	長過程中的改變。	異,並能維持穩定		社會上有
		2b-IV-2 樂於實	策略。	2. 理解自身的健康	與自信的情緒,肯		不同的群

		踐健康促進的生	Da-IV-2	狀態,於生活中運	定自己與欣賞他		體和文
		活型態。	身體各系	用自我監督的策	人。		化,尊重
		4a-IV-2 自我監	統、器官	略,在生活中持續	2. 建立和諧的社會		並欣賞其
		督、增強個人促	的構造與	實踐健康的生活型	生活:能體悟自己		差異。
		進健康的行動,	功能。	能。	禁屬於社會群體,		工外
		並反省修正。	Fa-IV-3	.5	需學習建立和諧社		
		亚人自沙亚	有利人際		會生活的方法原		
			關係的因		則,建立良好的群		
			素與有效		己生活。		
			的溝通技		3. 我的健康資本:		
			巧。		探究影響健康的各		
			,		項重要因素,並理		
					解健康的狀態是連		
					續且變動,盤點自		
					己擁有與缺乏之健		
					康資本。		
					4. 健康作戰計畫		
					書:運用自我監督		
					技能,擬定健康行		
					動計畫以獲取目前		
					較缺乏之健康資		
					本,並能反省修正		
					以提升或維持個人		
					的健康品質。		
Ξ	第4單元活力青春	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2	1. 認識公共自行車	1. 第一節	1. 課堂觀察	【人權教
	大放送	項運動基礎原理	各項運動	設置的普及化對環	2. 自行車基本結	2. 口語問答	有】
	第1章雙輪闖天下	和規則。	設施的安	境保護、節能減碳	構。		人 J4 了解
	——自行車	1c-IV-2 評估運	全使用規	及身心健康的重要	3. 除了課本介紹的		平等、正
	- · · · · ·	動風險,維護安	定。	性。	自行車基本結構		- 7 — 義的原
		全的運動情境。	Cd-IV-1	2. 了解自行車騎乘			則,並在

		1d-IV-1 了解各	戶外休閒	位置設定方式、基	結構外的周邊配		生活中實
		項運動技能原	運動綜合	本姿勢要領及踩踏	備?這些配備在騎		踐。
		理。	應用。	動作技術的訣竅。	乘上有什麼幫助?		
		1d-IV-2 反思自			4. 第二節		
		己的運動技能。			5. 教師舉數則案		
		2c-IV-1 展現運			例,說明因為騎乘		
		動禮節,具備運			自行車姿勢不良所		
		動的道德思辨和			引起的意外事件,		
		實踐能力。			並進一步說明遵守		
		2d-IV-3 鑑賞本			道路法規的重要		
		土與世界運動的			性。		
		文化價值。			6. 騎乘設定與基本		
		3c-Ⅳ-1 表現局			姿勢。		
		部或全身性的身			7. 踩踏位置與施力		
		體控制能力,發			技巧。		
		展專項運動技					
		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。					
四	第1單元健康青春	1b-IV-2 認識健	Da-IV-1	1. 認識眼睛、牙	1. 了解健康檢查資	1. 口頭評量	【性別平
	向前行	康技能和生活技	衛生保健	齒、耳朵及皮膚的	料卡:從新生健康	2. 紙筆評量	等教育】
	第2章個人衛生與	能的實施程序概	習慣的實	結構與功能運作。	檢查通知單認識個		性 J4 認識
	保健	念。	踐方式與	2. 思考青少年常見	人的生長發育情		身體自主
		2a-IV-2 自主思	管理策	視力、口腔、聽力	況。		權相關議
		考健康問題所造	略。	及皮膚問題的威脅	2. 視力保健一:認		題,維護

		成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-2 身機、構能 功力 Da-IV-3 視保保	與嚴重性,以培養 正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護 眼的健康技能,實 踐良好的衛生保健 習慣。	識眼睛的構造及常 見的錯誤用眼習 慣。		自己與尊 司他 身體 權。
四	第4單元活力青春	1c-IV-1 了解各	略與相關 疾病。 Cb-IV-2	1. 具備道路行駛之	1. 第一節	1. 課堂觀察	【人權教
	大放送第1章雙輪闖天下——自行車	項和IC-IV-2 與 理規則-IV-1 與 動則 - IV-1 與 動則 - IV-1 動全 Id-IV-2 動	各設全定Cd戶運應項施使。IV-1外動用數安規 間合	事全能 2. 禮能故, 自斯特佛 。 認儀有發能故, 自斯特佛 。 認議及效生具障以行業等 車路意會行的畫遊 以 有重低機 自除規 漫	2.外3.容序行因不生自些4.良例紹裝行使如於造。起車儀師騎並安備車人窓人成教討應?說乘要全。因忽意行他師論該 明禮求事 便秩放等許與騎意 文的生的 ,、,多學乘哪 中實落的 ,、,多學乘哪 中實落	2. 口語問答	育人平義則生踐了正、原並中 了正在實
		2d-IV-3 鑑賞本 土與世界運動的 文化價值。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的身			實於生活中,進一步藉由騎乘禮儀的觀念,引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權		

體控制能力,發展專項運動技能。 《Ad-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。 《4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 《4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 《4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 《5. 第二節 《6. 除了理文介紹的自行車學多著名自行車車內方達的學生更多著名自行車專用道的聯張。 有一IV-3 執行提升體適能的身體,學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。 不2. 教師透過課本所示圖別,其論觀或後經驗論數後經驗論數後經驗論數後經驗論數後經驗論數學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程,	
能。 $4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 7. 教師透過課本所示圖片,詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時,維修與故障排除的方法。 8. 教師帶領學生規畫一份屬於自己的$	
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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 7. 教師透過課本所示圖片,詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時,維修與故障排除的方法。 8. 教師帶領學生規畫一份屬於自己的	
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。 7. 教師透過課本所示圖片,詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時,維修與故障排除的方法。 8. 教師帶領學生規畫一份屬於自己的	
際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體 活動。 7. 教師透過課本所示圖片,詳細說明 碰到前大齒盤或後 鍵輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 行車專用道的騎乘資訊與網站,並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。 7. 教師透過課本所示圖片,詳細說明碰到前大齒盤或後鍵輪齒之鍵條脫落時,維修與故障排除的方法。 8. 教師帶領學生規畫一份屬於自己的	
4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 在	
升體適能的身體 活動。 學生分享其他特殊 景點的騎乘經驗。 7.教師透過課本所 示圖片,詳細說明 碰到前大齒盤或後 鍵輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排 除的方法。 8.教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
升體適能的身體 活動。 學生分享其他特殊 景點的騎乘經驗。 7.教師透過課本所 示圖片,詳細說明 碰到前大齒盤或後 鍵輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排 除的方法。 8.教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
7. 教師透過課本所 示圖片,詳細說明 碰到前大齒盤或後 鏈輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排 除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
7. 教師透過課本所 示圖片,詳細說明 碰到前大齒盤或後 鏈輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排 除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
示圖片,詳細說明 碰到前大齒盤或後 鏈輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排 除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	J
碰到前大齒盤或後 鏈輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排 除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
建輪齒之鏈條脫落 時,維修與故障排 除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
時,維修與故障排 除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
除的方法。 8. 教師帶領學生規 畫一份屬於自己的	
8. 教師帶領學生規畫一份屬於自己的	
畫一份屬於自己的	
並藉由行車前自我	
檢核表,讓學生檢	
視自己是否學會本	
章所提供之基本設	
定、行車安全、行	
車禮儀及故障排除	J
的基本知識。	J
五 第1單元健康青春 1b-IV-2 認識健 Da-IV-1 1. 認識眼睛、牙 1. 視力保健二: 認 1. 口頭評量 【性	列平
向前行 康技能和生活技 衛生保健 齒、耳朵及皮膚的 識常見的眼睛疾 2.紙筆評量 等教	
	સ ⊿ ા
保健 念。 踐方式與 2. 思考青少年常見 2. 揪出惡視力行 身體	認識

		2a-IV-2 自主思 考健康問題所造 成的威脅感與嚴	管理策 略。 Da-IV-2	視力、口腔、聽力 及皮膚問題的威脅 與嚴重性,以培養	為:透過自我檢核 的方式,協助自己 由生活情境中,找		權相關議 題,維護 自己與尊
		重性。	身體各系	正確的保健策略。	出有效的護眼行動		重他人的
		3a-IV-1 精熟地	統、器官	3. 能精熟潔牙及護	策略。		身體自主
		操作健康技能。	的構造與	眼的健康技能,實	3.口腔保健一:認		權。
			功能。	踐良好的衛生保健	識牙齒的構造與常		
			Da-IV-3	習慣。	見的口腔問題——		
			視力、口		齒列不正、牙周		
			腔保健策		病。		
			略與相關				
	* 1 P - ~ 1 + +	1 17 1 2 67 6	疾病。	1	1 65 65	1 100 10 45-5-	
五	第4單元活力青春	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1	1. 了解跑步的動作	1. 第一節	1. 課堂觀察	【生涯規
	大放送	項運動基礎原理	體適能促	要領。	2. 詢問學生身體狀	2. 口語問答	劃教育】 In 10 图 PR
	第2章疾走如風	和規則。	進策略與	2. 養成練習時集中	況,預防運動傷害	3. 認知測驗卷	涯 J3 覺察
	——跑	1d-IV-1 了解各	活動方	注意力並注意周遭	或加重病情的情	4. 學習單	自己的能
		項運動技能原	法。	環境安全的習慣。	况。	5. 技能實作	力與興
		理。	Cb-IV-2		3. 由體育股長帶領		趣。
		1d-IV-2 反思自	各項運動		班上同學,進行慢	畫實踐表	涯 J4 了解
		己的運動技能。	設施的安		跑操場3圈。		自己的人
		2d-IV-3 鑑賞本	全使用規		4. 關節熱身操(頭		格特質與
		土與世界運動的	定。		至腳)。		價值觀。
		文化價值。	Ga-IV-1		5. 講解馬克操動作		涯 J6 建立
		3c-IV-1 表現局	跑、跳與		要領(一)。		對於未來
		部或全身性的身	推擲的基		6. 學生分為 4 排,		生涯的願
		體控制能力,發	本技巧。		進行馬克操練習		景。
		展專項運動技			(-) •		
		能。			7. 第二節		
		3d-IV-1 運用運			8. 講解馬克操動作		
		動技術的學習策			要領(二)。		

			T	1		1	
		略。			9. 學生分為 4 排,		
		3d-IV-2 運用運			進行馬克操練習		
		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。					
		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。					
		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。					
六	第1單元健康青春	1b-Ⅳ-2 認識健	Da-IV-1	1. 認識眼睛、牙	1.口腔保健二:認	1. 口頭評量	【性別平
	向前行	康技能和生活技	衛生保健	齒、耳朵及皮膚的	識常見的口腔問題	2. 紙筆評量	等教育】
	第2章個人衛生與	能的實施程序概	習慣的實	結構與功能運作。	齲齒。		性 J4 認識
	保健	念。	踐方式與	2. 思考青少年常見	2. 潔牙動動手,健		身體自主
		2a-IV-2 自主思	管理策	視力、口腔、聽力	康好口氣:學習潔		權相關議
		考健康問題所造	略。	及皮膚問題的威脅	牙的健康技能(如		題,維護
		成的威脅感與嚴	Da-IV-2	與嚴重性,以培養	使用牙線、漱口水		自己與尊
		重性。	身體各系	正確的保健策略。	及正確的刷牙方		重他人的
		3a-IV-1 精熟地	統、器官	3. 能精熟潔牙及護	式),並能實踐良		身體自主
		操作健康技能。	的構造與	眼的健康技能,實	好的衛生保健習慣		權。

			功能。 Da-IV-3 視力、ロ	踐良好的衛生保健 習慣。	於生活中。 3. 聽力保健:認識 耳朵構造及其保健		
			腔保健策 略與相關 疾病。		之道。		
六	第4單元活力青春大放送第2章疾走如風——跑	TC-IV到別一個	Ab體進活法Cb各設全定GB跑推本M-1避策動。IV運的用 IV跳的巧印健與 2動安規 1與基。	1. 學會知動作技巧。 2. 養成積極等時 他, 2. 養育的 的意义, 4. 要自的, 5. 要全人, 6. 要全人, 6. 要全人, 6. 要, 6. 是, 6.	1. 第2. 3. 4. 4. 5. 第一年的一个,是是是一个的一个,是是一个的一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个一个,是一个一个一个,是一个一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个,是一个一个一个,是一个一个一个一个	 1. 課 2. 司認知習 3. 學能 4. 學的 5. 運 6. 畫 	【劃涯自力趣涯自格價涯對生景生教J3 的興。J4 的質觀 6 未的涯) 覺能 了人與。建來願親】察 解 解 血

せ 第1單元健康青春 向前行 第2章個人衛生與 保健 【第一次評量週】	解問 4c 平能修計 4d 人際動 4d 升活 1b 康能念 22 考成重 3a 操樂題 - V 個運個。 - Z 計身 3 能 2 和施 2 問脅 1 康	Da衛習踐管略D身統的功D視腔略疾-IV保的式策 - B器造。- J 保與病1健實與 2系官與 3 口策關	1. 齒結2. 視及與正3. 眼踐習認、構思力皮嚴確能的良慣	1. 皮期防青少庸保健。 一度的是措施。 記書的 一度的是一个, 一定的是一个, 一定的是一个,	1. 口頭評量量	【等性身權題自重身權性教 J4 體相,己他體。別育 4 自關維與人自平】認主議護尊的主
--	--	---	--------------------------------	--	----------	---

		T		T			
セ	第4單元活力青春	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1	1. 養成積極參與的		1. 課堂觀察	【生涯規
	大放送	項運動基礎原理	體適能促	態度,並隨時注意	2.4×100 接力跑技	2. 口語問答	劃教育】
	第2章疾走如風	和規則。	進策略與	安全。	術。	3. 認知測驗卷	涯 J3 覺察
	——跑	1d-IV-1 了解各	活動方	2. 培養尊重他人及	3. 接棒者起跑。	4. 學習單	自己的能
	【第一次評量週】	項運動技能原	法。	團隊合作的精神。	4. 慢跑傳接棒練	5. 技能實作	力與興
		理。	Cb-IV-2		羽。	6. 運動行為計	趣。
		1d-IV-2 反思自	各項運動		5. 中速連續傳接棒	畫實踐表	涯 J4 了解
		己的運動技能。	設施的安		練習。		自己的人
		2d-IV-3 鑑賞本	全使用規		6. 接棒者啟動練		格特質與
		土與世界運動的	定。		羽。		價值觀。
		文化價值。	Ga-IV-1		7. 接力區內高速傳		涯 J6 建立
		3c-Ⅳ-1 表現局	跑、跳與		接棒練習。		對於未來
		部或全身性的身	推擲的基		8. 第二節		生涯的願
		體控制能力,發	本技巧。		9. 接力遊戲。		景。
		展專項運動技			10. 跳繩跑迎面接		
		能。			力賽。		
		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。					
		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					
L		C37				1	l .

\\\\	第1單元健康青春 前行 第1個人衛生與 保健	計值-IV-2	Da衛習踐管略Da身統的功Da視腔略疾Da下生慣方理。I體、構能I力保與病V-各器造。-、健相。V-各器造。-、健相。V-健實與 2系官與 3口策關 2	1. 齒結2. 視及與正3. 眼踐習記、構思力皮嚴確能的良慣 眼朵功青口問性保熟康的 明	1. 運題視及中好 DIY及, 會 機檢的口等立 機檢 放放 放放 放放 放於 上 以 上 以 上 以 上 以 上 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【等性身權題自重身權性教」分別育 自關維與人自治學 自關維與人自治學 人名 电影
八	第4單元活力青春 大放送	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理	Cb-IV-2 各項運動	1. 學習如何判斷水 域安全。	1. 第一節 2. 教師可藉由提問	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【海洋教 育】
	第3章優游自在	和規則。	設施的安	2. 了解安全戲水要	方式引導學生,水	3. 學習單	海月 參與
	→ 游泳	1c-IV-2 評估運	全使用規	點。	上活動消暑且富有	4. 技能實作	多元海洋
		動風險,維護安	定。	3. 練習運用救生圈	趣味,但從過去的	- 12/13 A 11	休閒與水
		全的運動情境。	Cc-IV-1	等救生物品從岸上	意外事件統計可		域活動,

		1d-IV-1 了解各	水域休閒	安全救人。	知,要玩得安心快		熟練各種
		項運動技能原	運動綜合	文主秋八	樂,一定得特別留		水域求生
		理。	應用。		意安全問題。		技能。
		1d-IV-2 反思自	Gb-IV-1		3. 請學生針對各組		AZ NG
		己的運動技能。	岸邊救生		所蒐集的資料,作		
		2c-IV-3 表現自	步驟、安		簡要的發表。		
		信樂觀、勇於挑	全活動水		4. 歸納並綜合學生		
		戰的學習態度。	域的辨		所發表的內容,再		
		N	域的好 識、意外		所發衣的內谷, 丹 補充未盡之處。		
		部或全身性的身	· 减、总外 游水自救		備		
		部或至牙性的牙 體控制能力,發	路小目 N 與仰漂 30		5. 另一即 6. 教師可進一步播		
			秒。		放事先蒐集的「防		
		展專項運動技					
		能。	Gb-IV-2		溺十招」、「救溺五		
		3d-IV-3 應用思	游泳前進		步」的宣導片,並		
		考與分析能力,	25 公尺		介紹水上救生相關		
		解決運動情境的	(需換氣		資訊,如「119救		
		問題。	5次以		災防護專線」、		
		4c-IV-2 分析並	上)。		「118海巡服務專		
		評估個人的體適			線」、「110報案專		
		能與運動技能,			線」、「112 行動電		
		修正個人的運動			話急難救助專		
		計畫。			線」。		
九	第1單元健康青春	1b-IV-3 因應生	Db-IV-1	1. 觀察並說出青春	1. 認識青春期:了		【性別平
	向前行	活情境的健康需	生殖器官	期常見的生理問	解青春期的第二性	2. 紙筆評量	等教育】
	第3章我的青春檔	求,尋求解決的	的構造、	題,並學習處理生	徵。		性 J11 去
	案	健康技能和生活	功能與保	理問題的健康技	2. 小女孩長大了:		除性別刻
		技能。	健及懷孕	能。	學習女性生殖系統		板與性別
		2b-IV-2 樂於實	生理、優	2. 能理解性生理問	相關知識及說明經		偏見的情
		踐健康促進的生	生保健。	題對於個人的意	期保健。		感表達與
		活型態。	Da-IV-4	義,並落實健康的			溝通,具

			/4 庄 少	小子叫此			/H /ta / L
		3a-IV-2 因應不	健康姿	生活型態。			備與他人
		同的生活情境進	勢、規律				平等互動
		行調適並修正,	運動、充				的能力。
		持續表現健康技	分睡眠的				
		能。	維持與實				
		4a-Ⅳ-1 運用適	踐策略。				
		切的健康資訊、	Db-IV-2				
		產品與服務,擬	青春期身				
		定健康行動策	心變化的				
		略。	調適與性				
			衝動健康				
			因應的策				
			略。				
九	第4單元活力青春	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2	1. 練習運用救生圈	1. 第一節	1. 課堂觀察	【海洋教
	大放送	項運動基礎原理	各項運動	等救生物品從岸上	2. 介紹並示範基本	2. 口語問答	育】
	第3章優游自在	和規則。	設施的安	安全救人。	救生方式:抛救生	3. 學習單	海 J1 參與
	——游泳	1c-IV-2 評估運	全使用規	2. 練習水母漂、仰	圈、使用救生竿	4. 技能實作	多元海洋
		動風險,維護安	定。	漂及踩水,且至少	等,並讓學生練		休閒與水
		全的運動情境。	Cc-IV-1	學會一種基本水中	習。		域活動,
		1d-IV-1 了解各	水域休閒	自救方式。	3. 第二節		熟練各種
		項運動技能原	運動綜合	3. 運用游泳技能,	4. 先將學生每四人		水域求生
		理。	應用。	發揮團隊合作精	分成一小組,示範		技能。
		1d-IV-2 反思自	Gb-IV-1	神,享受水中遊戲	與練習。		
		己的運動技能。	岸邊救生	樂趣。	5. 教師示範(或播		
		2c-IV-3 表現自	步驟、安		影片)水母漂技		
		信樂觀、勇於挑	全活動水		巧,深呼吸,頭低		
		戰的學習態度。	域的辨		下,收下顎,臉朝		
		3c-IV-1 表現局	識、意外		上,		
		部或全身性的身	落水自救		雙手抱膝,膝靠著		
		體控制能力,發	與仰漂 30		胸,再讓學生分小		

					T		
		展專項運動技	秒。		組練習。		
		能。	Gb-IV-2		6. 教師示範(或播		
		3d-IV-3 應用思	游泳前進		影片)仰漂技巧,		
		考與分析能力,	25 公尺		深呼吸,頭後仰,		
		解決運動情境的	(需換氣		雙手張開成大字,		
		問題。	5次以		再		
		4c-IV-2 分析並	上)。		讓學生分小組練		
		評估個人的體適			習。		
		能與運動技能,			7. 教師示範(或播		
		修正個人的運動			影片)踩水技巧,		
		計畫。			剪式、攪蛋式,再		
					讓學生練習。		
十 第1	單元健康青春	1b-IV-3 因應生	Db-IV-1	1. 觀察並說出青春	1. 雙峰話題:討論	1. 口頭評量	【性別平
向肩		活情境的健康需	生殖器官	期常見的生理問	乳房保健方法。	2. 紙筆評量	等教育】
第3	3 章我的青春檔	求,尋求解決的	的構造、	題,並學習處理生	2. 小男孩長大了:		性 J11 去
案		健康技能和生活	功能與保	理問題的健康技	學習男性生殖系統		除性別刻
		技能。	健及懷孕	能。	相關知識及說明生		板與性別
		2b-IV-2 樂於實	生理、優	2. 能理解性生理問	殖器官清潔注意事		偏見的情
		踐健康促進的生	生保健。	題對於個人的意	項。		感表達與
		活型態。	Da-IV-4	義,並落實健康的			溝通,具
		3a-IV-2 因應不	健康姿	生活型態。			備與他人
		同的生活情境進	勢、規律				平等互動
		行調適並修正,	運動、充				的能力。
		持續表現健康技	分睡眠的				
		能。	維持與實				
		4a-IV-1 運用適	踐策略。				
		切的健康資訊、	Db-IV-2				
		產品與服務,擬	青春期身				
		定健康行動策	心變化的				
		略。	調適與性				

			,, ,, ,, <u>,</u>				
			衝動健康				
			因應的策				
			略。				
+	第5單元熱門運動	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1	1. 能了解籃球運球	1. 第一節	1. 課堂觀察	【生涯規
	大會串	動風險,維護安	陣地攻守	技術之相關知識與	2. 進行壁上坐之活	2. 口語問答	劃教育】
	第1章掌控自如	全的運動情境。	性球類運	技能原理,並反思	動。	3. 技能實作	涯 J3 覺察
	 籃球	1d-IV-1 了解各	動動作組	和發展策略,以改	3. 讓學生背靠牆壁	4. 合作學習	自己的能
		項運動技能原	合及團隊	善動作技能。	呈坐姿,角度略大	5. 運動行為計	力與興
		理。	戰術。	2. 能做到左、右手	於90度,使球有	畫實踐表	趣。
		1d-IV-2 反思自		操作上下、前後,	足夠的空間通過。	6. 學習單	
		己的運動技能。		以及雙手左右交互	4. 若學生無法連續		
		1d-IV-3 應用運		等方向之運球技	運球進行此項活		
		動比賽的各項策		術,並學習充分運	動,則使之做完一		
		略。		用策略於活動中,	次胯下運球後,先		
		2c-IV-2 表現利		解決運動相關問	原地運球,待將球		
		他合群的態度,		題,發揮團隊合作	控制好後再做下一		
		與他人理性溝通		學習之方法。	次的動作。		
		與和諧互動。			5. 進行「愛體育:		
		3c-IV-1 表現局			眼觀四方」活動。		
		部或全身性的身			6. 進行此起彼落		
		體控制能力,發			「愛體育:運球高		
		展專項運動技			度體驗」活動。		
		能。			7. 告知學生於運球		
		3d-IV-2 運用運			時讓整個手掌像吸		
		動比賽中的各種			盤,將球吸住後再		
		策略。			向下壓,而非拍		
		4c-IV-2 分析並			球。		
		評估個人的體適			8. 運球時應加壓讓		
		能與運動技能,			球體反彈速度增		
		修正個人的運動			快,以避免被抄		

. 1 . 36.	II.
計畫。	截。
4c-IV-3	
升體適能與	
技能的運動	分計 以非慣用手練習,
畫。	繼而用雙手雙球進
	行此項活動。
	10. 第二節
	11. 進行換手運球
	之活動。
	12. 控球能力較弱
	之學生,左右換手
	運球的角度無需太
	大,眼睛先看著
	球。待熟練後,再
	將左右換手運球的
	角度加大、加快並
	視前方。
	13. 熟練後,學生
	可嘗試背後換手運
	球,此換手運球方
	式較不易被防守方
	將球抄截。
	14. 若學生無法連
	續運球進行此項活
	動,則先讓學生在
	原地運球數次將球
	控制好後,眼睛看
	著球,再做一次背
	後換手動作。同

前,另一手接到球
後持續運球並將球
控制好後再進行背
後換手。
15. 待熟練後,嘗
試做連續背後換手
運球且眼睛注視前
方。
16. 進行「愛體
育:換手運球練功
房(入門篇)」活
動。
17. 進行胯下換手
運球之活動。
18. 兩足張開應比
局寬且屈膝,上半
身挺直。
19. 控球能力較弱
之學生,在進行胯
下換手運球前,先
原地運球將球先控
制好,再做胯下换
手的動作。
20. 待熟練後,可
進行連續胯下換手
運球,讓重心降
低,换手速度加
快,眼睛注視前
方。
21. 進行「愛體

		1		T	.		
					育:換手運球練功		
					房(進階挑戰篇)」		
					活動。		
+-	第1單元健康青春	1b-IV-3 因應生	Db-IV-1	1. 能因應自身的生	1. 吾家有兒初長成	1. 口頭評量	【性別平
	向前行	活情境的健康需	生殖器官	活情境持續表現健	——夢遺、認識性	2. 紙筆評量	等教育】
	第3章我的青春檔	求,尋求解決的	的構造、	康技能,接納並喜	衝動: 說明夢遺和		性 J11 去
	案	健康技能和生活	功能與保	歡自己青春期的變	自慰問題。		除性別刻
		技能。	健及懷孕	化。	2. 蛻變青春加油		板與性別
		2b-Ⅳ-2 樂於實	生理、優	2. 認識性衝動,並	站:引導學生思考		偏見的情
		踐健康促進的生	生保健。	能運用適切的資訊	面臨青春期的調適		感表達與
		活型態。	Da-IV-4	擬定健康因應的行	方法。		溝通,具
		3a-Ⅳ-2 因應不	健康姿	動策略。			備與他人
		同的生活情境進	勢、規律				平等互動
		行調適並修正,	運動、充				的能力。
		持續表現健康技	分睡眠的				
		能。	維持與實				
		4a-Ⅳ-1 運用適	踐策略。				
		切的健康資訊、	Db-IV-2				
		產品與服務,擬	青春期身				
		定健康行動策	心變化的				
		略。	調適與性				
			衝動健康				
			因應的策				
			略。				
+-	第5單元熱門運動	1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1	1. 能養成遵理守法	1. 第一節	1. 課堂觀察	【生涯規
	大會串	動風險,維護安	陣地攻守	的態度,實踐運用	2. 進行胯下繞8字	2. 口語問答	劃教育】
	第1章掌控自如	全的運動情境。	性球類運	民主溝通及法律程	運球之活動。	3. 技能實作	涯 J3 覺察
	籃球	1d-IV-1 了解各	動動作組	序來進行活動之人	3. 此活動的運球難	4. 合作學習	自己的能
		項運動技能原	合及團隊	權、法治觀念,培	度較高,對大多數	5. 運動行為計	力與興
	「體適能測驗週」	理。	戰術。	養「勝不驕、敗不	學生來說應是極大	畫實踐表	趣。

			Г	1		T	1
		1d-IV-2 反思自		餒」之運動家精	的挑戰,但仍可鼓	6. 學習單	
		己的運動技能。		神。。	勵學生嘗試去做。		
		1d-IV-3 應用運		2. 能養成固定運動	4. 此活動進行時,		
		動比賽的各項策		的習慣,有計畫的	可讓運球能力較好		
		略。		提升體適能與運動	的學生示範,並提		
		2c-Ⅳ-2 表現利		技能。	示同學在進行此運		
		他合群的態度,			球技巧時的重點,		
		與他人理性溝通			使學生較容易有成		
		與和諧互動。			功的機會。		
		3c-IV-1 表現局			5. 第二節		
		部或全身性的身			6. 複習壁上坐、此		
		體控制能力,發			起彼落、換手運		
		展專項運動技			球、胯下換手運		
		能。			球、胯下繞8字運		
		3d-IV-2 運用運			球之活動。		
		動比賽中的各種			7. 此活動可讓學生		
		策略。			自由分組進行,各		
		4c-IV-2 分析並			組可針對較不熟練		
		評估個人的體適			的技術重複多次練		
		能與運動技能,			習,已熟練之技術		
		修正個人的運動			則可加快運球的速		
		計畫。			度。		
		4c-IV-3 規劃提					
		升體適能與運動					
		技能的運動計					
		畫。					
十二	第1單元健康青春	1b-IV-3 因應生	Db-IV-1	1. 能因應自身的生	1. 成為更好的青少	1. 口頭評量	【性別平
	向前行	活情境的健康需	生殖器官	活情境持續表現健	年:運用「問題解	2. 紙筆評量	等教育】
	第3章我的青春檔	求,尋求解決的	的構造、	康技能,接納並喜	决」技能,解決青		性 J11 去
	案	健康技能和生活	功能與保	歡自己青春期的變	春期可能會遇到的		除性別刻

	T	T			- 15	1	
		技能。	健及懷孕	化。	困擾。		板與性別
		2b-Ⅳ-2 樂於實	生理、優				偏見的情
		踐健康促進的生	生保健。				感表達與
		活型態。	Da-IV-4				溝通,具
		3a-Ⅳ-2 因應不	健康姿				備與他人
		同的生活情境進	勢、規律				平等互動
		行調適並修正,	運動、充				的能力。
		持續表現健康技	分睡眠的				
		能。	維持與實				
		4a-Ⅳ-1 運用適	踐策略。				
		切的健康資訊、	Db-IV-2				
		產品與服務,擬	青春期身				
		定健康行動策	心變化的				
		略。	調適與性				
			衝動健康				
			因應的策				
			略。				
+=	第5單元熱門運動	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1	1. 了解排球運動的	1. 第一節	1. 課堂觀察	【安全教
	大會串	項運動基礎原理	簡易運動	由來與低手傳球適	2. 教師指導學生利	2. 口語問答	育】
	第2章排除萬難	和規則。	傷害的處	用時機。	用背部滾球、臀部	3. 技能實作	安 J3 了解
	排球	1d-IV-1 了解各	理與風	2. 學會排球低手傳	控球的重心移動練	4. 運動行為計	日常生活
		項運動技能原	險。	球與接球步法。	習,此訓練是利用	畫實踐表	容易發生
	「體適能測驗週」	理。	Ha-IV-1		腿部的上下左右移	5. 學習單	事故的原
		1d-IV-2 反思自	網/牆性球		動,訓練大腿肌力		因。
		己的運動技能。	類運動動		及肌耐力。		安 J6 了解
		2c-IV-2 表現利	作組合及		3. 第二節		運動設施
		他合群的態度,	團隊戰		4. 教師說明對於不		安全的維
		與他人理性溝通	術。		同方向的來球,低		護。
		與和諧互動。			手傳球是最穩固的		
		2c-IV-3 表現自			接球動作,也是排		

			T			I	
		信樂觀、勇於挑			球運動中的基本動		
		戰的學習態度。			作。當來球位置低		
		2d-IV-2 展現運			於身體胸口正下		
		動欣賞的技巧,			方,腳步來得及接		
		體驗生活的美			球的情况下,正面		
		感。			接球是最好的方		
		3c-IV-1 表現局			式。		
		部或全身性的身			5. 教師引導學生練		
		體控制能力,發			習低手傳球動作。		
		展專項運動技					
		能。					
		3d-IV-1 運用運					
		動技術的學習策					
		略。					
		3d-IV-3 應用思					
		考與分析能力,					
		解決運動情境的					
		問題。					
		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					
		15 上個八的 <i>達到</i> 計畫。					
		i i i i i i i i i i i i i i i i i i i					
		人運動計畫,實					
		入理期計畫, 員 際參與身體活					
		除					
十三	労1昭二伊由圭丰	, · ·	Fa-IV-1	1 7初台业抓人以	1 明太公旦故	1 口面並具	7 4 涯 相
T =	第1單元健康青春	1a-IV-3 評估內		1. 了解自我概念形	1. 現在我是誰——		【生涯規制公本】
	向前行 第 4 亲还山来去 44	在與外在的行為	自我認同	成的因素。	自我概念:運用自	2. 紙筆評量	劃教育】 近 19 與宛
	第4章活出青春的	對健康造成的衝	與自我實	2. 認識自己,建立	我拼圖讓學生歸納		涯 J3 覺察

	光彩	擊與風險。 2b-IV-2 樂於實	現。	合宜的自我概念, 並選擇適切的方式	自己的人格特質,建立自我概念,並		自己的能力與興
		踐健康促進的生		增進自我概念。	了解自我概念的定 義。 2. 認識自己:引導		趣。 涯 J4 了解 自己的人
		種自我調適技			學生蒐集他人對自		格特質與
		能。			己的評價,分析自		價值觀。
					己和他人看法的差		涯 J6 建立
					異。 3. 自我探索之旅:		對於未來 生涯的願
					鼓勵學生主動參與		王在的· 景。
					動態、靜態活動,		7.
					勇敢嘗試原本排斥		
					或不熟悉的任務,		
					多方探究自己的特		
十三	第5單元熱門運動	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1	1. 學會排球低手傳	質和發展潛能。 1. 第一節	1. 課堂觀察	【安全教
	大會串	項運動基礎原理	簡易運動	球與接球步法。	2. 跨步低手傳球步	2. 口語問答	育】
	第2章排除萬難	和規則。	傷害的處	2. 在練習、比賽	法:以接右邊的球	3. 技能實作	安 J3 了解
	排球	ld-IV-l 了解各	理與風	中,能與同學合作	為例,右腳向右前	4. 運動行為計	日常生活
		項運動技能原 理。	險。 Ha-IV-1	共同完成目標。 3. 在「有球必接」	侧跨出一大步, 屈 膝微蹲,接左邊的	畫實踐表 5. 學習單	容易發生事故的原
		[']	網/牆性球	中,能與同學溝	球反之。	J. 子白牛	于 战的凉 因。
		己的運動技能。	類運動動	通,也能觀察並欣	3. 交叉步低手傳球		G 安 J6 了解
		2c-IV-2 表現利	作組合及	賞同學的優缺點。	步法:以接右邊的		運動設施
		他合群的態度,	團隊戰		球為例,三步交叉		安全的維
		與他人理性溝通	術。		步第一步為右腳先		護。
		與和諧互動。			往右跨一步,接著		
		2c-IV-3 表現自			左腳往右腳前方邁		
		信樂觀、勇於挑			出呈交叉狀,最後		

		1				T	
		戰的學習態度。			右腳再迅速往右邊		
		2d-IV-2 展現運			移動跨步,接左邊		
		動欣賞的技巧,			的球步法反之。		
		體驗生活的美			4. 第二節		
		感。			5. 將學生分組,進		
		3c-IV-1 表現局			行三角或四角移位		
		部或全身性的身			跑動傳球活動。		
		體控制能力,發					
		展專項運動技					
		能。					
		3d-IV-1 運用運					
		動技術的學習策					
		略。					
		3d-IV-3 應用思					
		考與分析能力,					
		解決運動情境的					
		問題。					
		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。					
		4d-Ⅳ-2 執行個					
		人運動計畫,實					
		際參與身體活					
		動。					
十四	第1單元健康青春	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-1	1. 肯定自己的價	1. 我喜歡現在的	1. 口頭評量	【生涯規
	向前行	在與外在的行為	自我認同	值,樂於嘗試提升	我:藉由自我悅納	2. 紙筆評量	劃教育】
	第4章活出青春的	對健康造成的衝	與自我實	自我價值的方法,	測驗,確認自我特		涯 J3 覺察
	光彩	擊與風險。	現。	以激發自我潛能與	質,願意正視與接		自己的能

	【第二次評量週】	2b-IV-2 樂於實		實現自我。	納生活中的一切,		力與興
	【另一人訂里型】	選健康促進的生		2. 學習以積極正向	培養自我悅納的態		趣。
		活型態。		的想法、語言、行	度,樂於嘗試增進		涯 J4 了解
		3b-IV-1 熟悉各		動和生活經驗,建			自己的人
		Maria Mar		助和生冶經驗, 廷 立健康樂觀的生活	2. 如何成為獨一無		格特質與
				並健康無觀的生活態度。			
		能。			二的自己:由人物		價值觀。 近 IG 建立
				3. 學習設定目標,	故事鼓勵學生發揮		涯 J6 建立
				建立自信與追求成	自我特質與獨特		對於未來
				長,實現心中的理	性,付諸行動實踐		生涯的願
1 —	然下吧二牡明况 4、	1 11 1 -> 51 1	II TX7 1	想。	自我。	1 细心物层	景。
十四	第5單元熱門運動	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1	1. 能了解羽球發	1. 第一節	1. 課堂觀察	【性別平
	大會串	項運動基礎原理	網/牆性球	球、接發球與正手	2. 介紹羽球發展、	2. 口語問答	等教育】
	第3章羽中作樂	和規則。	類運動動	高遠球之動作要領	場地	3. 技能實作	性 J11 去
	羽球	1c-IV-2 評估運	作組合及	與運用時機,並能	3. 握拍法	4. 學習單	除性別刻
	【第二次評量週】	動風險,維護安	團隊戰	透過練習與反思增	4. 正手發高遠球	5. 分組討論	板與性別
		全的運動情境。	術。	進動作技能。	5. 教師講解發球區		偏見的情
		1d-IV-1 了解各		2. 能做到正確且流			感表達與
		項運動技能原		暢之正手發球與高	醒學生發球時容易		溝通,具
		理。		遠球動作,並充分	犯規的動作。		備與他人
		1d-IV-2 反思自		實踐運用,進而有	6. 第二節		平等互動
		己的運動技能。		效提升身體適能,	7. 正手發平擊球		的能力。
		2c-Ⅳ-2 表現利		養成規律運動習	8. 接發球		【人權教
		他合群的態度,		慣。	9. 正手發短球		育】
		與他人理性溝通					人 J3 探索
		與和諧互動。					各種利益
		2c-IV-3 表現自					可能發生
		信樂觀、勇於挑					的衝突,
		戰的學習態度。					並了解如
		3c-IV-1 表現局					何運用民
		部或全身性的身					主審議方

		體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					式的以共落自障上房成則平之。
終第	第2單元環境安全 總動員 第1章環境安全搜 整線	1a-IV-3 -1V-3 -1V-3 -1V-4 -1V	Ba居校環危估BB居校安護相令-IV、社潛的法V、社的則法學區在評。2 學區防與	1. 潛健風 2. 定並健嚴認危機成 事發事成。	1. 理義成引境因生 2. 一環學倒碳的策預解及的導」素原居:境習」」安略防事其衝學與分因家反安居「「全。故傷於與透人事」全所狀「防電念傷害健風過」故 放居沉預一安與害之康險「兩的 大住,防氧全行主定造,環大發 鏡的並跌化」動	1. 口頭筆計量 2. 紙筆評量	【育安安的安常故安日容事因安日發的素【育防安】J1全意J2見傷J3常易故。J4常生影。防】J9教 理育。判事。了活生原 探活故因 教 了解解 解 斷 解

							校園及住
							家內各項
							避難器具
							的正確使
							用方式。
十五	第5單元熱門運動	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1	1. 能做到正確且流	1. 第一節	1. 課堂觀察	【性別平
	大會串	項運動基礎原理	網/牆性球	暢之正手發球與高	2. 發球九宮格:分	2. 口語問答	等教育】
	第3章羽中作樂	和規則。	類運動動	遠球動作,並充分	組進行發球練習,	3. 技能實作	性 J11 去
	——羽球	1c-IV-2 評估運	作組合及	實踐運用,進而有	將單打有效發球區	4. 學習單	除性別刻
		動風險,維護安	團隊戰	效提升身體適能,	域畫分為九等份,	5. 分組討論	板與性別
		全的運動情境。	術。	養成規律運動習	前場發球線與後場		偏見的情
		1d-IV-1 了解各		慣。	底線四個角落分數		感表達與
		項運動技能原		2. 能了解個別差	最高,每人五球,		溝通,具
		理。		異,養成尊重他人	計算自己最高分		備與他人
		1d-IV-2 反思自		之態度,透過合作	數,設下目標自我		平等互動
		己的運動技能。		學習,解決學習歷	挑戰。		的能力。
		2c-IV-2 表現利		程所面臨之問題,	3. 正手高遠球:兩		【人權教
		他合群的態度,		並發揮團隊精神,	人一組,乙站於甲		育】
		與他人理性溝通		促進人際互動關	前方,以球拍握柄		人 J3 探索
		與和諧互動。		係。	作為標誌物,使甲		各種利益
		2c-IV-3 表現自			以正手高遠球動作		可能發生
		信樂觀、勇於挑			做揮拍,觀察擊球		的衝突,
		戰的學習態度。			位置、拍面方向與		並了解如
		3c-IV-1 表現局			手臂延伸狀態。		何運用民
		部或全身性的身			4. 第二節		主審議方
		體控制能力,發			5. 兩人一組,以		式及正當
		展專項運動技			「球不落地」進行		的程序,
		能。			正手高遠球練習,		以形成公
		3d-IV-1 運用運			以直線球優先,熟		共規則,
		動技術的學習策			練後進階至對角		落實平等

		略。			線。		自由之保
		4d-IV-1 發展適			6. 高遠球對抗賽。		障。
		合個人之專項運			0111011000		.,
		動技能。					
十六	第2單元環境安全	1a-IV-3 評估內	Ba-IV-1	1. 認識居家環境之	1. 居家安全放大鏡	1. 口頭評量	【安全教
	總動員	在與外在的行為	居家、學	潛在危機,及其對		2. 紙筆評量	育】
	第1章環境安全搜	對健康造成的衝	校、社區	健康造成的衝擊與			安月 理解
	查線	擊與風險。	環境潛在	風險。	活動,引導學生統		安全教育
		2a-IV-2 自主思	危機的評	2. 了解事故傷害的	計家中常發生的事		的意義。
		考健康問題所造	估方法。	定義及發生原因,	故傷害類型與場		安 J2 判斷
		成的威脅感與嚴	Ba-IV-2	並思考事故傷害對	所、分析發生原		常見的事
		重性。	居家、學	健康造成的威脅與	因、討論該如何預		故傷害。
		3b-IV-3 熟悉大	校及社區	嚴重性。	防類似事故,並邀		安 J3 了解
		部份的決策與批	安全的防		請小組進行分享。		日常生活
		判技能。	護守則與		教師可以連結第一		容易發生
		4a-IV-1 運用適	相關法		節所教導的安全概		事故的原
		切的健康資訊、	令。		念進行連結。		因。
		產品與服務,擬			2. 火場求生一:根		安 J4 探討
		定健康行動策			據不同火場類型,		日常生活
		略。			學習火場求生的共		發生事故
					通原則,滅火及告		的影響因
					知他人、求救、思		素。
					考逃生的可能性、		【防災教
					無法逃生時等待救		育】
					援,並能居安思危		防 J9 了解
					於日常中落實居家		校園及住
					防火策略。		家內各項
							避難器具
							的正確使
							用方式。

十六	第6單元靈活自如	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1	1. 能了解體操地板	1. 第一節	1. 課堂觀察	【性別平
	好身手	項運動基礎原理	簡易運動	運動項目的動作技	2. 單腳大跨跳:強	2. 口語問答	等教育】
	第1章登峰造極	和規則。	· 傷害的處	巧發展,以及與其	調單數步伐刻意直	3. 技能實作	寸 教 月 』 性 J4 認識
	第1早登峰	1c-IV-2 評估運	罗	1 相關之知識與技能	聯中級少代列总直	4. 學習單	身體自主
							·
		動風險,維護安	险。	原理,並能反思和	氣動作,讓身體與	5. 運動行為計	權相關議
		全的運動情境。	Ia-IV-1	發展學習策略,以	直膝的雙腿在空中	畫實踐表	題,維護
		1d-IV-1 了解各	徒手體操	改善動作技能。	多停留2秒(比空		自己與尊
		項運動技能原	動作組	2. 能做出各式跳	中多停留時間)。		重他人的
		理。	合。	躍、滾翻與側翻等	多助跑2步,除持		身體自主
		2d-IV-2 展現運		動作技巧,並學習	續強調慣用腳刻意		權。
		動欣賞的技巧,		運用於其他運動項	直膝上踢並運用吸		性 J11 去
		體驗生活的美		目或平日生活中,	氣動作,讓身體與		除性別刻
		感。		保護個人人身安	直膝的雙腿在空中		板與性別
		3c-IV-1 表現局		全。	多停留些時間外,		偏見的情
		部或全身性的身			在落地瞬間強調屈		感表達與
		體控制能力,發			膝緩衝的動作(比		溝通,具
		展專項運動技			高、比直、比分腿		備與他人
		能。			開度)。		平等互動
		3c-Ⅳ-2 發展動			3. 雙腳跳躍:原地		的能力。
		作創作和展演的			進行垂直跳躍動		【人權教
		技巧,展現個人			作、團身跳躍動		育】
		運動潛能。			作、左右分腿跳躍		人 J8 了解
		3d-IV-3 應用思			動作、瑪莉兄弟跳		人身自由
		考與分析能力,			躍動作。		權,並具
		解決運動情境的			4. 第二節		有自我保
		問題。			5. 立姿側滾:由側		護的知
					弓箭步立姿開始動		能。
					作,強調身體重心		
					往 屈膝足尖靠攏,		
					促使身體由單肩至		
					人人人应由于州王		

	後背依序著地持續	
	向側滾動,迅速回	
	至屈膝蹲跪姿,再	
	藉由雙腿力量回至	
	直膝立姿完成動作	
	(比快)。待動作較	
	為熟練後,嘗試換	
	邊操作。	
	6. 單肩前滾翻:由	
	屈膝蹲站立姿開始	
	動作,強調目視右	
	側腋下,雙前腳掌	
	蹬離地後,雙腳跟	
	緊靠臀部,雙肩緊	
	靠膝蓋,促使滾動	
	加速,以利迅速回	
	至站立姿完成動作	
	(比快)。待動作較	
	為熟練後,嘗試換	
	左肩操作。	
	7. 前滾翻: 由直膝	
	站立姿開始動作,	
	強調目視腹部,由	
	後腦勺先行著地,	
	雙前腳掌蹬離地	
	後,雙腳跟緊靠臀	
	部,雙肩緊靠膝	
	盖,促使滾動加	
	速,以利迅速回至	
	站立姿完成動作	
1		

					(比快)。		
					8. 單肩後滾翻:由		
					图身坐姿開始動		
					作,由背部带動,		
					依序由臀至單肩,		
					向右側肩膀方向躺		
					靠;強調雙腳蹬離		
					地後,雙膝緊靠右		
					耳,雙前腳掌先行		
					著地,促使滾動加		
					速,以利迅速回至		
					站立姿完成動作		
					(比快)。待動作較		
					為熟練後,嘗試換		
					左肩操作。		
十七	第2單元環境安全	1a-IV-3 評估內	Ba-IV-1	1. 認識居家環境之	1. 火場求生二:根	1. 口頭評量	【安全教
	總動員	在與外在的行為	居家、學	潛在危機,及其對	據不同火場情境	2. 紙筆評量	育】
	第1章環境安全搜	對健康造成的衝	校、社區	健康造成的衝擊與	(火災類型、火勢		安月1 理解
	查線	擊與風險。	環境潛在	風險。	狀況、滅火用具		安全教育
		2a-IV-2 自主思	危機的評	2. 了解事故傷害的	等)進行小組討		的意義。
		考健康問題所造	估方法。	定義及發生原因,	論,將所學習到的		安 J2 判斷
		成的威脅感與嚴	Ba-IV-2	並思考事故傷害對	行動策略運用於情		常見的事
		重性。	居家、學	健康造成的威脅與	境中,進行火場求		故傷害。
		3b-IV-3 熟悉大	校及社區	嚴重性。	生,並省思該如何		安 J3 了解
		部份的決策與批	安全的防	3. 熟悉批判性思考	避免遭遇案例中的		日常生活
		判技能。	護守則與	技能,减少常見的	火災。		容易發生
		4a-IV-1 運用適	相關法	事故發生原因及避	2. 安全迷思,追追		事故的原
		切的健康資訊、	令。	免聽信未經證實之	追:透過「批判性		因。
		產品與服務,擬		錯誤求生策略。	思考」技能的演		安 J4 探討
		定健康行動策			練,正確判斷生活		日常生活

		略。			中常見之火場求生		發生事故
		1			迷思,並擴大延伸		的影響因
					至安全迷思的思		素。
					辨,不盲從及散布		「
					生活中所接收到的		育】
					安全新知,使安全		B J 9 了解
					獲得保障。		校園及住
					发刊 小干		家內各項
							避難器具
							的正確使
							用方式。
++	第6單元靈活自如	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-1	1. 藉由各式跳躍、	1. 第一節	1. 課堂觀察	【性別平
	好身手	項運動基礎原理	簡易運動	滾翻與側翻等動作	2. 併腿跳撐:由直	2. 口語問答	等教育】
	第1章登峰造極	和規則。	傷害的處	技巧,表現個人局	膝併腿站立姿開始	3. 技能實作	性 J4 認識
	體操	1c-IV-2 評估運	理與風	部或全身性的身體	動作,強調目視雙	4. 學習單	身體自主
	7422 4711	動風險,維護安	險。	控制能力,進而發	手之間且雙腳蹬離	5. 運動行為計	權相關議
		全的運動情境。	Ia-IV-1	展動作創作和展演	地時,雙手直臂向	畫實踐表	題,維護
		1d-IV-1 了解各	徒手體操	的技巧,展現個人	上推頂,雙腳持續		自己與尊
		項運動技能原	動作組	的運動潛能。	維持屈膝併攏,並		重他人的
		理。	合。	2. 能具備審美與表	迅速回至直臂貼		身體自主
		2d-IV-2 展現運		現的能力,培養賞	耳、屈膝蹲立姿完		權。
		動欣賞的技巧,		析、建構與分享的	成動作(比快)。		性 J11 去
		體驗生活的美		態度與能力,進而	3. 側翻: 由雙手直		除性別刻
		感。		有效精進個人學習	臂貼耳,前後腳直		板與性別
		3c-IV-1 表現局		與挑戰個人極限。	膝立姿開始,強調		偏見的情
		部或全身性的身			慣用腳向前踩跨呈		感表達與
		體控制能力,發			大弓箭步後,雙手		溝通,具
		展專項運動技			直臂依序向前支		備與他人
		能。			撐,同時雙腳直膝		平等互動
		3c-IV-2 發展動			依序跳蹬離地面,		的能力。

		作創作和展演的 技巧,展現個。 3d-IV-3 應用思考與分析能力 解決運動情境的 問題。			並耳姿(比熱腳, 主直腿, 性熱, 性熱, 性, 性, 性, 性, 性, 性, 性, 性, 性, 性		【育人人權有護能 人
十八	第2單元環境安全 總動員 第2章營造安全好 環境	1b-IV-1 用于 1b-IV-1 用于 1b-IV-1 的 1b-	Ba社安動Fb保健為Ba居校環危估-IU環的略-I雙康。IV、社潛的法分數行。3的	1.全園健能重沒常事意思思、了活護。 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人, 一人,	1.安「灣造故體之握原驗上預索則全運及成傷悟重交則出下防。起停輸世傷害提要通。發學事動看事界亡類升性安能,可故職題故多之型交,全從省能的交理為國要進安能育活每生響過解臺家事而全掌四經日或因通解臺家事而全掌四經日或因	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育安常故安日容事因安日發的安】 J2 見傷 J3 常易故。 J4 常生影教 判事。了活生原 探活故因

		減少健康風險的 行動。					素。 「育」 「方」 「方」 「方」 「方」 「多」 「参」 「製」 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型
十八	第6單元靈活自如	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1	1. 了解創意啦啦舞	1. 第一節	1. 課堂觀察	災演練。
	好身手	項運動基礎原理	自由創作	的由來,知悉啦啦	2. 教師講解並示範	2. 口語問答	等教育】
	第2章呼朋喚友	和規則。	舞蹈。	隊表演大致分為競	「一、四面八方」	3. 技能實作	性 J11 去
	創意啦啦舞	1c-IV-3 了解身		技啦啦隊、舞蹈啦	正確的動作。		除性別刻
		體發展與動作發		啦隊及創意啦啦	3. 踏併步:一個八		板與性別
		展的關係。		舞。	拍,向右踏併兩次		偏見的情
		1d-IV-1 了解各		2. 了解舞蹈啦啦隊	共四拍,雙手第一		感表達與
		項運動技能原		以身體的展現為	拍作平T,第二拍		溝通,具
		理。		主,並以芭蕾、現			備與他人
		1d-IV-2 反思自		代舞及爵士舞為基	手往上,第四拍回		平等互動
		己的運動技能。		礎,結合旋轉、跳			的能力。
		2c-IV-2 表現利		躍、踢腿及柔軟度	同樣動作。		【人權教
		他合群的態度,		等元素,透過舞蹈	4. 三步一抬:一個		育】
		與他人理性溝通		編排、隊形變化及	八拍,向前走右、		人 J4 了解
		與和諧互動。		穩定度的控制,優	左、右、抬(左膝)		平等、正
		2c-IV-3 表現自		雅展現舞蹈啦啦隊	四拍;向後退左、		義的原
		信樂觀、勇於挑		的力與美。	右、左、抬(右膝)		則,並在
		戰的學習態度。			四拍。建議確定步		生活中實
		2d-IV-1 了解運			伐熟練後,可進階 如 b # 如 \$ 4 b # #		踐。
		動在美學上的特			加上手部動作,手		
		質與表現方式。			部第四拍做左上、		
		2d-Ⅳ-2 展現運			第八拍做右L。學		

		T	T.		I	Т	
		動欣賞的技巧,			生兩人一組,互相		
		體驗生活的美			觀摩並幫忙調整姿		
		感。			勢。		
		3c-IV-1 表現局			5. 第二節		
		部或全身性的身			6. 教師講解並示範		
		體控制能力,發			「二、暈頭轉向」		
		展專項運動技			的正確動作。		
		能。			7. V 字變化:二個		
		3c-IV-2 發展動			八拍,將在腳部基		
		作創作和展演的			本動作説明的V字		
		技巧,展現個人			步加以變化,每做		
		運動潛能。			一次 V 字步(四拍		
		3d-IV-3 應用思			一次),每次的第		
		考與分析能力,			三拍向右轉 180		
		解決運動情境的			度,總共兩次,最		
		問題。			後回到正面。		
		4d-IV-1 發展適			8. 踏點步:二個八		
		合個人之專項運			拍,二拍一個動		
		動技能。			作,第一二拍踏右		
					腳、三四拍左腳側		
					點,五六拍踏左		
					腳、七八拍點右		
					腳;熟練後動作加		
					快改成一拍。		
十九	第2單元環境安全	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-4	1. 將所學運用於日	1. 校園安全大體	1. 口頭評量	【安全教
	總動員	康技能和生活技	社區環境	常生活,養成預防	檢:正確識讀校園	2. 紙筆評量	育】
	第2章營造安全好	能對健康維護的	安全的行	事故,常保有安全	傷病統計資料,並		安 J2 判斷
	環境	重要性。	動策略。	意識的正確態度。	判斷常發生傷害之		常見的事
		2b-IV-1 堅守健	Fb-IV-3	2. 因應不同事故傷	場域與類型。藉演		故傷害。
		康的生活規範、	保護性的	害情境,善用健康	練「問題解決」技		安 J3 了解

		態度與價值觀。	健康行	技能解決問題。	能,擬定計畫並運		日常生活
		3a-IV-2 因應不	為。	4×40/11/1/14/14/	用一週的時間執		容易發生
		同的生活情境進	Ba-IV-1		行,嘗試改善現況		事故的原
		行調適並修正,	居家、學		以提升校園安全。		因。
		持續表現健康技	校、社區		2. 防災校園一起		G 安 J4 探討
		能。	環境潛在		來:建立學生維護		日常生活
		4a-IV-3 持續地	危機的評		校園安全之意識,		發生事故
		執行促進健康及	估方法。		並讓學生學會於地		的影響因
		減少健康風險的	,= , , , , , ,		震發生時保命的避		素。
		行動。			難技能。		【防災教
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			,		育】
							防 J8 繪製
							社區防災
							地圖並參
							與社區防
							災演練。
十九	第6單元靈活自如	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1	1學會編創啦啦隊	1. 第一節	1. 課堂觀察	【性別平
	好身手	項運動基礎原理	自由創作	口號。	2. 教師講解並示範	2. 口語問答	等教育】
	第2章呼朋喚友	和規則。	舞蹈。	2. 培養團隊合作的	「三、One more	3. 技能實作	性 J11 去
	——創意啦啦舞	1c-IV-3 了解身		精神。	two more」,為使		除性別刻
		體發展與動作發			學生快速上手,教		板與性別
		展的關係。			學時可以分段或分		偏見的情
		1d-IV-1 了解各			節的方式,讓學生		感表達與
		項運動技能原			慢慢熟悉整套動		溝通,具
		理。			作。		備與他人
		1d-IV-2 反思自			3. 手部動作上下旁		平等互動
		己的運動技能。			下:一個八拍,一		的能力。
		2c-IV-2 表現利			個動作兩拍,原地		【人權教
		他合群的態度,			雙手第一二拍往		育】
		與他人理性溝通			上,第三四拍往		人 J4 了解

與和諧互動。	下,第五六拍平	平等、正
2c-IV-3 表現自	T,第七八拍往	義的原
信樂觀、勇於挑	下,動作熟練後,	則,並在
戰的學習態度。	可加原地踏步或小	生活中實
2d-IV-1 了解運	跑步。	踐。
動在美學上的特	4. 弓箭步+滾手:	
質與表現方式。	一個八拍,右弓箭	
2d-IV-2 展現運	四拍,左弓箭四	
動欣賞的技巧,	拍,動作熟練後,	
體驗生活的美	可改為兩拍,增加	
感。	律動感。	
3c-IV-1 表現局	5. 抬膝+踢腿:雨	
部或全身性的身	個八拍,手部維持	
體控制能力,發	平 T, 抬右膝踢右	
展專項運動技	腳,腳部動作第一	
能。	拍抬右膝,第二拍	
3c-IV-2 發展動	放下,第三拍踢右	
作創作和展演的	腳,第四拍踩地,	
技巧,展現個人	同樣動作重複四	
運動潛能。	拍,再换左邊一個	
3d-IV-3 應用思	八拍。	
考與分析能力,	6. 第二節	
解決運動情境的	7. 教師講解並示範	
問題。	「四、跑跑跳	
4d-IV-1 發展適	跳」,為使學生快	
合個人之專項運	速上手,教學時可	
動技能。	以分段或分節的方	
	式,讓學生慢慢熟	
	悉整套動作。	
	8. 跑動: 跑動目的	

				I	I	
				主要是做隊形變		
				化。向前跑一個八		
				拍,再向後跑一個		
				八拍,雙手第一拍		
				上,第二拍下,以		
				此類推。		
				9. 單腳跳:一個八		
				拍,右腳落地小		
				跳,第一二拍右手		
				往右斜下,左手在		
				左斜上方,第三四		
				拍換左腳小跳,左		
				手往左斜下,右手		
				在右斜上方,第五		
				六拍重複右腳,第		
				七八拍重複左腳。		
				10. 開合跳一個八		
				拍:第一拍雙腳跳		
				開,同時雙手往		
				上,第二拍併攏,		
				同時雙手往下,第		
				三四拍重複同樣動		
				作共四拍,第五六		
				拍雙手往外打開成		
				一個「山」字,像		
				個大力士,雙腳蹲		
				馬步,第七八拍雙		
				腳併攏,雙手拍三		
				下,共八拍。		
廿 第2單元環境安全	1b-Ⅳ-1 分析健	Ba-IV-4	1. 因應不同事故傷	1. 全民防災動起	1. 口頭評量	【安全教

 總動員	康技能和生活技	社區環境	害情境,善用健康	來:透過「避難收	2. 紙筆評量	育】
第2章營造安全好	能對健康維護的	安全的行	技能解決問題。	容處所」告示將防		安 J2 判斷
環境	重要性。	動策略。	2. 自我檢視生活環	災校園延伸至防災		常見的事
【第三次評量週】	2b-IV-1 堅守健	Fb-IV-3	境的安全狀態,並	社區。介紹防災學		故傷害。
	康的生活規範、	保護性的	透過問題解決技	校與防災社區之關		安 J3 了解
	態度與價值觀。	健康行	能,針對危險持續	聯,防災社區之定		日常生活
	3a-IV-2 因應不	為。	調整與修正。	義與設立目的。透		容易發生
	同的生活情境進	Ba-IV-1		過打造防災社區		事故的原
	行調適並修正,	居家、學		SOP 步驟與文本案		因。
	持續表現健康技	校、社區		例對照檢核學習成		安 J4 探討
	能。	環境潛在		效。		日常生活
	4a-IV-3 持續地	危機的評		2. 社區災害檢核:		發生事故
	執行促進健康及	估方法。		運用課文中的災害		的影響因
	減少健康風險的			檢核表,檢視所居		素。
	行動。			住的社區環境。教		【防災教
				師可以延伸補充打		育】
				造防災社區的步		防 J8 繪製
				驟,並引導學生思		社區防災
				考自己在當中所扮		地圖並參
				演的角色。		與社區防
				3. 社區安全你我		災演練。
				他:能夠理解安全		
				社區的概念,反思		
				居住之社區環境,		
				並能擬定計畫、結		
				合社區資源,練習		
				解決課文中危害社		
				區安全之情境,進		
				而提升居住社區之		
				安全。		

廿	第6單元靈活自如	1c-IV-1 了解各	Ic-IV-1	1. 能了解扯鈴運鈴	1. 第一節	1. 課堂觀察	【生涯規
Ц	好身手	項運動基礎原理	民俗運動	技術之相關知識與	2. 教師說明運鈴繞	1. 缺至既然 2. 口語問答	直 直 割 数 育 】
	第3章鈴鴻盡致	和規則。	進階與綜	技能原理,並能反	腳之動作要領(在	3. 技能實作	画
	和 0 平 段 构 监 以 — — 扯 鈴	1c-IV-2 評估運	合動作。	思和發展策略,以	抛接繞腳之熱身已	4. 運動行為計	自己的能
	【第三次評量週】	動風險,維護安	石 助 仆 。	一 心 和 發 展 取 略 , 以 一 改 善 動 作 技 能 。	演練)。	畫實踐表	力與興
	【第二人計里週】	· ·				亩 貝	
		全的運動情境。		2. 能做到繞腳及繞	3. 教師示範運鈴繞		趣。
		ld-IV-l 了解各		腳轉身之運動技	腳→跨腳→推鈴向		涯 J4 了解
		項運動技能原		能,學習並充分運	左→抛鈴過大腿→		自己的人
		理。		用策略於活動中,	接鈴等動作流程及		格特質與
		1d-IV-2 反思自		解決運動相關問題	時機。		價值觀。
		己的運動技能。		及能發揮團隊合作	4. 第二節		涯 J6 建立
		2c-IV-1 展現運		學習之方法。	5. 教師講解繞腳轉		對於未來
		動禮節,具備運		3. 能學習如何欣賞	身之動作要領。		生涯的願
		動的道德思辨和		扯鈴動作,並提供	6. 向左拋鈴之要領		景。
		實踐能力。		回饋給同一組的同	並示範說明。		
		2c-IV-2 表現利		學,進而增進彼此	7. 同學分組練習繞		
		他合群的態度,		學習效能。	腳向左拋鈴。		
		與他人理性溝通			8. 教師講解轉身之		
		與和諧互動。			動作要領及前後腳		
		2c-IV-3 表現自			的位置。		
		信樂觀、勇於挑			9. 雨人一組,一人		
		戰的學習態度。			持鈴,一人練習轉		
		2d-IV-2 展現運			身動作,重複多		
		動欣賞的技巧,			次,並交換練習。		
		體驗生活的美			10. 實際運鈴練繞		
		感。			腳轉身動作,並由		
		3c-IV-1 表現局			教師個別指導。		
		部或全身性的身			11. 針對共同錯誤		
		體控制能力,發			部分,集合講解,		
		展專項運動技			並再次示範。		

能。	12. 分散練習。	
3d-IV-1 運用運		
動技術的學習策		
略。		
3d-IV-3 應用思		
考與分析能力,		
解決運動情境的		
問題。		
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-3 規劃提		
升體適能與運動		
技能的運動計 # 2		
畫。		
4d-IV-1 發展適		
合個人之專項運		
動技能。		

彰化縣立萬興國民中學 114 學年度第二學期七年級健體領域/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、與趣和動機,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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(19)節。
課程目標	2. 認解從維護用、、境路學學人民, 3. 守子子子, 4. 培子子子, 5. 扇子, 6. 扇子, 6. 扇子, 7. 扇子, 8. 心是, 10. 學子子, 11. 空子, 11.	病原思意為人民意為人民意為人民意為人民意為人民意為人民意為人民意為人民意為人民意為人民	與義務。 公理、生理及社會各 于批判性思考並做出 失來趨勢。 達個人拒絕菸、酒、 的面對衝突。 好互動,以及學習如 好互動,以及學習如	有利健康的治疗心场	央定。 。

4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素,探索與創作身體律動。 7. 學習籃球投籃與上籃 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10 學習足球停球、踢空中球技術。 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 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。 領域核心 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。 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-(1 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。 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。 【人權教育】 【生命教育】 【生涯規劃教育】 【安全教育】 重大議題 【性別平等教育】 融入 【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】 【環境教育】 課程架構

教學進度	业 解职二月100	學習可	重點	銀羽口馬	報 羽 江 和	本目十 上	融入議題
(週次)	教學單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	內容重點
-	第1單元醫療消	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護	1. 了解傳染病	1. 打造防疫網:認	1. 認知評量	【環境教育】
	費面面觀	人與群體健康的	性的健康行	與社會發展的	識發生傳染病的三		環 J4 了解永續發展
	第1章傳染病的	影響因素。	為。	重要性。	大要素,了解各種		的意義 (環境、社
	世界	2a-IV-1 關注健	Fb-IV-4 新興	2. 認識傳染病	傳染途徑與不同病		會、與經濟的均衡發
		康議題本土、國	傳染病與慢性	發生的三大要	原體,學習因應不		展)與原則。
		際現況與趨勢。	病的防治策	素。	同方式打擊傳染		
		3a-Ⅳ-2 因應不	略。	3. 知道臺灣目	病。		
		同的生活情境進		前常見的傳染	2. 預防每年大流行		
		行調適並修正,		病種類與預防	——流感:認識不		
		持續表現健康技		方法。	同類型的流感,了		
		能。			解流感的病原體、		
		4a-IV-2 自我監			傳染途徑、症狀與		
		督、增強個人促			併發症,學習正確		
		進健康的行動,			預防流感方法,並		
		並反省修正。			在生活中落實。		
—	第4單元自主鍛	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-1 體適	1. 了解心肺耐	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	鍊展活力	動風險,維護安	能促進策略與	力對健康的重	機:請學生思考什	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第1章健康地基	全的運動情境。	活動方法。	要性。	麼是心肺耐力,心		力與興趣。
	-心肺耐力	2c-IV-2 表現利	Ab-IV-2 體適	2. 了解評估心	肺耐力好的人心跳		涯 J6 建立對於未來
		他合群的態度,	能運動處方基	肺耐力的方	率會較高或低及其		生涯的願景。
		與他人理性溝通	礎設計原則。	法。	原因。說明心肺耐		
		與和諧互動。		3. 學會如何監	力對健康的重要,		
		2c-IV-3 表現自		控運動強度。	提醒學生肥胖、慢		
		信樂觀、勇於挑		4. 學會如何規	性疾病和心肺耐力		
		戰的學習態度。		畫增進心肺耐	之間的關係。		
		4c-IV-2 分析並		力的運動計	2. 安靜心跳率測		
		評估個人的體適		畫。	量:教師講解並示		
		能與運動技能,		5. 培養努力不	範測量脈搏的手勢		

修正個人的運動	懈的精神和毅	及測量的部位,請	
計畫。	カ。	學生自行測量,並	
4c-IV-3 規劃提	6. 養成規律運	以原子筆在測量點	
升體適能與運動	動的習慣。	上畫記。	
技能的運動計		3. 學生兩人一組,	
畫。		相互測量。	
4d-IV-3 執行提		4. 請學生核對自我	
升體適能的身體		測量及他人測量的	
活動。		脈搏是否一致,若	
70 30		差異很大則重新測	
		量,或是換組、換	
		人測量。	
		5. 第 2 節:教師說	
		明 F. I. T. T. 心肺耐	
		力運動計畫設計原	
		刀 全 助 引 重 议 引	
		6. 教師說明最大心	
		跳率及目標心跳率	
		的計算方式。	
		, ,	
		7. 最大心跳率及目	
		標心跳率計算:教	
		師引導學生計算自	
		身之最大心跳率、	
		儲備心跳率,以及	
		計算 50%、60%及	
		85%目標心跳率(50	
		%HRR \ 60%HRR \	
		85%HRR) •	
		8. 教師引導學生填	
		寫課本「我的心肺	

					耐力」表單。		
_	士				剛刀」衣平。		
<u> </u>	春節	4 0 > > + + + +	77 2 12 17	4 - 1 - 15 - 1		4 15 5	* • • • • • • •
Ξ	第1單元醫療消	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護	1. 了解傳染病	1. 降低國病感染率	1. 情意評量	【環境教育】
	費面面觀	人與群體健康的	性的健康行	與社會發展的	——病毒性肝炎:	2. 技能評量	環 J4 了解永續發展
	第1章傳染病的	影響因素。	為。	重要性。	了解病毒性肝炎的		的意義(環境、社
	世界	2a-IV-1 關注健	Fb-IV-4 新興	2. 認識傳染病	嚴重性,認識不同		會、與經濟的均衡發
		康議題本土、國	傳染病與慢性	發生的三大要	的病毒性肝炎,了		展)與原則。
		際現況與趨勢。	病的防治策	素。	解病毒性肝炎的病		
		3a-IV-2 因應不	略。	3. 知道臺灣目	原體、傳染途徑與		
		同的生活情境進		前常見的傳染	相關症狀,學習正		
		行調適並修正,		病種類與預防	確預防病毒性肝炎		
		持續表現健康技		方法。	的方法並在生活中		
		能。		4. 採取適當的	落實。		
		4a-IV-2 自我監		健康自我管	2. 境外移入的傳染		
		督、增強個人促		理,增加預防	病:了解全球化及		
		進健康的行動,		傳染病的能	氣候變遷使新興傳		
		並反省修正。		力。	染病威脅增大,並		
					認識 COVID-19,了		
					解 COVID-19 的病原		
					體、傳染途徑、症		
					狀及預防方法。認		
					識公共防疫政策與		
					學習個人防疫行		
					字 自 個 八 份 授 们		
					3. 防疫 e 起來:能		
					夠自行上可信任的		
					網站查詢國內外疫		
					情狀況,並採取有		
					效的防疫行動,增		
					加預防傳染病的能		

					1.		
	hh 1 777 1 > 1 > 1	4 4 5	D1 0 11 tn	1 11 1 1 1	力。	410 .15	7
三	第4單元自主鍛	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-2 技擊	1. 能理解跆拳	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	鍊展活力	項運動基礎原理	綜合動作與攻	道技術之相關	機:詢問學生是否	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第3章武德技藝	和規則。	防技巧。	知識與技能原	看過或學過跆拳	3. 技能實作	力與興趣。
	-跆拳道	1c-IV-2 評估運		理,並能評估	道,並進一步了解	4. 認知測驗	涯 J6 建立對於未來
		動風險,維護安		自我身體能力	是對打還是品勢,	卷	生涯的願景。
		全的運動情境。		與該項運動之	以及觀看後的感	5. 運動行為	
		1d-IV-1 了解各		風險,反思個	想。引導學生說出	計畫實踐表	
		項運動技能原		人動作技術,	所知的臺灣跆拳道	6. 學習單	
		理。		發展精進動作	名人。		
		1d-IV-2 反思自		技能的有效學	2. 教師講述跆拳道		
		己的運動技能。		習策略。	簡史、禮儀之道與		
		2c-IV-1 展現運		2. 能做到馬步	安全觀念。		
		動禮節,具備運		正拳與旋踢技	3. 教師解析馬步正		
		動的道德思辨和		術,並能左右	拳之動作。		
		實踐能力。		邊交換,手腳	4. 教師指導學生練		
		2c-IV-2 表現利		並用以提升全	習左右交換出拳、		
		他合群的態度,		身性之肌力、	左右交換連續出		
		與他人理性溝通		柔軟度與協調	拳,以及中端與上		
		與和諧互動。		性之體適能。	端的變化。		
		2c-IV-3 表現自			5. 教師說明並提示		
		信樂觀、勇於挑			出拳小撇步:出拳		
		戰的學習態度。			時力量來自紮實的		
		2d-IV-1 了解運			馬步,並配合些微		
		動在美學上的特			的腰部扭轉,運用		
		質與表現方式。			全身力量出拳,即		
		3c-IV-1 表現局			所謂的勁道而非蠻		
		部或全身性的身			カ。		
		體控制能力,發			6. 第2節:引起動		
		展專項運動技			機:詢問同學是否		

能。 知道跆拳道對打比 3d-IV-1 運用運 賽中最常使用的步 動技術的學習策 伐與腿部技術,藉 略。 此說明三七步與腳 4c-IV-1 分析並 背旋踢的重要性, 善用運動相關之 以及三七步在對打 科技、資訊、媒 與品勢中的差異, 並說明腳背旋踢之 體、產品與服 務。 功用與攻擊位置。 4d-IV-2 執行個 7. 三七步之動作解 人運動計畫,實 析後,進行三七步 際參與身體活 换邊練習,換腳的 動。 方式是將重心微微 上提, 雙腳同時輕 輕跳起,並左右腳 交換,由左前右後 的站姿,變成右前 左後的站姿。 8. 旋踢之分解動作 練習:三七步站姿 預備,抬腿收腳, 彈腿踢擊, 收腳回 復。踢擊後將左腳 腳尖向右轉回至原 本位置,右腳小腿 收回靠緊大腿。 9. 旋踢之連續動作 練習。 10. 教師說明並提示 旋踢結束的收腳回

四	第1單元醫療消費面觀第2章醫藥保衛	1a-IV-4 理話與 2a-IV-2 問題	Bb-IV-B 開品略Bb 庭化告品Fb性為Fb健度與TV與行。IV-B 媒傳購了與一個人資學的。IV-B 學醫源正用策。家、、的訊保行、全療服正用策。家、、的訊保行、全療服。	1. 民念醫庭診藥度用了健,療醫、分,醫解保透分師急業以療營概認、轉、制效源	復作性靈作 1. 生與珍 2. 事制核 3. 解的,弱,敏相全了带惜醫:度心轉讓所重健健的保分識家念知制於的身以要保健便資級醫庭。多度於的身以要保健便資級醫庭。多度,以 1. 生與珍 2. 事制核 3. 解的 3. 解的 3. 解的 3. 解的 3. 解的 5	1. 認知評量	【生命教育】 生命教育】 生牙 覺察生活中的 各種迷思,在生生飲食 健康保健 健康保健 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康 健康
四	第4單元自主鍛鍊展活力 第3章武德技藝 一跆拳道	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。 1d-IV-1 了解各項源數	Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻 防技巧。	1. 正術邊近月 到 與 於 此 與 於 於 於 於 於 , 於 是 , 於 是 , 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 第1節:引起記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記記	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 互評表 5. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 涯 J6 建立對於未來 生涯的願景。
		項運動技能原理。		性之體適能。 2. 能展現「以	中最常使用的技術 為何?藉此加強說		

明動作技術的力 1d-IV-2 反思自 禮始、以禮 己的運動技能。 終八守紀律之 量、正確性與流暢 2c-IV-1 展現運 武德精神。 性的重要, 並強調 動禮節,具備運 3. 能展現包容 力量、正確性及流 動的道德思辨和 異己並相互尊 暢性須憑藉不斷練 實踐能力。 重之態度,運 習才能達成,所以 2c-IV-2 表現利 用民主方式進 此堂課要加強學過 他合群的態度, 行和諧溝通, 的技術。 2. 揪團練功:全班 與他人理性溝通 並能相互協助 與和諧互動。 指導,發揮團 分成數組,各組一 2c-IV-3 表現自 隊合作學習精 位組長。組長帶領 神。 組員依照課本「綜 信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 4. 能欣賞並實 合練習:技術大躍 2d-IV-1 了解運 踐運動中力與 進」練習計畫,進 動在美學上的特 美的展現,培 行馬步正拳與腳背 質與表現方式。 養自信樂觀、 旋踢兩種技術。 3c-IV-1 表現局 勇於挑戰的學 3. 互助合作: 參考 部或全身性的身 習態度。 動作技術檢核表, 體控制能力,發 組員相互觀察彼此 展專項運動技 的動作技術。 4. 個別強化:在練 能。 3d-IV-1 運用運 習後依自我技術表 動技術的學習策 現情況,針對需要 略。 加強的技能, 擬定 4c-IV-1 分析並 課後個人訓練計 善用運動相關之 書,並於下一堂課 繳交。 科技、資訊、媒 體、產品與服 5. 教師介紹對打比 務。 賽中的得分位置、 4d-IV-2 執行個 勝負判定,並教導

人運動計畫,實	學生如何填寫比賽
際參與身體活	欣賞記錄表。
動。	6. 第 2 節 : 引起動
	機:播放一段跆拳
	道表演影片,詢問
	學生觀看的心得,
	例如:影片中什麼
	部分令人印象深
	刻?自己若是臺上
	的表演者,應表現
	出什麼樣子?之後
	引導學生思考,除
	了動作技術,表演
	時的要素還有哪
	些?藉此說明氣
	勢、力量、技術、
	團隊精神與禮儀五
	個面向在表演上的
	重要,以及「團體
	武藝技能發表會」
	的進行方式。
	7. 分組練習:全班
	分成數組,各組一
	位組長,由組長帶
	領組員參考互評表
	上的動作要領,練
	習馬步正拳與腳背
	旋踢兩種技術,並
	在練習後,由全組
	共同討論、選擇其

					中行8. 決的皆9. 上任表項量神作表開各序參互發審予分技術動。發組,與評表,回為術人主體 : 學照,勢團個進 過失 一人		
五	第1單元醫療消費面觀第2章醫藥保衛	1a-IV-4 建略範。2a-IV-2 建成。2a-IV-2 是人。2 是人。2 是人。2 是人。3 是人。3 是人。3 是人。3 是人。3 是人。3 是人。4 是人。4 是人。4 是人。4 是人。4 是人。4 是人。4 是人。4	Bb-IV-1 買的。IV-1 與行 -2 儕體達資3 康 -5 醫療。 正用策 家、、的訊保行 全療服 確藥 文廣藥。護 民制務	藥分業等制 度,以有效運 用醫療資源。	1. 用義運批正源等語等解習診門學為問題的母,解診何源來為所以與所述的的母,解於一個的母,所以與一個的母,所以與一個的母,所以與一個的母,所以與一個的母,所以與一個的母,所以與一個人。 2. 心醫 8. 心國 8. 心國 8. 心國 8. 心國 8. 心醫 8. 心國 8.	1. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的 各種迷思,在生生的 健康保健康保健 課職條等課題 質值思辨, 可值 之道。

				ER 上一分一			
				醫療資源的態			
				度。			
五	第5單元挑戰體	1c-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他	1. 能了解飛盤	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【品德教育】
	能秀青春	項運動基礎原理	休閒運動綜合	傳盤與接盤技	機:教師介紹飛盤	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第1章飛雲掣電	和規則。	應用。	術相關的知識	基本構造與各類飛	3. 技能實作	諧人際關係。
	一飛盤	1d-IV-1 了解各		與技能原理,	盤及其飛行特性。	4. 認知測驗	品 J2 重視群體規範
		項運動技能原		並能反思和發	2. 上手式接盤法教	卷	與榮譽。
		理。		展策略,以改	學與練習。		
		1d-IV-2 反思自		善動作技能。	3. 下手式接盤法教		
		己的運動技能。		2. 能做到正	學與練習。		
		1d-IV-3 應用運		手、反手傳盤	4. 夾接接盤法教學		
		動比賽的各項策		及上手式、下	與練習。		
		略。		手式與夾接之	5. 單手側面接盤法		
		2c-IV-1 展現運		接盤法,並學	教學與練習。		
		動禮節,具備運		習充分運用策	6. 教師說明並提示		
		動的道德思辨和		略於活動中,	如何有效增加傳接		
		實踐能力。		解決運動相關	盤次數。		
		2c-IV-2 表現利		問題及發揮團	7. 第2節:全班分		
		他合群的態度,		隊合作學習之	為兩組進行躲避飛		
		與他人理性溝通		方法。	盤賽。教師於開始		
		與和諧互動。			前須說明規則並提		
		3c-IV-1 表現局			醒安全注意事項,		
		部或全身性的身			賽後引導學生了解		
		體控制能力,發			投擲準確度的重要		
		展專項運動技			性。		
		能。			8. 反手投擲教學與		
		4c-IV-2 分析並			練習。		
		評估個人的體適			9. 正手投擲教學與		
		能與運動技能,			練習。		
		修正個人的運動			10. 顛倒盤投擲教學		

六	第1單元醫療消費面觀第2章醫藥保衛戰	計畫 1A-IV-4 建	Bb-IV-BB的。IV-BB的。IV-B以中的。IV-B以中的。IV-B以中的。IV-BB的。IV	1. 藥影分藥力 2. 判能與以當醫 3. 就慣的行必出醫度 1. 藥影分藥力 2. 判能與以當醫 3. 就慣的行必出醫度 1. 藥影分藥力 2. 判能與以當醫 3. 就慣的行必出醫度 2. 翻於、及大 習思質療少藥行成與選療,的培資 错人藥正核 運考疑迷常方為正用擇及節醫養源 到誤體品確心 用技用思見式。確藥適用省療珍的 正用的的用能 批 藥,不及 的習當藥不支惜態	與11.清迷生使射造並觀2.(藥的學別)。 無線經藥用,、、,的習。確:指別學問題對大藥包中大其各正用了示。 思的濫藥靜於危的 我處、 思的濫藥靜於危的 我處、	1.技能評量	【生命教育】 生命教育生活中的 生母是是是是一个人。 是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
六	第5單元挑戰體 能秀青春 第1章飛雲掣電 一飛盤	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原	Ce-IV-1 其他 休閒運動綜合 應用。	1. 能做到正 手、反手傳盤 及上手式、下 手式與夾接之 接盤法,並學	1. 第 1 節:全班分 為兩組進行飛壘 賽。 2. 教師於比賽開始 前說明規則並提醒	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 品 J2 重視群體規範 與榮譽。

	理。		習充分運用策	安全注意事項,協	
	1d-IV-2 反思自		略於活動中,	助學生安排進攻順	
	己的運動技能。		解決運動相關	序與守備位置,於	
	1d-IV-3 應用運		問題及發揮團	比賽中擔任裁判,	
	動比賽的各項策		隊合作學習之	於賽後引導學生討	
	略。		方法。	論基本戰術。	
	2c-IV-1 展現運		2. 能養成固定	3.20~30 公尺長距	
	動禮節,具備運		運動的習慣,	離傳盤教學與練	
	動的道德思辨和		有計畫的提升	習。	
	實踐能力。		體適能與運動	4. 利用飛壘賽場	
	2c-IV-2 表現利		技能。	地,練習內野接	
	他合群的態度,			盤,傳至一壘。	
	與他人理性溝通			5. 利用飛壘賽場	
	與和諧互動。			地,練習外野接	
	3c-IV-1 表現局			盤,傳至二壘,再	
	部或全身性的身			傳至一壘。	
	體控制能力,發			6. 第 2 節:教師介	
	展專項運動技			紹飛盤擲準賽與擲	
	能。			遠賽。	
	4c-IV-2 分析並			7. 擲準教學與練	
	評估個人的體適			習。	
	能與運動技能,			8. 擲遠教學與練	
	修正個人的運動			習。	
	計畫。			9. 教師說明如何有	
	-1 =			效提升準度與投擲	
				距離。	
				10. 教師說明飛盤越	
				野賽規則並進行比	
				賽。	
 七 第1單元醫療消	 1a-IV-4 理解促	Bb-IV-1 正確	1. 認識錯誤用	1. 用藥大迷思:釐 1. 情意評量	【生命教育】
- 7. 4 7 6 日 水 77	-= 1, 1 =/// /2	F			

	Τ			1	T		
	費面面觀	進健康生活的策	購買與使用藥	藥對於人體的	清服用藥品的各種	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中的
	第2章醫藥保衛	略、資源與規	品的行動策	影響、藥品的	迷思,包含濫用抗		各種迷思,在生活作
	戰	範。	略。	分類及正確用	生素、中西藥混合		息、健康促進、飲食
	【第一次評量	2a-IV-2 自主思	Bb-IV-2 家	藥五大核心能	使用、大量靜脈注		運動、休閒娛樂、人
	週】	考健康問題所造	庭、同儕、文	力。	射等,其對於人體		我關係等課題上進行
		成的威脅感與嚴	化、媒體、廣	2. 學習運用批	造成的各種危害,		價值思辨,尋求解決
		重性。	告等傳達的藥	判性思考技	並學習正確的用藥		之道。
		3b-Ⅳ-3 熟悉大	品選購資訊。	能,質疑用藥	觀念。		
		部份的決策與批	Fb-IV-3 保護	與醫療迷思,	2. 正確用藥我最行		
		判技能。	性的健康行	以減少常見不	(一):了解處方		
		4a-Ⅳ-3 持續地	為。	當用藥方式及	藥、指示藥、成藥		
		執行促進健康及	Fb-IV-5 全民	醫療行為。	的差別。		
		減少健康風險的	健保與醫療制	3. 養成正確的	3. 正確用藥我最行		
		行動。	度、醫療服務	就醫與用藥習	(二):透過學習正		
			與資源。	慣並選擇適當	確用藥五大核心能		
				的醫療及用藥	力,且運用其選擇		
				行為,節省不	藥品,練習做出正		
				必要的醫療支	確的決定,使用藥		
				出,培養珍惜	的風險降為最低。		
				醫療資源的態			
				度。			
t	第5單元挑戰體	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-3 奥林	1. 認識奧林匹	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	能秀青春	項運動基礎原理	匹克運動會的	克運動會游泳	機:請學生分享上	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第2章力爭上游	和規則。	精神。	比賽四種泳	網搜尋奧運游泳競	3. 技能實作	力與興趣。
	一游泳	1d-IV-1 了解各	Gb-IV-2 游泳	姿:蝶式、仰	賽項目的收穫:哪	4. 運動行為	
	【第一次評量	項運動技能原	前進25公尺	式、蛙式與自	一種姿勢的游泳秒	計畫實踐表	
	週】	理。	(需換氣5次	由式(捷泳)。	數比較少,速度比		
		1d-IV-2 反思自	以上)。	2. 學習捷泳打	較快?並請學生發		
		己的運動技能。		水、划手、手	表目前捷泳世界紀		
		2c-IV-2 表現利		腳配合動作與	錄保持者的相關資		

他合群的態度, 換氣動作。 料。 與他人理性溝通 3. 打水練習: 2. 教師先示範趴在 與和諧互動。 浮板打水、漂 池邊打水姿勢,再 2c-IV-3 表現自 浮打水。 請學生練習打水20 信樂觀、勇於挑 4. 划手練習: 下兩循環,教師邊 戰的學習態度。 巡視邊提醒動作。 抓水→往內抱 4c-IV-1 分析並 水→往外往後 3. 教師示範坐在池 推水→手臂出 善用運動相關之 邊打水練習,提醒 科技、資訊、媒 學生留意腳掌有無 水→水上移 體、產品與服 臂。 呈內八字狀,再請 務。 學生練習打水 20 下 4d-IV-2 執行個 兩循環,教師邊巡 人運動計畫,實 視邊提醒動作。 際參與身體活 4. 教師示範手扶池 邊溝槽練習打水, 動。 提醒學生留意頭朝 下眼睛直視池底, 再請學生兩人一組 練習打水20下兩循 環,教師邊巡視邊 提醒動作。 5. 教師總結說明捷 泳打水的技巧,無 論是坐在岸邊、手 抓池邊,都要留意 腳掌動作。 6. 第 2 節: 引起動 機:複習打水動作 (池邊打水、水中打 水)。

					1		
					7. 教師示範浮板打		
					水技巧,再請學生		
					練習。特別是初學		
					浮板打水時,建議		
					手抓浮板中間或後		
					面,頭沒入水中,		
					身體浮在水面上。		
					8. 教師示範水中站		
					立動作、憋氣漂浮		
					打水(不超過10		
					秒),接著站立換		
					氣,再憋氣漂浮打		
					水,然後請學生試		
					做。		
					9. 捷泳划手動作:		
					建議教師先在池邊		
					示範動作,再讓學		
					生練習。步驟依序		
					為抓水、往內抱		
					水、往外往後推		
					水、手臂出水、水		
					上移臂等連貫動		
					作。		
八	第1單元醫療消	1a-IV-4 理解促	Bb-IV-1 正確	1. 認識錯誤用	1. 正確用藥我最行	1. 情意評量	【生命教育】
	費面面觀	進健康生活的策	購買與使用藥	藥對於人體的	(二):透過學習正	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中的
	第2章醫藥保衛	略、資源與規	品的行動策	影響、藥品的	確用藥五大核心能		各種迷思,在生活作
	戰	範。	略。	分類及正確用	力,且運用其選擇		息、健康促進、飲食
		2a-IV-2 自主思	Bb-IV-2 家	藥五大核心能	藥品,練習做出正		運動、休閒娛樂、人
		考健康問題所造	庭、同儕、文	力。	確的決定,使用藥		我關係等課題上進行
		成的威脅感與嚴	化、媒體、廣	2. 學習運用批	的風險降為最低。		價值思辨,尋求解決

		£ 1.1	1. 放压计 1. #	411.1 m 4 11	0 14 45 4 199 1		
		重性。	告等傳達的藥	判性思考技	2. 健康存摺一把		之道。
		3b-IV-3 熟悉大	品選購資訊。	能,質疑用藥	罩:認識健康存		
		部份的決策與批	Fb-IV-3 保護	與醫療迷思,	摺,學習如何透過		
		判技能。	性的健康行	以減少常見不	健康存摺查閱自己		
		4a-Ⅳ-3 持續地	為。	當用藥方式及	過去看診紀錄,並		
		執行促進健康及	Fb-IV-5 全民	醫療行為。	運用其功能於生活		
		減少健康風險的	健保與醫療制	3. 養成正確的	管理中。		
		行動。	度、醫療服務	就醫與用藥習			
			與資源。	慣並選擇適當			
				的醫療及用藥			
				行為,節省不			
				必要的醫療支			
				出,培養珍惜			
				醫療資源的態			
				度。			
八	第5單元挑戰體	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-3 奥林	1. 打水練習:	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	能秀青春	項運動基礎原理	匹克運動會的	浮板打水、漂	機:詢問學生上一	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第2章力爭上游	和規則。	精神。	浮打水。	堂課後是否曾經練	3. 技能實作	力與興趣。
	一游泳	1d-IV-1 了解各	Gb-IV-2 游泳	2. 划手練習:	習捷泳打水,教師	4. 運動行為	
		項運動技能原	前進25公尺	抓水→往內抱	再次強調,打水時	計畫實踐表	
		理。	(需換氣5次	水→往外往後	腳要呈內八字狀,		
		1d-IV-2 反思自	以上)。	推水→手臂出	腳背要能感受到水		
		己的運動技能。		水→水上移	的阻力。		
		2c-IV-2 表現利			2. 詢問學生是否曾		
		他合群的態度,		3. 手腳配合練	經觀察捷泳競賽時		
		與他人理性溝通		習:入門者從	選手的泳姿,並請		
		與和諧互動。		划二次手踢六	學生分享選手手部		
		2c-IV-3 表現自		次腳之六打法	動作的特色。鼓勵		
		信樂觀、勇於挑		學起。	學生學好打水之		
		戰的學習態度。		4. 換氣動作練	外,也要學好划手		

4c-IV-1 分析並	習:岸上划手	姿勢,捷泳才能事	
善用運動相關之	換氣、下水後	半功倍。	
科技、資訊、媒	池邊換氣練	3. 複習捷泳划手動	
體、產品與服	習。	作步驟:抓水、往	
務。	5. 認識單臂划	內抱水、往外往後	
4d-IV-2 執行個	手換氣及一手	推水、手臂出水、	
人運動計畫,實	六腳等捷泳練	水上移臂,建議教	
際參與身體活	習方法。	師先示範動作,再	
動。	6. 能積極運用	讓學生練習。	
	學會之游泳技	4. 教師示範岸上划	
	能,發揮團隊	手連續動作,再請	
		學生試做。	
	受水中遊戲樂	5. 請學生分享划手	
	趣。	練習的收穫。	
		6. 第 2 節:引起動	
		堂課後是否曾經練	
		習捷泳打水以及划	
		注意的動作細節。	
		7. 詢問學生是否嘗	
		試過把打水與划手	
		生分享感覺。	
		, - , , - , , - , , - , , - , , - , -	
		水與划手動作結合	
		後,還需要什麼動	
	科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活	科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 6.能積極運用學會之游泳技	#技、資訊、媒體、產品與服務。 # 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 6.能積極運用學會之游泳技能,發揮團隊合作精神,享受水中遊戲樂趣。 6.第2節以對手動作,及划手動作,及划手動作,及划手動作,及划手動作,及划手動作,及划手動作,及划手動作。 7.詢問學生是總報 智捷泳水,教到手動作結合會覺。 8.引導學生思考打水與划手動作結合

-			II.	ı		T	_
					9. 教師示範手握浮		
					板前方,打水及划		
					手之連續動作,再		
					請學生練習。		
					10. 教師岸上指導學		
					生進行划手時加上		
					換氣動作,請學生		
					留意側邊換氣技		
					田 忠 网 透 恢 私 权		
					•		
					11. 教師示範池邊換		
					氣練習動作,並詳		
					細說明動作的分解		
					流程,再請學生練		
					羽。		
					12. 教師示範捷泳浮		
					板打水加上划手及		
					換氣連續動作,並		
					請學生練習。		
					13. 教師示範單臂划		
					手換氣動作(一隻手		
					伸直手臂或扶著浮		
					板),並請學生練		
					羽。		
					14. 教師示範一手六		
					腳動作,並請學生		
					練習。		
九	第2單元拒絕成	la-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	1. 了解使用菸	1. 青春談菸大解	1. 技能評量	【法治教育】
	· 應有妙招	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	品(含電子煙)	密:分析吸菸觀點	1. 7人700 里	法 J3 認識法律之意
	第1章菸害現形	對健康造成的衝	物的成分與成	成癮的過程,	一面· 刀術 及於戲編 的合理性, 學習建		義與制定。
		對 與 風險。					我兴则人"
	記	字 兴 风饭。	瘾性,以及對	以及對個人心	構有利健康的立場		

-				_			
		2a-IV-1 關注健	個人身心健康	理、生理及社	與想法。		
		康議題本土、國	與家庭、社會	會各健康層面	2. 菸草裡的祕密:		
		際現況與趨勢。	的影響。	造成的衝擊與	菸品中化學成分對		
		3b-IV-3 熟悉大	Bb-IV-4 面對	風險。	健康的影響。		
		部份的決策與批	成癮物質的拒	2. 面對各項描	3. 菸「霧」一生		
		判技能。	絕技巧與自我	述菸品(含電子			
		3b-IV-4 因應不	控制。	煙)的訊息與觀	害:介紹吸菸造成		
		同的生活情境,		點,能進行批	的健康傷害與疾		
		善用各種生活技		判性思考並做	病,以及吸菸所造		
		能,解決健康問		出有利健康的	成的生活不便及代		
		題。		決定。	價。		
		4b-Ⅳ-1 主動並					
		公開表明個人對					
		促進健康的觀點					
		與立場。					
九	第5單元挑戰體	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自由	1. 了解舞蹈藝	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	能秀青春	項運動基礎原理	創作舞蹈。	術的起源與舞	機:詢問學生,曾	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第3章身體塗鴉	和規則。	Ib-IV-2 各種	蹈的類別。	經在什麼地方與舞	3. 技能實作	力與興趣。
	-創造性舞蹈	2c-IV-3 表現自	社交舞蹈。	2. 認識創造性	蹈相遇?自身曾經		
		信樂觀、勇於挑		舞蹈。	參與過的舞蹈活動		
		戰的學習態度。		3. 享受體驗舞	有哪些?有什麼特		
		2d-IV-1 了解運		蹈元素的樂	殊的舞蹈經驗可以		
		動在美學上的特		趣,學會運用	分享?		
		質與表現方式。		舞蹈元素創	2. 認識身體部位:		
		3c-IV-1 表現局		作。	將身體分為頭、		
		部或全身性的身		4. 增進基本身	頸、雙肩、手肘、		
		體控制能力,發		體適能,與身	手掌、上胸、腰、		
		展專項運動技		體動覺的敏銳	骨盆、臀部、雙		
		能。		度,探索自我	膝、腳掌等部位,		
		3c-IV-2 發展動		潛能的發揮與	教師以口語引導,		

作創作和展演的	實現。	學生以身體部位回	
技巧,展現個人	月 20	應。	
運動潛能。		3. 身體書畫——身	
4c-IV-1 分析並		體部位體驗:教師	
善用運動相關之		以口語引導,學生	
科技、資訊、媒		使用單一身體部	
		位,在立體空間中	
體、產品與服			
務。		畫出簡單幾何圖	
4d-IV-1 發展適		形。	
合個人之專項運		4. 「身體書畫——	
動技能。		身體部位體驗」延	
4d-IV-2 執行個		伸活動:轉換引導	
人運動計畫,實		者與操作者。	
際參與身體活		5. 身體塑形——身	
動。		體靜態姿勢探索:	
		教師使用圖片引	
		導,學生使用身體	
		造形模仿回應揭示	
		圖片的姿勢。	
		6. 第 2 節:引起動	
		機:請四位學生牽	
		引,以瑜伽彈力帶	
		圍成方形,教師引	
		導介紹三維空間	
		——水平面、額狀	
		面、矢狀面。	
		7. 使用節拍器固定	
		節奏,教師引導學	
		生做身體中心收縮	
		延伸練習。	
		大叶 称白。	

					0 丛灶脚無吉田順		
					8. 於模擬舞臺周邊		
					標記方位代表數		
					字,教師引導學生		
					做身體面向的體驗		
					練習。		
					9. 身體積木——身		
					體空間非位移動作		
					體驗:教師引導學		
					生以身體部位接觸		
					地面的方式,產生		
					身體造形,創作不		
					同動作形狀。		
					10. 移動城堡——身		
					體空間位移動作體		
					驗:學生以個人為		
					單位,創作自己特		
					有的移動方式。		
					11. 學生分組,每一		
					次以一人領做個人		
					動作,組員模仿的		
					方式移動,呈現小		
					組的不同移動方式		
					與身體造形。		
+	第2單元拒絕成	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	1. 利用菸害(含	1. 吸進不知名的危	1. 技能評量	【法治教育】
1 '	· 應有妙招	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	電子煙)的情境	□ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.7人加可里	法 J3 認識法律之意
	第1章菸害現形	對健康造成的衝	物的成分與成	演練生活技	解電子煙對健康造		表與制定。
	記	擊與風險。	· 德性,以及對	横	成的危害與安全性		秋が四人
	B.	* 	個人身心健康	公開表達個人	問題。		
					2 吸菸代價大家		
		康議題本土、國際用羽與增熱。	與家庭、社會	拒絕吸菸(含電			
		際現況與趨勢。	的影響。	子煙)態度與反	談:介紹吸菸要付		

			1	1	1	ı	
		3b-IV-3 熟悉大	Bb-IV-4 面對	對二手菸的立	出的代價。		
		部份的決策與批	成癮物質的拒	場。	3. 因為愛自己,所		
		判技能。	絕技巧與自我	2. 關注臺灣對	以我拒絕:吸菸邀		
		3b-Ⅳ-4 因應不	控制。	菸品(含電子	約的拒絕技巧情境		
		同的生活情境,		煙)的法律規範	模擬演練。		
		善用各種生活技		内容與現況,			
		能,解決健康問		以及國際菸害			
		題。		公約規範對於			
		4b-Ⅳ-1 主動並		臺灣的影響。			
		公開表明個人對					
		促進健康的觀點					
		與立場。					
+	第5單元挑戰體	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自由	1. 享受體驗舞	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	能秀青春	項運動基礎原理	創作舞蹈。	蹈元素的樂	機:請學生分享日	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第3章身體塗鴉	和規則。	Ib-IV-2 各種	趣,學會運用	常生活中常聽到的	3. 技能實作	力與興趣。
	-創造性舞蹈	2c-Ⅳ-3 表現自	社交舞蹈。	舞蹈元素創	節奏聲響。		
		信樂觀、勇於挑		作。	2. 舞蹈元素「時		
		戰的學習態度。		2. 增進基本身	間」體驗練習:練		
		2d-IV-1 了解運		體適能,與身	習「身體擊樂——		
		動在美學上的特		體動覺的敏銳	動作速度與節奏的		
		質與表現方式。		度,探索自我	體驗」, 教師使用不		
		3c-Ⅳ-1 表現局		潛能的發揮與	同速度的音樂引導		
		部或全身性的身		實現。	學生,以身體部位		
		體控制能力,發		3. 培養舞蹈欣	回應。		
		展專項運動技		賞能力,豐富	3. 教師使用不同速		
		能。		肢體動作的美	度的音樂引導學		
		3c-IV-2 發展動		感經驗。	生,以移動的步伐		
		作創作和展演的		4. 建立團隊合	踏步回應。		
		技巧,展現個人		作的精神,積	4. 使用節拍器定		
		運動潛能。		極正向的學習	速,引導學生以踏		

10 W 1 N V Y	能 应	止卫从壬宁上与 1	
4c-IV-1 分析並	態度。	步及拍手完成每小	
善用運動相關之		節 8 拍、共四小節	
科技、資訊、媒		的身體擊樂。	
體、產品與服		5. 學生創作自己的	
務。		身體擊樂。	
4d-IV-1 發展適		6. 舞蹈元素「勁	
合個人之專項運		力」體驗練習:「身	
動技能。		體推托拉——身體	
4d-IV-2 執行個		勁力的體驗」,學生	
人運動計畫,實		兩人一組做互推、	
際參與身體活		互托、互拉等動作	
動。		與造形。	
		7. 教師以意象引導	
		學生表演動作的輕	
		與重。例如:羽毛	
		輕飄落地,復遭清	
		風拂起。	
		8. 第 2 節:分享前	
		三堂課的影像紀	
		錄。	
		9.「舞蹈魔鏡——	
		. –	
		關係大體驗」,學生	
		兩人一組,一人主	
		導動作,另一人照	
		鏡子擬像回應,體	
		驗舞伴同步關係。	
		10. 學生兩人一組,	
		一人操作道具形	
		變,舞伴以身體動	
		作回應,體驗舞伴	

				1	Т		
					回音關係。		
					11. 動作接龍,由一		
					位同學帶領第一個		
					動作,全班模仿回		
					應,以此方式延		
					續,體驗獨舞與群		
					舞對話關係。		
					12. 舞動亮麗人生:		
					學生運用舞蹈元素		
					組合創作,分組設		
					計30秒舞蹈片段。		
					13. 教師提醒學生做		
					道具引導時,須注		
					意回應同學的動作		
					安全,並鼓勵學生		
					嘗試更多元使用道		
					具,設計引導身體		
					動作。		
+-	第2單元拒絕成	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	1. 利用菸害(含	1. 二手菸拒絕行動	1. 技能評量	【法治教育】
	癮有妙招	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	電子煙)的情境	家:二手菸拒絕技	2. 情意評量	法 J3 認識法律之意
	第1章菸害現形	對健康造成的衝	物的成分與成	演練生活技	巧情境模擬演練。		義與制定。
	記	擊與風險。	瘾性,以及對	能,並能主動	2. 戒菸的好處——		
		2a-IV-1 關注健	個人身心健康	公開表達個人	身體最知道:戒菸		
		康議題本土、國	與家庭、社會	拒絕吸菸(含電	的方法與好處。		
		際現況與趨勢。	的影響。	子煙)態度與反	3. 健康防護罩——		
		3b-IV-3 熟悉大	Bb-IV-4 面對	對二手菸的立	菸害防制法:臺灣		
		部份的決策與批	成癮物質的拒	場。	菸害防制法內容簡		
		判技能。	絕技巧與自我	2. 關注臺灣對	介,以及國際反菸		
		3b-IV-4 因應不	控制。	菸品(含電子	公約與國際趨勢,		
		同的生活情境,		煙)的法律規範	並介紹臺灣的無菸		

	T.		T	T			
		善用各種生活技		内容與現況,	環境實施概況。		
		能,解決健康問		以及國際菸害			
		題。		公約規範對於			
		4b-IV-1 主動並		臺灣的影響。			
		公開表明個人對					
		促進健康的觀點					
		與立場。					
+-	第6單元球藝大	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 能了解籃球	1. 第1節:進行課	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	會串	項運動基礎原理	攻守性球類運	投籃技術之相	本「愛體育:我的	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第1章應聲入網	和規則。	動動作組合及	關知識與技能	子彈會轉彎」之活	3. 技能實作	力與興趣。
	- 籃球	1c-IV-3 了解身	團隊戰術。	原理,並能反	動。		
		體發展與動作發		思和發展策	2. 此活動可於一或		
	「體適能測驗	展的關係。		略,以改善動	兩個籃球場分四組		
	週」	1d-IV-1 了解各		作技能。	同時進行,能力好		
		項運動技能原		2. 能做到左、	的同學可穿插其中		
		理。		右手上籃,並	協助其他同學。		
		1d-IV-2 反思自		依據自己的能	3. 每組兩顆球兩個		
		己的運動技能。		力,找出適合	人(甲及乙)同時進		
		1d-IV-3 應用運		自己的投籃方	行,籃下須有兩位		
		動比賽的各項策		式。	同學(丙及丁)撿		
		略。		3. 能主動提出	球,丙撿到後球傳		
		2c-IV-2 表現利		問題,尋求協	給甲,丁撿到球後		
		他合群的態度,		助以提高成功	傳給乙。		
		與他人理性溝通		的機會。	4. 每個點投兩球,		
		與和諧互動。		4. 能養成固定	前一位投籃者投完		
		2c-IV-3 表現自		運動的習慣,	第二球後,下一位		
		信樂觀、勇於挑		有計畫的提升	始得開始投籃。甲		
		戰的學習態度。		體適能與運動	投完後至C的位		
		2d-Ⅳ-2 展現運		技能。	置,乙則到 B 的位		
		動欣賞的技巧,			置。乙行進速度不		

體驗生活的美 得超越甲。 感。 5. 甲及乙各投完5 3c-IV-1 表現局 點後,與丙及丁交 部或全身性的身 換位置。 體控制能力,發 6. 第 2 節: 進行課 展專項運動技 本「適得其所」之 能。 活動。 3d-IV-1 運用運 7. 因每位學生之身 動技術的學習策 材、力量及協調性 略。 均不同,因此可介 3d-IV-3 應用思 紹不同方式的投籃 考與分析能力, 以提供學生參考。 解決運動情境的 8. 對於力量不足、 問題。 身材較小的學生, 4c-IV-2 分析並 可建議用雙手投 評估個人的體適 籃。 能與運動技能, 9. 持球時掌心不要 修正個人的運動 接觸球,將球置於 計畫。 胸前較容易使力, 4d-IV-2 執行個 許多學生會將球置 人運動計畫,實 於額頭上方,如此 際參與身體活 較難使力,應予以 動。 修正。 10. 單手投籃時,球 可置於肩膀高度或 是額頭上方,學生 可自行選擇適合自 己的方法。 11.投籃時膝蓋屈 曲,強調力量來自

					雙腳向上蹬起,而 非完全利用手的力 量,手主要是控制 球出手後的方向。		
					12. 五~六人一組,每組一顆球,投籃		
					距離自兩公尺開始。 13. 每位學生投五球		
					後交換,其餘未投 籃之學生則幫忙撿		
					球,並在每一次投 籃不進時,給予動作上的回饋及鼓		
					勵,投進時,則給 予歡呼。 14.五球投完後,進		
					雨球者可向後退一 公尺,進雨球以下		
					者,則須留在原 地。 15.此方式之投籃練		
					習,亦可讓學生得 知自己目前最佳投 籃的距離。		
十二	第2單元拒絕成	la-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	1. 了解飲酒與	1. 酒對健康的危害	1. 技能評量	【法治教育】
	瘾有妙招	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	嚼食檳榔成癮	一一酒害上身:了		法 J3 認識法律之意
	第2章克癮制勝	對健康造成的衝 擊與風險。	物的成分與成 癮性,以及對	的過程,以及 對個人心理、	解酒精成分會影響 人們行為反應與危		義與制定。
		2a-IV-1 關注健	個人身心健康	生理和社會健	害健康。		

			T		T		
		康議題本土、國	與家庭、社會	康層面造成的	2. 拒酒保安康:透		
		際現況與趨勢。	的影響。	衝擊與風險。	過社會新聞案例,		
		3b-IV-2 熟悉各	Bb-IV-4 面對	2. 面對各項邀	了解喝酒易誤事,		
		種人際溝通互動	成癮物質的拒	約飲酒與嚼食	甚至斷送性命,並		
		技能。	絕技巧與自我	檳榔訊息時,	透過前-章的「菸		
		3b-IV-4 因應不	控制。	能堅持拒絕態	害現形記」課程讓		
		同的生活情境,		度,並做出有	學生練習拒酒的情		
		善用各種生活技		利健康的決	境演練。		
		能,解決健康問		定。			
		題。		3. 利用情境演			
		4b-IV-1 主動並		練生活技能,			
		公開表明個人對		能公開表達個			
		促進健康的觀點		人拒絕飲酒、			
		與立場。		酒後駕車與嚼			
				食檳榔的態度			
				與立場。			
十二	第6單元球藝大	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 能了解籃球	1. 第1節:進行課	1. 技能實作	【生涯規劃教育】
	會串	項運動基礎原理	攻守性球類運	投籃技術之相	本「一蹴可幾」之	2. 合作學習	涯 J3 覺察自己的能
	第1章應聲入網	和規則。	動動作組合及	關知識與技能	活動。	3. 運動行為	力與興趣。
	一籃球	1c-IV-3 了解身	團隊戰術。	原理,並能反	2. 對於初學者,可	計畫實踐表	
		體發展與動作發		思和發展策	讓學生先持球在	4. 學習單	
	「體適能測驗	展的關係。		略,以改善動	手,於距籃框約三		
	週」	1d-IV-1 了解各		作技能。	公尺處進行練習。		
	_	項運動技能原		2. 能做到左、	3. 以慣用手為右手		
		理。		右手上籃,並	為例,請學生記得		
		1d-Ⅳ-2 反思自		依據自己的能	口訣「右跨出、左		
		己的運動技能。		力,找出適合	下踩後用力向上		
		1d-Ⅳ-3 應用運		自己的投籃方	跳」,循序漸進完成		
		動比賽的各項策		式。	口訣的動作。		
		略。		3. 能主動提出	4. 待學會後,將球		

2c-IV-2 表現利 問題,尋求協 抛起使之落下彈起 他合群的態度, 助以提高成功 同時,伸手接球同 與他人理性溝通 的機會。 時跨出右腳,繼而 與和諧互動。 4. 能養成固定 進行口訣所提醒的 2c-IV-3 表現自 運動的習慣, 動作,完成上籃動 信樂觀、勇於挑 有計畫的提升 作。 戰的學習態度。 體適能與運動 5. 學會後,則可退 2d-IV-2 展現運 技能。 至距籃框約四~五 動欣賞的技巧, 公尺處, 先原地運 體驗生活的美 球,再運球行進至 感。 應接球的位置,按 3c-IV-1 表現局 照口訣的步驟完成 部或全身性的身 上籃動作。 體控制能力,發 6. 上籃可用挑籃或 展專項運動技 投籃的方式,讓學 能。 生自己選擇合適的 3d-W-1 運用運 方式。 7. 第 2 節:透過課 動技術的學習策 略。 本「愛體育:我的 3d-IV-3 應用思 子彈會轉彎」的方 考與分析能力, 式,讓學生練習各 解決運動情境的 個位置的投籃,並 問題。 可將距離拉遠。 4c-IV-2 分析並 8. 嘗試並鼓勵讓學 評估個人的體適 生用非慣用手的方 能與運動技能, 式,依據步法,練 習上籃,使之得以 修正個人的運動 計畫。 雙手並用。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫,實

		際參與身體活 動。					
十三	第2單元拒絕成癮有妙招寫2章克癮制勝	Ta-IV-3 a man a m	Bb-IV-3 物應個與的Bb-IV- 有成,身庭響-V物巧。 於、與及健社 面的自 於、與及健社 面的自	1.約檳能度利定 2.練能人酒食與面飲榔堅,健。利生公拒後檳立對酒訊持並康 用活開絕駕榔場各與息拒做的 情技表飲車的。項嚼時絕出決 境能達酒與態繳食,態有 演,個、嚼度	1.過了甚透害學境 2.駕駕與範人人 哲會喝斷前形練練不容成律並要滿 好關為性章」拒 道:社酒習後技 康案誤命的課酒 了會駕勸駕巧 一定報報 一方會駕勸駕巧 一方會駕勸駕巧	1. 情意評量 2. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意 義與制定。
十三	第6單元球藝大會串第2章百發百中 一排球	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原和規則。 Id-IV-2 反思自己的運動技能可能更多的。 Id-IV-2 反思自己的運動技能和,與他人理性滿頭與和諧互動。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 了解排球的 各式海。 2. 學電報 排球賽上 數 指比 對 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 6 8 8 8 8	1. 第1節:引起動 記問學生是 觀賞過職業數 引導學生說 引導學生說 引導學生說 別 之間的差別。 2. 介紹排球的輪轉 位置及場地。 3. 介紹低手發球之	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有 不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。

2c-IV-3 表現自	發球方式。
信樂觀、勇於挑	4. 請學生組合練習
戰的學習態度。	低手發球,先兩人
3c-IV-1 表現局	一組,待熟練後,
部或全身性的身	可多人一組練習不
體控制能力,發	同路線與遠近的低
展專項運動技	手發球。
能。	5. 教師提醒學生在
3d-IV-2 運用運	練習的過程中,應
動比賽中的各種	循序漸進,同學間
策略。	可互相提示重點與
	教導。
	6. 第 2 節:引起動
	機:請學生分別以
	W、L、弧形接發球
	隊形排列,接教師
	發過來的球,並思
	考不同排列方式可
	能帶來的影響。
	7. 教師配合課文介
	紹各種接發球隊
	形。
	8. 教師指導學生練
	習各種接發球隊
	形。
	9. 教師引導學生比
	較各種接發球隊形
	的優缺點。
	10. 全班分組進行接
	10. 全班分組進行接
	被

					生透過比賽觀察組 員的特質,以利下 一堂課的「愛體 育:接發球積分 賽」活動。		
					11. 教師提醒學生回饋在比賽進行時,		
					所觀察到各種攻		
					擊、接發球隊形的		
					變化,並請學生相		
					互分享排球課的學		
	11: 0 00				習心得。		
十四	第2單元拒絕成	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	1. 面對各項邀	1. 醉不上道——酒	1. 認知評量	【法治教育】
	應有妙招	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	約飲酒與嚼食	駕零容忍:了解酒 2011年11日 11日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	2. 技能評量	法 J3 認識法律之意
	第2章克癮制勝	對健康造成的衝	物的成分與成	檳榔訊息時,	駕造成的社會問題 留出律料还架約用		義與制定。
	【第二次評量	擊與風險。	癮性,以及對	能堅持拒絕態	與法律對酒駕的規		
	週】	2a-IV-1 關注健 康議題本土、國	個人身心健康 與家庭、社會	度,並做出有 利健康的決	範,並學習勸服家 人不要酒後駕車的		
		際現況與趨勢。	的影響。	定。	人際溝通技巧。		
		3b-IV-2 熟悉各	Bb-IV-4 面對	2. 利用情境演	2. 「酒酒」不見		
		種人際溝通互動	成癮物質的拒	*************************************	——戒酒的心路歷		
		技能。	絕技巧與自我	能公開表達個	程:透過故事認識		
		3b-IV-4 因應不	控制。	人拒絕飲酒、	染上酒癮時身體會		
		同的生活情境,		酒後駕車與嚼	有哪些症狀,進而		
		善用各種生活技		食檳榔的態度	了解戒酒可幫助回		
		能,解決健康問		與立場。	復到正常健康狀態		
		題。		3. 關注飲酒、	及生活。		
		4b-W-1 主動並		酒後駕車與嚼	3. 檳榔的時代走		
		公開表明個人對		食檳榔在國內	廊:介紹檳榔的歷		
		促進健康的觀點		外法律規範的	史定位與社會現		

		由上田		由应约用四	3T .		
		與立場。		內容與現況。	况。		
				4. 了解酒與檳	4. 致癌小果實——		
				榔所造成的社	檳榔:認識檳榔內		
				會、環境與健	各成分對人體的生		
				康問題,並幫	理反應,以及對健		
				助親友遠離酒	康的影響。		
				與檳榔等成癮			
				物質誘惑。			
十四	第6單元球藝大	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1. 了解排球的	1. 第1節:暖身活	1. 課堂觀察	【人權教育】
	會串	項運動基礎原理	牆性球類運動	各式基本攻擊	動:讓學生兩人一	2. 口語問答	人 J5 了解社會上有
	第2章百發百中	和規則。	動作組合及團	技術。	組、多人一組練習	3. 技能實作	不同的群體和文化,
	一排球	1d-IV-2 反思自	隊戰術。	2. 學會如何將	低手發球與接發		尊重並欣賞其差異。
	【第二次評量	己的運動技能。		排球戰術運用	球,熟悉目前所學		
	週】	2c-IV-2 表現利		在比賽上。	之技術。		
		他合群的態度,		3. 增加運動欣	2. 引導學生分組,		
		與他人理性溝通		賞的能力。	複習各種接發球隊		
		與和諧互動。			形。		
		2c-IV-3 表現自			3. 引導學生進行		
		信樂觀、勇於挑			「愛體育:接發球		
		戰的學習態度。			積分賽」活動。		
		3c-IV-1 表現局			4. 教師建議學生可		
		部或全身性的身			依課程中的練習,		
		體控制能力,發			安排積分賽中每個		
		展專項運動技			人的角色,以爭取		
		能。			隊伍的勝利。		
		3d-IV-2 運用運			5. 教師鼓勵學生勇		
		動比賽中的各種			於分析、判斷,並		
		策略。			反覆練習以獲得成		
					功經驗。並請同學		
					間互相指導,在技		

術上給予協助。
6. 教師鼓勵學生多
進行溝通,尊重彼
此提出的意見,並
協調整合出最佳的
策略。
7. 第 2 節:引起動
機:根據「愛體
育:接發球積分
賽」的觀察,請學
生分析自己與組員
的特質。
8. 提醒學生,穩定
的發球及有威力的
落點可以破壞對方
的組合進攻,提升
己隊的進攻搭配,
所以基本技術穩定
及默契配合很重
要。
9. 練習課本中提供
的兩種(₩與弧形)
接發球隊形活動。
10. 比賽結束後,請
各組討論並分享已
方的戰術及心得,
並提出各組須加強
或深入的技術,以
及練習計畫。
11. 教師提醒學生,

	1	1					
					接發球的接球位置		
					有時需要配合不同		
					的發球角度而隨時		
					調整站位,以爭取		
					最有利的進攻組		
					合。		
十五	第2單元拒絕成	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	1. 了解飲酒與	1.口腔病變追緝	1. 認知評量	【法治教育】
	瘾有妙招	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	嚼食檳榔成癮	令:介紹口腔癌自	2. 技能評量	法 J3 認識法律之意
	第2章克癮制勝	對健康造成的衝	物的成分與成	的過程,以及	我檢查並學習協助		義與制定。
		擊與風險。	瘾性,以及對	對個人心理、	家人遠離檳榔。透		
		2a-IV-1 關注健	個人身心健康	生理和社會健	過故事了解口腔癌		
		康議題本土、國	與家庭、社會	康層面造成的	造成的健康與家庭		
		際現況與趨勢。	的影響。	衝擊與風險。	問題,與患者面對		
		3b-IV-2 熟悉各	Bb-IV-4 面對	2. 面對各項邀	疾病的艱辛。		
		種人際溝通互動	成癮物質的拒	約飲酒與嚼食	2. 明智選擇,健康		
		技能。	絕技巧與自我	檳榔訊息時,	永伴隨:演練拒絕		
		3b-IV-4 因應不	控制。	能堅持拒絕態	檳榔,介紹遠離成		
		同的生活情境,		度,並做出有	癮物質的生活祕		
		善用各種生活技		利健康的決	訣。		
		能,解決健康問		定。			
		題。		3. 利用情境演			
		4b-IV-1 主動並		練生活技能,			
		公開表明個人對		能公開表達個			
		促進健康的觀點		人拒絕飲酒、			
		與立場。		酒後駕車與嚼			
				食檳榔的態度			
				與立場。			
				4. 了解酒與檳			
				榔所造成的社			
				會、環境與健			

				康問題,並幫			
				助親友遠離酒			
				與檳榔等成癮			
				物質誘惑。			
十五	第6單元球藝大	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1. 能了解桌球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
1 2	會串	項運動基礎原理	牆性球類運動	運動之相關知	機:詢問學生是否	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第3章桌拿好手	和規則。	動作組合及團	識與基本技術	觀賞過桌球相關影	3. 技能實作	板與性別偏見的情感
		1d-IV-1 了解各	以 下紙 日 次 國 一 隊 戰 術 。	原理,藉由各	代或賽事轉播,是	4. 學習單	表達與溝通,具備與
	木	項運動技能原	1分平人7円	項練習與反	否有欣賞的球員,	4. 于日午	他人平等互動的能
		理。		思,學習正確	原因為何?		力。
		1d-IV-2 反思自		動作技能,於	2. 說明反手推球使		71 -
		己的運動技能。		練習與競賽中	用時機、站位、重		
		1d-IV-3 應用運		展現。	心及動作示範。		
				• • •			
		動比賽的各項策		2. 進行練習或	3. 反手推球單次擊		
		略。		競賽時,遵守	球直線、斜線練		
		2c-IV-2 表現利		規範,注意運	習:四人一組,分		
		他合群的態度,		動安全,並尊	站球桌兩側,各站		
		與他人理性溝通		重個別差異,	左右半區,同側兩		
		與和諧互動。		採用溝通與合	人非持拍手將球放		
		3d-IV-1 運用運		作的模式,培	下擊出,對面同學		
		動技術的學習策		養團隊意識。	將來球接起後,做		
		略。		3. 透過持續學	同樣練習。		
				習,感受桌球	4. 反手推球連續擊		
				運動的樂趣,	球練習:同反手推		
				同時技能與體	球單次練習,但不		
				適能皆獲得提	將球接起,進行連		
				升與增強,進	續擊球來回練習。		
				而養成規律的	5. 教師提醒學生練		
				運動習慣。	習並非競賽,要先		
					培養穩定的回擊球		

能力,將球回擊至
規定的半區內,以
利對手回擊,才可
達到練習目的。
6. 若球來回偏高
時,教師可提醒同
學檢視球拍擊球軌
跡是否往上,或是
拍面角度是否上
40000000000000000000000000000000000000
7. 第 2 節:引起動
機:詢問學生對於
上一堂課所學之反
手推球技術是否有
信心,提示這一堂
課下課前會進行小
組的反手推球競
賽。
8. 發球規則介紹:
持球、拋球、擊
球。
9. 正手發平擊球動
作示範。
10. 正手發平擊球練
習(四人一組,一人
發球、兩人反手推
擊球、一人檢核,
以學習單「一路發
發發」輔助)。
11.連續無極限競賽
11. 气吹流红八儿(泉

十六	第3單元人際健康家 第1章健康家庭加加油	1a-IV-2 分康 分康 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fa-IV-2協好 家調。有的的 家調。有的的 家調。有的的	1.健範其家響守生民理康意價庭性合活及解生義值關,宜規以家活並,係並的範定庭的肯體的能健。或庭的規定悟影遵康、其的規定悟影遵康、其	一12二擊13比始利機14上作生前前高 1.分康義健對可境以。連競路都皆要每。發下教確下球過談並活能生範過學沒續賽線師是注一 時擊師動壓,高健理規遵活有家習出極式互明從意次 若够課師外壓,高健理規遵活有家習出極式與網發並的 出動醒拍後發 規庭意宜,時通有兴競同。習開好球 由 學面向球 :健 的當,情效以賽,及開好球 由	1. 情意評量	【家庭教育】 家庭教育】家互動了了 了解與写支持的 通法治教育】 法 IS 認識憲法的意 義。
		2b-IV-1 堅守健 康的生活規範、 態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各	Fa-IV-3 有利 人際關係的因 素與有效的溝	其價值,體悟 家庭關係的影 響性,並能遵 守合宜的健康	義,能遵守合宜的 健康生活規範,當 對規範有疑慮時, 可透過家庭溝通情		適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意

		1					
		4a-IV-2 自我監		以經營家庭關	通不良與衝突問題		
		督、增強個人促		係。	發生的因素,並嘗		
		進健康的行動,		3. 認識家庭暴	試反省修正、運用		
		並反省修正。		力的發生因素	策略改善家庭溝通		
				與相關法規,	不良或衝突問題。		
				善用各項社會			
				資源協助自己			
				或他人處理家			
				暴問題。			
十六	第6單元球藝大	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	1. 能了解桌球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
	會串	項運動基礎原理	牆性球類運動	運動之相關知	機:說明這一堂課	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第3章桌拿好手	和規則。	動作組合及團	識與基本技術	課程的主要內容為	3. 技能實作	板與性別偏見的情感
	- 桌球	1d-IV-1 了解各	隊戰術。	原理,藉由各	正手平擊球,是為		表達與溝通,具備與
		項運動技能原		項練習與反	正手攻擊的基礎動		他人平等互動的能
		理。		思,學習正確	作,若動作正確,		力。
		1d-IV-2 反思自		動作技能,於	日後進行正手攻擊		
		己的運動技能。		練習與競賽中	時,將能有更好的		
		1d-IV-3 應用運		展現。	質量。		
		動比賽的各項策		2. 進行練習或	2. 基本預備姿勢介		
		略。		競賽時,遵守	紹。		
		- 2c-IV-2 表現利		規範,注意運	3. 教師說明正手平		
		他合群的態度,		動安全,並尊	擊球使用時機、站		
		與他人理性溝通		重個別差異,	位、重心及動作示		
		與和諧互動。		採用溝通與合	範。		
		3d-IV-1 運用運		作的模式,培	4. 正手平擊球練		
		動技術的學習策		養團隊意識。	图。		
		略。		3. 透過持續學	5. 四人一小組,一		
				習,感受桌球	人發球,一人預		
				運動的樂趣,	備,兩人接球。B4		
				同時技能與體	紙張分放於球桌端		

適能皆獲得提	線之左、中、右,
升與增強,進	每人各五球,第二
而養成規律的	落點需落於紙張
運動習慣。	上,小組成員球數
	用盡後,可討論下
	一輪的目標物大
	√ •
	6. 第 2 節:引起動
	機:說明此堂課將
	結合各項技術進行
	修正式的比賽,讓
	學生可以展現前三
	学: 50
	7. 反手推球練習。
	8. 正手發平擊球練
	羽。
	9. 正手平擊球練
	習。
	10. 四人分組練習,
	輪流發球、擊球。
	11. 正手平擊球練習
	(一人對三人):發
	球者發球後以反手
	推球回擊至球桌右
	半區,三人一側則
	輪流以正手平擊球
	回擊,打完球後則
	移動到隊伍後方排
	隊。每人皆需輪流
	為發球者。
	A NO A S H

十七	第3單元人際健	1a-Ⅳ-2 分析個	Fa-IV-2 家庭	1. 理解家庭的	1. 愛家行動拼拼	1. 情意評量	【家庭教育】
	康家	人與群體健康的	衝突的協調與	健康生活的規	樂:運用愛家方法	1. 伪心叶主	家 J5 了解與家人溝
	第1章健康家庭	影響因素。	解決技巧。	範意義並肯定	與行動經營家庭關		通互動及相互支持的
	加加油	2b-IV-1 堅守健	Fa-IV-3 有利	其價值,體悟	係。		適切方式。
	,	康的生活規範、	人際關係的因	家庭關係的影	2. 愛要擁抱·遠離		【法治教育】
		態度與價值觀。	素與有效的溝	響性,並能遵	家暴守則:認識家		法 J5 認識憲法的意
		3b-IV-2 熟悉各	通技巧。	守合宜的健康	庭暴力的發生因素		義。
		種人際溝通互動	~ 12 1	生活規範。	與相關法規,並運		34
		技能。		2. 分析家庭溝	用社會資源協助處		
		3b-IV-4 因應不		通不良與衝突	理。引導學生思考		
		同的生活情境,		問題發生的因	家暴受害者、施暴		
		善用各種生活技		素,並願意反	者和親友面對家暴		
		能,解決健康問		省修正,嘗試	事件時,應該如何		
		題。		運用策略方法	解決。		
		~ 4a-Ⅳ-2 自我監		以經營家庭關	77 07		
		督、增強個人促		係。			
		進健康的行動,		3. 認識家庭暴			
		並反省修正。		力的發生因素			
		业人员与工		與相關法規,			
				善用各項社會			
				資源協助自己			
				或他人處理家			
				暴問題。			
十七	第6單元球藝大	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1. 能了解足球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
' -	會串	項運動基礎原理	能促進策略與	停空中球與踢	機:詢問學生是否	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第4章舉足輕重	和規則。	活動方法。	空中球技術之	曾上網搜尋相關資	3. 技能實作	力與興趣。
	一足球	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	相關知識與技	料或影片,了解足		涯 J6 建立對於未來
	7.0	項運動技能原	攻守性球類運	能原理,並能	球運動的歷史,以		生涯的願景。
		理。	動動作組合及	反思和發展策	及欣賞選手停空中		= "= "\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"\"
		1d-IV-2 反思自	團隊戰術。	略,以改善動	球的動作與運用時		

己的運動技能。 作技能。 機。 1d-IV-3 應用運 2. 能做到停空 2. 足內側停空中球 動比賽的各項策 中球與踢空中 練習,如課本內文 略。 球之技術,並 所述方式練習。 2c-IV-2 表現利 能研擬策略運 3. 三點式練習,兩 他合群的態度, 用於活動中, 人一組一顆球,相 與他人理性溝通 解決運動相關 距8公尺。 與和諧互動。 問題及能發揮 4. 教師提示停空中 球時,支撐腳屈膝 2d-IV-2 展現運 團隊合作學習 以穩定身體重心。 動欣賞的技巧, 之方法。 體驗生活的美 足內側停球時,停 感。 球腳足尖外展呈90 3c-IV-1 表現局 度,足底與地面呈 部或全身性的身 平行。足背停球 時,足底亦須與地 體控制能力,發 展專項運動技 面呈平行。停空中 能。 球時,不管使用哪 3d-IV-1 運用運 一個部位,停球部 動技術的學習策 位皆須做緩衝動 略。 作,才能順利完成 3d-IV-2 運用運 停球動作。 動比賽中的各種 5. 教師說明停空中 策略。 球除了動作層面的 4c-IV-3 規劃提 要求之外,空中球 升體適能與運動 的落點(簡稱球點) 的判斷甚為重要, 技能的運動計 畫。 知道球點的位置, 4d-IV-2 執行個 才能決定使用什麼 人運動計畫,實 部位停球,以及在 際參與身體活 什麼位置停球。

動。	6. 教師說明在練習
	停空中球時,當球
	落地後應快速控制
	到球。
	7. 第 2 節 : 引起動
	機:詢問學生停空
	中球的動作與比賽
	時如何運用戰術。
	8. 足背停空中球練
	習,如課本內文所
	述方式練習。
	9. 三點式練習,兩
	人一組一顆球,相
	距8公尺。
	10. 教師再次強調停
	空中球時,支撐腳
	五藤以穩定身體重
	心。足背停球時,
	停球腳足尖朝前,
	足底與地面呈平
	行。停空中球時,
	停球部位須做緩衝
	動作,才能順利完
	空中球除了動作層
	面的要求之外,空
	中球的落點(簡稱球
	點)的判斷甚為重
	要,知道球點的位

+^	第3單元人際關係 第2章人際關係 停看聽	1a-IV-2 考成重3b種技3b同善能題4a督進並4a執減行LOV群因-IV-2 體素2 問脅 2 溝 4 活種決 2 強的修3 進康分健。自題感 熟通 因情生健 自個行正持健風 7 析康 主所與 悉互 應境活康 我人動。續康險 如何的 思造嚴 各動 不,技問 監促, 地及的 象	Fa-IV-3 有利人際關係的為 素與有效。	1.態關合互練技理人題認的係自動並能策際。各際分的素用衝,係各壓所人,溝突解問型動適際演通處決	置什及球	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化 道德倫理意義於日常 生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意 義。
十八	第6單元球藝大 會串 第4章舉足輕重	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。	1. 能做到停空 中球與踢空中 球之技術,並	1. 第 1 節: 引起動機: 詢問學生踢空中球的動作與運用	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

-足球	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	能研擬策略運	時機。	4. 運動欣賞	涯 J6 建立對於未來
	項運動技能原	攻守性球類運	用於活動中,	2. 踢空中球練習,	5. 運動計畫	生涯的願景。
	理。	動動作組合及	解決運動相關	如課本內文所述方		
	1d-IV-2 反思自	團隊戰術。	問題及能發揮	式練習。		
	己的運動技能。		團隊合作學習	3. 三點式練習,兩		
	1d-IV-3 應用運		之方法。	人一組一顆球,相		
	動比賽的各項策		2. 能養成遵理	距8公尺。		
	略。		守法的態度與	4. 教師提示踢空中		
	2c-Ⅳ-2 表現利		實踐運用民主	球時,支撐腳屈膝		
	他合群的態度,		溝通進行活	以穩定身體重心。		
	與他人理性溝通		動,培養公平	足內側踢球時,停		
	與和諧互動。		競爭的運動家	球腳足尖外展呈90		
	2d-IV-2 展現運		精神。	度,足底與地面呈		
	動欣賞的技巧,		3. 透過足球比	平行。足背踢球		
	體驗生活的美		賽活動,能做	時,足尖向著地		
	感。		到尊重同學、	面。		
	3c-Ⅳ-1 表現局		共同參與事務	5. 教師提醒踢空中		
	部或全身性的身		及合作學習的	球除了動作層面的		
	體控制能力,發		態度。	要求之外,球點的		
	展專項運動技		4. 設計適合的	判斷甚為重要,知		
	能。		運動計畫,養	道球點的位置,才		
	3d-Ⅳ-1 運用運		成規律運動習	能決定使用什麼部		
	動技術的學習策		慣,提升體適	位踢球,以及在什		
	略。		能與運動技	麼位置踢球。		
	3d-IV-2 運用運		能。	6. 第2節:引起動		
	動比賽中的各種			機:詢問學生停、		
	策略。			踢空中球的動作與		
	4c-IV-3 規劃提			比賽時如何運用戰		
	升體適能與運動			術。		
	技能的運動計			7. 將同學分成數		

		- 土			ム かnn かっ なっ		
		畫。			組,說明與示範比		
		4d-IV-2 執行個			賽方法,進行足球		
		人運動計畫,實			賽。		
		際參與身體活			8. 比賽時,提示各		
		動。			組如何運用戰術或		
					策略,並發揮團隊		
					合作精神,組織攻		
					防陣式。		
					9. 提醒學生,比賽		
					過程中,可能因身		
					體碰撞或被球擊中		
					臉部而受傷,若戴		
					眼鏡也易造成意外		
					傷害。故要避免身		
					體衝撞,勿對著同		
					學踢球,盡量不要		
					戴眼鏡,或改戴隱		
					形眼鏡。		
十九	第3單元人際健	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-3 有利	1. 認識各種型	1. 人際關係你我	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
	康家	人與群體健康的	人際關係的因	態的人際互動	他:認識人際關係	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化
	第2章人際關係	影響因素。	素與有效的溝	關係,分析適	互動中的衝突處	3. 認知評量	道德倫理意義於日常
	停看聽	2a-IV-2 自主思	通技巧。	合自己的人際	理,練習使用溝通		生活。
		考健康問題所造		互動因素,演	技巧處理衝突,以		【法治教育】
		成的威脅感與嚴		練並善用溝通	達到雙贏的目標。		法 J5 認識憲法的意
		重性。		技能與衝突處	2. 人際的另一章		義。
		3b-IV-2 熟悉各		理策略,解決	網路交友: 了		4.4
		種人際溝通互動		人際關係問	解網路交友應該注		
		技能。		題。	意的事項,讓自己		
		3b-IV-4 因應不		~ 2. 了解網路交	可以在網路世界		
		同的生活情境,		友的注意事	中,安全合宜的進		

				I		T	
		善用各種生活技		項,並願意建	行溝通交友。		
		能,解決健康問		立正向而良好			
		題。		的網路內外人			
		4a-IV-2 自我監		際互動。			
		督、增強個人促		3. 認識霸凌並			
		進健康的行動,		了解相關規			
		並反省修正。		範,保護自			
		4a-Ⅳ-3 持續地		己,避免成為			
		執行促進健康及		霸凌的加害人			
		減少健康風險的		或受害者。			
		行動。					
十九	第4單元自主鍛	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	1. 認識心肺耐	1. 了解心肺耐力的	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	鍊展活力	項運動基礎原理	能促進策略與	力相關知識及	重要性,學會規畫	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	複習第4單元	和規則。	活動方法。	運動計畫的擬	增進心肺耐力的運	3. 技能實作	力與興趣。
		1c-IV-2 評估運	Ab-IV-2 體適	定。	動計畫。	4. 認知測驗	涯 J6 建立對於未來
		動風險,維護安	能運動處方基	2. 了解運動的	2. 掌握運動前、	卷	生涯的願景。
		全的運動情境。	礎設計原則。	水分與營養補	中、後的營養與水	5. 運動行為	【安全教育】
		1c-IV-4 了解身	Bc-IV-1 簡易	給知識。	分增補策略。	計畫實踐表	安 J4 探討日常生活
		體發展、運動和	運動傷害的處	3. 認識跆拳道	3. 複習跆拳道的馬	6. 學習單	發生事故的影響因
		營養的關係。	理與風險。	的武德精神,	步正拳與旋踢技		素。
		1d-IV-1 了解各	Bd-IV-2 技擊	建立運動欣賞	術。		
		項運動技能原	綜合動作與攻	能力,學習旋			
		理。	防技巧。	踢技能。			
		1d-IV-2 反思自	Cb-IV-1 運動				
		己的運動技能。	精神、運動營				
		1d-IV-3 應用運	養攝取知識、				
		動比賽的各項策	適合個人運動				
		略。	所需營養素知				
		2c-IV-1 展現運	識。				
		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。		
2d-IV-1 了解運		
動在美學上的特		
質與表現方式。		
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-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。		
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。					
		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。					
廿	第3單元人際健	1a-IV-2 分析個	Fa-IV-3 有利	1. 認識各種型	1. 霸凌不要來:認	1. 情意評量	【生涯規劃教育】
	康家	人與群體健康的	人際關係的因	態的人際互動	識霸凌,以及了解	2. 技能評量	涯 J14 培養並涵化
	第2章人際關係	影響因素。	素與有效的溝	關係,分析適	霸凌對個人心理的	3. 認知評量	道德倫理意義於日常
	停看聽	2a-IV-2 自主思	通技巧。	合自己的人際	傷害,並勇敢面對		生活。
	【第三次評量	考健康問題所造		互動因素,演	霸凌和解決霸凌的		【法治教育】
	週】	成的威脅感與嚴		練並善用溝通	問題。		法 J5 認識憲法的意
		重性。		技能與衝突處	2. 人際關係的明		義。
		3b-IV-2 熟悉各		理策略,解決	鏡:檢視自己的人		
		種人際溝通互動		人際關係問	際關係,先跟自己		
		技能。		題。	做好朋友,了解自		
		3b-IV-4 因應不		2. 了解網路交	己、欣賞自己、尊		
		同的生活情境,		友的注意事	重自己、肯定自我		

		关田为任儿牙儿		石 公际立中	西		
		善用各種生活技		項,並願意建	價值與適當調適壓		
		能,解決健康問		立正向而良好	力,再與別人做好		
		題。		的網路內外人	朋友。		
		4a-IV-2 自我監		際互動。			
		督、增強個人促		3. 認識霸凌並			
		進健康的行動,		了解相關規			
		並反省修正。		範,保護自			
		4a-Ⅳ-3 持續地		己,避免成為			
		執行促進健康及		霸凌的加害人			
		減少健康風險的		或受害者。			
		行動。					
廿	第5單元挑戰體	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-3 奥林	1. 認識飛盤的	1. 複習飛盤的正	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
	能秀青春	項運動基礎原理	匹克運動會的	基礎概念及傳	手、反手傳盤及上	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	複習第5單元	和規則。	精神。	接盤技術。	手式、下手式與夾	3. 技能實作	力與興趣。
	【第三次評量	1d-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他	2. 學習並增進	接之接盤法。	4. 運動行為	【品德教育】
	週】	項運動技能原	休閒運動綜合	捷泳的能力。	2. 複習捷泳打水、	計畫實踐表	品 J1 溝通合作與和
		理。	應用。	3. 透過運動五	划手、手腳配合動		諧人際關係。
		1d-IV-2 反思自	Gb-IV-2 游泳	大要素,探索	作與換氣動作。		品 J2 重視群體規範
		己的運動技能。	前進25公尺	與創作身體律	3. 複習創造性舞		與榮譽。
		1d-IV-3 應用運	(需換氣5次	動。	蹈,享受體驗舞蹈		
		動比賽的各項策	以上)。		元素的樂趣,運用		
		略。	Ib-IV-1 自由		舞蹈元素創作。		
		2c-IV-1 展現運	創作舞蹈。				
		動禮節,具備運	Ib-IV-2 各種				
		動的道德思辨和	社交舞蹈。				
		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。		
2d-IV-1 了解運		
動在美學上的特		
質與表現方式。		
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。		
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。		
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。		

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,如行列太多或不足,請自行增刪。