

臺北市立成淵高級中學 110 學年度健體領域/健康、體育科目課程計畫

|        |   |    |  |
|--------|---|----|--|
| 領域/科目  | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會( <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學( <input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學)<br><input type="checkbox"/> 藝術( <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動( <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技( <input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技)<br><input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(V 健康教育 V 體育) |    |  |
| 實施年級   | <input type="checkbox"/> 7 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級<br><input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 (若上下學期均開設者，請均註記)  |    |  |
| 教材版本   | <input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>南一版</u><br><input type="checkbox"/> 自編教材 (經課發會通過)   | 節數 | 學期內每週健康 1 節、體育 2 節，共 3 節<br>(科目對開請說明，例：家政與童軍科上下學期對開) |
| 領域核心素養 | <p><b>健康</b></p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p><b>體育</b></p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>   |    |  |

|      |   |
|------|---|
|      | <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>  |
| 課程目標 | <p>健康(上)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。</li> <li>2. 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。</li> <li>3. 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因。</li> <li>4. 確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。</li> <li>5. 濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</li> <li>6. 的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。</li> </ol> <p>健康(下)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。</li> <li>2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。</li> <li>3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</li> <li>4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。</li> <li>5. 隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。</li> <li>6. 交通安全守則，認識基本路權概念。</li> <li>7. AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。</li> </ol> <p>體育(上)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。</li> <li>2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。</li> <li>3. 識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。</li> <li>4. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。</li> <li>5. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。</li> </ol> |

|            |     |  |   |   |                      |   |                    |
|------------|-----|--|---|---|----------------------|---|--------------------|
|            |     | 6. 理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的基本知識並能做出基本動作。<br><b>體育(下)</b><br>1. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。<br>2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。<br>3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。<br>5. 了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。<br>6. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。<br>7. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。<br>8. 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。 |   |   |                      |   |                    |
| 學習進度<br>週次 |     | 單元/主題  | 學習重點  |   | 評量方法                 | 議題融入實質內涵  | 跨領域/<br>科目協<br>同教學 |
|            |     | 名稱<br>可分單元合併<br>數週整合敘寫<br>或依各週次進<br>度敘寫。   | 學習<br>表現  | 學習<br>內容  |                      |   |                    |
| 第一<br>學期   | 第1週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第1章<br>歌頌情誼  | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。                                       | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>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。 | 態度檢核<br>上課參與<br>小組討論 | 【性別平等】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |                    |
|            |     | 單元四<br>貼心！就能安心！<br>第1章<br>運動與貼紮  | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。   | 上課參與<br>實務操作         | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。      |                    |

|       |                                 |   |  |                      |   |   |  |
|-------|---------------------------------|---|--|----------------------|---|---|--|
|       |                                 |   | 技、資訊、媒體、產品與服務。   |                      |   | 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>安 J11 學習創傷救護技能。 |  |
| 第 2 週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第 1 章<br>歌頌情誼   | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。   | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>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。                                  | 態度檢核<br>上課參與<br>小組討論 | 【性別平等】<br>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |   |  |
|       | 單元五<br>挑戰極限<br>第 1 章<br>標槍 千斤一擲 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。    |   |  |
| 第 3 週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第 2 章<br>珍愛自我   | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。   | 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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br>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。 | 上課參與<br>課堂問答<br>小組討論 | 【性別平等】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。       |   |  |

|       |                               |   |  |                      |  |  |  |
|-------|-------------------------------|---|--|----------------------|--|--|--|
|       |                               |   |  |                      |  | 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 |  |
|       | 單元五<br>挑戰極限<br>第 2 章<br>三項全能  | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。  | 上課參與<br>觀察記錄<br>態度檢核 | 【戶外教育】<br>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。  |  |  |
| 第 4 週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第 2 章<br>珍愛自我 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。   | 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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br>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。 | 上課參與<br>課堂問答<br>紙筆測驗 | 【性別平等】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別 |  |  |

|     |                               |   |  |                              |   |     |  |
|-----|-------------------------------|---|--|------------------------------|---|-----|--|
|     |                               |   |  |                              |   | 問題。 |  |
|     | 單元五<br>挑戰極限<br>第2章<br>三項全能    | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。  | 上課參與<br>觀察記錄<br>技能測驗         | 【戶外教育】<br>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。   |     |  |
| 第5週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第2章<br>珍愛自我   | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。   | 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。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br>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。 | 上課參與<br>態度檢核<br>分組討論<br>紙筆測驗 | 【性別平等】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。<br>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 |     |  |
|     | 單元五<br>挑戰極限<br>第3章<br>競技體操 地板 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與                                  | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。                                     | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。  |     |  |

|       |  |   |  |                              |  |  |
|-------|--|---|--|------------------------------|--|--|
|       |  | 表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。   |  |                              | 安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。   |  |
| 第 6 週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第 3 章<br>「性」福<br>「保」典            | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。  | 上課參與<br>小組討論<br>態度檢核<br>紙筆測驗 | 【法治教育】<br>法 J2 避免歧視。   |  |
|       | 單元五<br>挑戰極限<br>第 3 章<br>競技體操 地板                  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |  |
| 第 7 週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第 3 章<br>「性」福<br>「保」典<br>(第一次段考) | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。  | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。  | 上課參與<br>小組討論<br>態度檢核<br>紙筆測驗 | 【法治教育】<br>法 J2 避免歧視。   |  |
|       | 單元五<br>挑戰極限<br>第 3 章<br>競技體操 地板<br>(第一次段考)       | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的   | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常  |  |

|        |  |   |                                |                              |  |  |
|--------|--|---|--------------------------------|------------------------------|--|--|
|        |  | <p>學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> |                                |                              | <p>見的事故傷害。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> |  |
| 第 8 週  | <p>單元一<br/>愛，這件事<br/>第 3 章<br/>「性」福<br/>「保」典</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>   | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。      | 上課參與小組討論<br>態度檢核<br>紙筆測驗     | 【法治教育】<br>法 J2 避免歧視。   |  |
|        | <p>單元六<br/>水上游龍<br/>第 1 章<br/>捷泳 泳無止息</p>        | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>           | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |  |  |
| 第 9 週  | <p>單元一<br/>愛，這件事<br/>第 3 章<br/>「性」福<br/>「保」典</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>   | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。      | 上課參與小組討論<br>態度檢核<br>紙筆測驗     | 【法治教育】<br>法 J2 避免歧視。   |  |
|        | <p>單元六<br/>水上游龍<br/>第 1 章<br/>捷泳 泳無止息</p>        | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>           | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |  |  |
| 第 10 週 | <p>單元二<br/>一生「醫」事<br/>第 1 章<br/>臺灣「醫」級</p>       | <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>   | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。     | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>心得分享 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。  |  |

|  |           |                                       |  |   |                              |   |  |
|--|-----------|---------------------------------------|--|---|------------------------------|---|--|
|  |           | 棒                                     | 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。   |   |                              | 品 J8 理性溝通與問題解決。   |  |
|  |           | 單元六<br>水上游龍<br>第 2 章<br>浮潛 深入潛出       | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。<br>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。<br>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 |  |
|  |           | 單元二<br>一生「醫」事<br>第 1 章<br>臺灣「醫」級<br>棒 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。   | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。                    | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>心得分享 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。  |  |
|  | 第 11<br>週 | 單元六<br>水上游龍<br>第 2 章<br>浮潛 深入潛出       | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。<br>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。<br>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 |  |

|        |                                   |   |  |                              |  |
|--------|-----------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| 第 12 週 | 單元二<br>一生「醫」世<br>第 2 章<br>正確用藥好安心 | 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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
|        | 單元七<br>球類入門<br>第 1 章<br>藤球 空中格鬥   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 13 週 | 單元二<br>一生「醫」世<br>第 2 章<br>正確用藥好安心 | 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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
|        | 單元七<br>球類入門                       | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。  | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                   | 上課參與<br>態度檢核                 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合                             |

|        |  |   |  |                              |  |  |
|--------|--|---|--|------------------------------|--|--|
|        | 第 1 章<br>藤球 空中格鬥                             | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                           |  | 技能測驗<br>分組競賽                 | 作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                   |  |
| 第 14 週 | 單元二<br>一生「醫」世<br>第 2 章<br>正確用藥好安心<br>(第二次段考) | 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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。  | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |
|        | 單元七<br>球類入門<br>第 1 章<br>藤球 空中格鬥<br>(第二次段考)   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。                                   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |

|           |                                    |  |  |                              |  |
|-----------|------------------------------------|--|--|------------------------------|--|
| 第 15<br>週 | 單元二<br>一生「醫」世<br>第 2 章<br>正確用藥好安心  | 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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
|           | 單元七<br>球類入門<br>第 2 章<br>桌球 誰與爭鋒    | 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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。                    |
| 第 16<br>週 | 單元三<br>「癮」爆新觀點<br>第 1 章<br>青春要玩不藥丸 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。                                       | 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。                 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論         | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命。                         |
|           | 單元七<br>球類入門<br>第 2 章<br>桌球 誰與爭鋒    | 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。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。                                 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。                    |

|        |                                    |  |  |                      |  |  |
|--------|------------------------------------|--|--|----------------------|--|--|
|        |                                    | 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。   |  |                      |  |  |
| 第 17 週 | 單元三<br>「癮」爆新觀點<br>第 1 章<br>青春要玩不藥丸 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。   | 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。                 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論 | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命。                         |  |
|        | 單元七<br>球類入門<br>第 3 章<br>橄欖球 攻其不備   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第 18 週 | 單元三<br>「癮」爆新觀點<br>第 2 章<br>毒來不毒往   | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>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。   | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組討論 | 【法治教育】<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。                  |  |
|        | 單元七<br>球類入門<br>第 3 章<br>橄欖球 攻其不備   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控   | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解   |  |

|        |   |   |  |                              |   |  |
|--------|---|---|--|------------------------------|---|--|
|        |   | 制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。  |  |                              | 決。  |  |
| 第 19 週 | 單元三<br>「癮」爆新觀點<br>第 2 章<br>毒來不毒往            | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>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。  | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組討論<br>紙筆測驗 | 【法治教育】<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。                                     |  |
|        | 單元七<br>球類入門<br>第 4 章<br>壘球 身手矯健             | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                                 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第 20 週 | 單元三<br>「癮」爆新觀點<br>第 2 章<br>毒來不毒往<br>(第三次段考) | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>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。  | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組討論<br>紙筆測驗 | 【法治教育】<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。                                     |  |

|          |  |   |  |  |   |  |
|----------|--|---|--|--|---|--|
|          | 單元七<br>球類入門<br>第4章<br>壘球 身手矯健<br>(第三次段考) | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽   | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第二<br>學期 | 第1週                                      | 單元一<br>消費中學堂<br>第1章<br>GO購「食」力讚   | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。        | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告  | 【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 |
|          |  | 單元四<br>Olympic Games<br>運動誌<br>第1章<br>奧林匹克故事館   | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 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。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。                          | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告<br>經驗分享                                      | 【國際教育】<br>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。               |
|          | 第2週                                      | 單元一<br>消費中學堂<br>第1章<br>GO購「食」力讚   | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。        | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告  | 【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 |
|          |  | 單元五<br>有氧、無氧運   | 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。  | 上課參與<br>技能測驗  |  |

|       |  |  |   |                               |  |  |
|-------|--|--|---|-------------------------------|--|--|
|       | <p>動<br/>第 1 章<br/>慢跑</p>                    | <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br/>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br/>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br/>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>  | <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>   |                               |  |  |
| 第 3 週 | <p>單元一<br/>消費中學堂<br/>第 2 章<br/>健康消費實踐家</p>   | <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br/>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>  | <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br/>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。<br/>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> | <p>上課參與<br/>小組討論<br/>分組報告</p> | <p>【人權教育】<br/>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> |  |
|       | <p>單元五<br/>有氧、無氧運動<br/>第 2 章<br/>彈力繩肌肉鍛鍊</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br/>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br/>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>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。<br/>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。<br/>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br/>4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>  | <p>上課參與<br/>態度檢核<br/>技能測驗</p> |  |  |

|       |                                       |   |  |                      |   |
|-------|---------------------------------------|---|--|----------------------|---|
| 第 4 週 | 單元一<br>消費中學堂<br>第 2 章<br>健康消費實踐家      | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。   | Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。                                    |
|       | 單元五<br>有氧、無氧運動<br>第 2 章<br>彈力繩肌肉鍛鍊    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 |   |
| 第 5 週 | 單元二<br>慢病驚心<br>第 1 章<br>慢性病情報站<br>(上) | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。   | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |

|     |                                     |   |  |                              |   |  |
|-----|-------------------------------------|---|--|------------------------------|---|--|
|     | 單元五<br>有氣、無氣運動<br>第3章<br>器械體操 跳箱    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 上課參與<br>分組檢測<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |  |
| 第6週 | 單元二<br>慢病驚心<br>第1章<br>慢性病情報站<br>(上) | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。                         | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享<br>紙筆測驗 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。         |  |
|     | 單元五<br>有氣、無氣運動<br>第3章<br>器械體操 跳箱    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 上課參與<br>分組檢測<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |  |

|       |  |   |  |                              |  |
|-------|--|---|--|------------------------------|--|
| 第 7 週 | 單元二<br>慢病驚心<br>第 1 章<br>慢性病情報站<br>(上)<br>(第一次段考) | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。  | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。                         | 上課參與<br>小組討論<br>心得分享<br>紙筆測驗 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。                              |
|       | 單元五<br>有氣、無氣運動<br>第 3 章<br>器械體操 跳箱<br>(第一次段考)    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 上課參與<br>分組檢測<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。                      |
| 第 8 週 | 單元二<br>慢病驚心<br>第 2 章<br>慢性病情報站<br>(下)            | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>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。     | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。                         | 上課參與<br>經驗分享<br>紙筆測驗         | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在 |

|       |                                       |   |  |                      |   |  |
|-------|---------------------------------------|---|--|----------------------|---|--|
|       |                                       |   |  |                      | 家庭中的角色<br>責任。   |  |
|       | 單元六<br>力爭上游<br>第1章<br>仰泳 趾高氣揚         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                        | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。               | 上課參與<br>技能測驗         |   |  |
| 第 9 週 | 單元二<br>慢病驚心<br>第 2 章<br>慢性病情報站<br>(下) | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>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。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 上課參與<br>經驗分享<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |  |
|       | 單元六<br>力爭上游<br>第1章<br>仰泳 趾高氣揚         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。   | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。               | 上課參與<br>技能測驗         |   |  |

|        |                                  |   |  |                      |   |  |
|--------|----------------------------------|---|--|----------------------|---|--|
|        |                                  | 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。  |  |                      |   |  |
| 第 10 週 | 單元二<br>慢病驚心<br>第 3 章<br>愛譜生命最終章  | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。   | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。   | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J9 知行合一與自我反省。<br>【生命教育】<br>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 |  |
|        | 單元六<br>力爭上游<br>第 2 章<br>獨木舟 划力出場 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。  | 上課參與<br>技能測驗         | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第 11 週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 1 章<br>扭轉危機保安康 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。             |  |

|           |                                |  |  |                      |   |
|-----------|--------------------------------|--|--|----------------------|---|
|           | 單元七<br>球類進階<br>第1章<br>藤球 藤空躍起  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                |
| 第 12<br>週 | 單元三<br>安全防護網<br>第1章<br>扭轉危機保健康 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。   | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 |
|           | 單元七<br>球類進階<br>第1章<br>藤球 藤空躍起  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                |
| 第 13<br>週 | 單元三<br>安全防護網<br>第2章<br>網住安全    | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  | 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。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。                            | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【性別平等】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自                                |

|           |  |  |   |                      |   |  |
|-----------|--|--|---|----------------------|---|--|
|           |  |  | Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。  |                      | 己與尊重他人的身體自主權。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。                               |  |
|           | 單元七<br>球類進階<br>第 2 章<br>桌球 蓄勢待發            | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第 14<br>週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 2 章<br>網住安全<br>(第二次段考)   | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。                        | 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。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【性別平等】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 |  |
|           | 單元七<br>球類進階<br>第 2 章<br>桌球 蓄勢待發<br>(第二次段考) | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。   |  |
| 第 15<br>週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 2 章<br>網住安全              | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。                        | 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。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【性別平等】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。                                   |  |

|           |                                  |  |  |                              |  |
|-----------|----------------------------------|--|--|------------------------------|--|
|           |                                  |  |  |                              | 【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。                               |
|           | 單元七<br>球類進階<br>第 2 章<br>桌球 蓄勢待發  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。   | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。                                  |
| 第 16<br>週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 3 章<br>馬路如虎口   | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。  | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>心得分享 | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |
|           | 單元七<br>球類進階<br>第 3 章<br>橄欖球 攻防之間 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 上課參與<br>分組競賽                 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。                                  |

|           |                                  |  |  |                              |  |
|-----------|----------------------------------|--|--|------------------------------|--|
| 第 17<br>週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 3 章<br>馬路如虎口   | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。  | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |
|           | 單元七<br>球類進階<br>第 3 章<br>橄欖球 攻防之間 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 上課參與<br>分組競賽                 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。                                  |
| 第 18<br>週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 4 章<br>生命之鏈    | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。   | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。                       | 上課參與<br>經驗分享                 | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。                            |
|           | 單元七<br>球類進階<br>第 4 章<br>壘球 攻守兼備  | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控   | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。   | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮                 |

|        |  |   |  |                      |   |  |
|--------|--|---|--|----------------------|---|--|
|        |  | 制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。   |  |                      | 譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。   |  |
| 第 19 週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 4 章<br>生命之鏈              | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。  | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與<br>經驗分享         | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。                                 |  |
|        | 單元七<br>球類進階<br>第 4 章<br>壘球 攻守兼備            | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                                 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |  |
| 第 20 週 | 單元三<br>安全防護網<br>第 4 章<br>生命之鏈<br>(第三次段考)   | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。  | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與<br>經驗分享         | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。                                 |  |
|        | 單元七<br>球類進階<br>第 4 章<br>壘球 攻守兼備<br>(第三次段考) | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決                                       | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                                 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解   |  |

|              |  |  |  |  |  |    |  |
|--------------|--|--|--|--|--|----|--|
|              |  |  | 運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |  |  | 決。 |  |
| 教學設施<br>設備需求 | 1. 教學投影片、youtube 健康頻道、相關電腦設備。<br>2. 教材相關配套、教具。 |  |  |  |  |    |  |
| 備 註          |  |  |  |  |  |    |  |