

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) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(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 <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> <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 (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>健康</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>體育</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"> 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。 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。 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。 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。 5. 濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 6. 的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。 <p>健康(下)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 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。 6. 交通安全守則，認識基本路權概念。 7. AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。 <p>體育(上)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 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。 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。 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。 |

| | | | | | | | |
|------------|-------|--|---|---|----------------------|--|--------------------|
| | | 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。 體育(下) 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。 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。 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。 5. 了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 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。 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。 8. 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。 | | | | | |
| 學習進度 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/ 科目協 同教學 |
| | | 名稱 可分單元合併 數週整合敘寫 或依各週次進 度敘寫。 | 學習 表現 | 學習 內容 | | | |
| 第一 學期 | 第 1 週 | 單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 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 上課參與 小組討論 | 【性別平等】 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 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 | 上課參與 實務操作 | 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。 | |
| 第 2 週 | 單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 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 上課參與 小組討論 | 【性別平等】 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 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲 | 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理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | | |
| 第 3 週 | 單元一 愛，這件事 第 2 章 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。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | 【性別平等】 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。 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 挑戰極限 第 2 章 三項全能 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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 觀察記錄 態度檢核 | 【戶外教育】 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 愛，這件事 第 2 章 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。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | 【性別平等】 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。 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 挑戰極限 第2章 三項全能 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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 觀察記錄 技能測驗 | 【戶外教育】 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 愛，這件事 第2章 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。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與 態度檢核 分組討論 紙筆測驗 | 【性別平等】 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。 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 挑戰極限 第3章 競技體操 地板 | 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。 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 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗 | 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|------------------------------|--|--|
| | | 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。 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。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | |
| 第 6 週 | 單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「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。 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 小組討論 態度檢核 紙筆測驗 | 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 | |
| | 單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 | 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。 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。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗 | 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | |
| 第 7 週 | 單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典 (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。 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 小組討論 態度檢核 紙筆測驗 | 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 | |
| | 單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 (第一次段考) | 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。 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。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 技能測驗 | 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 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 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「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 態度檢核 紙筆測驗 | 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 | |
| | <p>單元六 水上游龍 第 1 章 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 態度檢核 技能測驗 | | |
| 第 9 週 | <p>單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「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 態度檢核 紙筆測驗 | 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 | |
| | <p>單元六 水上游龍 第 1 章 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 態度檢核 技能測驗 | | |
| 第 10 週 | <p>單元二 一生「醫」事 第 1 章 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 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【品德教育】 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。 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 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【海洋教育】 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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 | |
| | | 單元二 一生「醫」事 第 1 章 臺灣「醫」級 棒 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第 11 週 | | 單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【海洋教育】 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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 | |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------|---|--|------------------------------|--|
| 第 12 週 | 單元二 一生「醫」世 第 2 章 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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。 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 小組討論 心得分享 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| | 單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 13 週 | 單元二 一生「醫」世 第 2 章 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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。 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 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| | 單元七 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 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1 溝通合 |

| | | | | | | |
|--------|--|---|--|------------------------------|--|--|
| | 第 1 章 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | | 技能測驗 分組競賽 | 作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第 14 週 | 單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 (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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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。 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 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| | 單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥 (第二次段考) | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |

| | | | | | |
|--------|------------------------------------|--|--|--------------------------|--|
| 第 15 週 | 單元二 一生「醫」世 第 2 章 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| | 單元七 球類入門 第 2 章 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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。 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 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第 16 週 | 單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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 平時觀察 小組討論 | 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 |
| | 單元七 球類入門 第 2 章 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 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 「癮」爆新觀點 第 1 章 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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 平時觀察 小組討論 | 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 | |
| | 單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備 | 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理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第 18 週 | 單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 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 平時觀察 分組討論 | 【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 | |
| | 單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備 | 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理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控 | 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 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解 | |

| | | | | | | |
|--------|---|---|--|------------------------------|---|--|
| | | 制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | | 決。 | |
| 第 19 週 | 單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 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 平時觀察 分組討論 紙筆測驗 | 【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 | |
| | 單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第 20 週 | 單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 (第三次段考) | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 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 平時觀察 分組討論 紙筆測驗 | 【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 | |

| | | | | | | |
|----------|--|---|--|--|---|--|
| | 單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 (第三次段考) | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第二 學期 | 第1週 | 單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【環境教育】 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 Olympic Games 運動誌 第1章 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享 | 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 |
| | 第2週 | 單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【環境教育】 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 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 技能測驗 | |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|-------------------------------|--|--|
| | <p>動 第 1 章 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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。</p> | <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | | | |
| 第 3 週 | <p>單元一 消費中學堂 第 2 章 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。 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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> | <p>上課參與 小組討論 分組報告</p> | <p>【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> | |
| | <p>單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | | |

| | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|----------------------|--|
| 第 4 週 | 單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| | 單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 | 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 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 第 5 週 | 單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站 (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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 上課參與 小組討論 心得分享 | 【生命教育】 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 有氣、無氣運動 第3章 器械體操 跳箱 | 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 了解各項運動技能原理。 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | |
| 第6週 | 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【生命教育】 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 有氣、無氣運動 第3章 器械體操 跳箱 | 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 了解各項運動技能原理。 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|------------------------------|--|
| 第 7 週 | 單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站 (上) (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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【生命教育】 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 有氣、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 (第一次段考) | 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 了解各項運動技能原理。 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |
| 第 8 週 | 單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站 (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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在 |

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|---|--|----------------------|---|--|
| | | | | | 家庭中的角色 責任。 | |
| | 單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚 | 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理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-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。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 技能測驗 | | |
| 第 9 週 | 單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站 (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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | |
| | 單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚 | 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理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 技能測驗 | | |

| | | | | | | |
|--------|----------------------------------|---|--|----------------------|---|--|
| | | 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。 | | | | |
| 第 10 週 | 單元二 慢病驚心 第 3 章 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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 平時觀察 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 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 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-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 技能測驗 | 【海洋教育】 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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 11 週 | 單元三 安全防護網 第 1 章 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | |

| | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--|--|----------------------|---|
| | 單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍起 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 12 週 | 單元三 安全防護網 第1章 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 |
| | 單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍起 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 13 週 | 單元三 安全防護網 第2章 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。 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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【性別平等】 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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | |
| | 單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 14 週 | 單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 (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。 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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【性別平等】 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】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | |
| | 單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 (第二次段考) | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第 15 週 | 單元三 安全防護網 第 2 章 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。 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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【性別平等】 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】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 |
| | 單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第 16 週 | 單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享 | 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| | 單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間 | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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。 | 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 分組競賽 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | |
|-----------|----------------------------------|--|--|------------------------------|--|
| 第 17 週 | 單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| | 單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間 | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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。 | 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 分組競賽 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第 18 週 | 單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與 經驗分享 | 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| | 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控 | 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 態度檢核 技能測驗 | 【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 |

| | | | | | | |
|--------|--|---|--|----------------------|---|--|
| | | 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | 譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第 19 週 | 單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與 經驗分享 | 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | |
| | 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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 態度檢核 技能測驗 | 【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。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第 20 週 | 單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 (第三次段考) | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與 經驗分享 | 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | |
| | 單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 (第三次段考) | 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理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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 | 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 態度檢核 技能測驗 | 【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。 品 J8 理性溝通與問題解 | |

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