

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程) 114 學年度嘉義縣私立協同中學 九年級第一學期 健康與體育一、教材版本：康軒版第五冊

二、本領域每週學習節數：3

三、總綱核心素養：

☐A1 身心素質與自我精進 ☐A2 系統思考與解決問題 ☐A3 規劃執行與創新應變 ☐B1 符號運用與溝通表達 ☐B2 科技資訊與媒體素養 ☐B3 藝術涵養與美感素養 ☐C1 道德實踐與公民意識 ☐C2 人際關係與團隊合作 ☐C3 多元文化與國際理解

四、本學期課程內涵：

| 週次 | 單元/主題名稱                       | 學習領域核心素養                                                                                                      | 學習重點                                                                             |                                                       | 學習目標                                                                    | 評量方式             | 議題融入                                                                  | 跨域統整或協同教學規劃 |
|----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
|    |                               |                                                                                                               | 學習表現                                                                             | 學習內容                                                  |                                                                         |                  |                                                                       |             |
| ~  | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀第 1 章鏡中自我大不同 | 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。<br>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 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。<br>2.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 1.口頭評量<br>2.紙筆評量 | 【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。 |             |

|  |  |                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 略，處理與解決體育與健康的問題。 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|

|   |                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                      |             |
|---|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|
| ~ | <p>第 4 單元運動生活<br/>第 1 章五環運動力<br/>— 奧林匹克教育</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>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> | <p>1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。</p> <p>2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。</p> <p>3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 技能實作</p> | <p>【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。</p> | <p>綜合活動</p> |
|---|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|

|   |                                   |                                                                                                                              |                                                                                 |                                                       |                                                                         |                    |                                                                       |  |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
| 二 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀第 1 章鏡中<br>自我大不同 | 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。<br>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。 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能 | Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。<br>2.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【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。 |  |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                         |             |
|---|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|
| 二 | <p>第 4 單元運動生活<br/>第 1 章五環運動力<br/>— 奧林匹克教育</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-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>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> | <p>1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。</p> <p>2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。</p> <p>3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 技能實作</p> | <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> | <p>綜合活動</p> |
|---|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|

|   |                           |                                                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                    |                                                                                      |                               |                                                                                   |  |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 三 | 第 1 單元身體密碼面面觀第 1 章鏡中自我大不同 | <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-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>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> | <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> | <p>1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</p> <p>2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> |  |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                 |  |  |
|---|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 三 | 第 4 單元運動生活<br>第 2 章打造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行 | <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>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:</p> | <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> | <p>1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。</p> <p>2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p> |  |  |
|---|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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。

養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。

|   |                                   |                                                              |                                                                                                                            |                                                      |                                                                                   |                    |                             |  |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| 四 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀第 2 章身體<br>數字大解密 | 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。 | 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>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。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。<br>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規畫教育】涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 |  |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--|

|   |                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |  |  |
|---|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|
| 四 | 第 4 單元運動生活<br>第 2 章打造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行 | 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。<br>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。 | 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>4c-IV-2: 分析並評估 | Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。 | 1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。<br>2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。<br>3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。<br>4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。<br>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 |  |  |
|---|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:<br/>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                     |                                                                                   |                    |                             |  |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| 五 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀第 2 章身體<br>數字大解密 | 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。 | 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>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。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫 | 1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。<br>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生涯規畫教育】涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 |  |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--|

|   |                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                                                                                                   |                                           |                                                             |    |
|---|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----|
| 五 | 第 4 單元運動生活<br>第 3 章有氧嗨起來<br>— 有氧舞蹈 | 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。 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。<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-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。 | 1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。<br>2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。<br>3. 培養尊重他人及互助合作精神。<br>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。<br>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【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。品 EJU7: 欣賞感恩。 | 藝術 |
|---|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----|

|  |  |  |                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:<br/>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。</p> <p>4d-IV-2:<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                               |                                           |  |
|---|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|--|
| 六 | 第 1 單元身體密碼面面觀第 3 章成為更好的自己 | <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>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切</p> | <p>Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> | <p>1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> |  |
|---|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|--|

|   |                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                             |                                                                                                                                   |                                           |                                                                |    |
|---|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|
|   |                                    |                                                                                                                                                           | 的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                                                 |                                             |                                                                                                                                   |                                           |                                                                |    |
| 六 | 第 4 單元運動生活<br>第 3 章有氧嗨起來<br>— 有氧舞蹈 | 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。<br>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。<br>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 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。<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-2: 表現利他合群的態度， | Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。 | 1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。<br>2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。<br>3. 培養尊重他人及互助合作精神。<br>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。<br>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【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 EJU7:欣賞感恩。 | 藝術 |

|  |  |               |                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 合作及與人和諧互動的素養。 | <p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 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>4d-IV-2:<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3:<br>執行提升體適能的身體活動。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |             |           |          |          |            |       |      |  |
|---|-------------|-----------|----------|----------|------------|-------|------|--|
| 七 | 第 1 單元身體密碼面 | 健體-J-A2:具 | 1a-IV-4: | Ea-IV-4: | 1.能於認同自我形象 | 1.口頭評 | 【生涯規 |  |
|---|-------------|-----------|----------|----------|------------|-------|------|--|

|  |                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                                           |                          |                                     |  |
|--|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
|  | <p>面觀第 3 章成為更好的自己<br/>【第一次評量週】</p> | <p>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。<br/>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>理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br/>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。<br/>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br/>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。<br/>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。<br/>4a-IV-1:運用適切</p> | <p>正向的身體意象與體重控制計畫。<br/>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br/>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。<br/>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> | <p>後，理性分析體重控制行動意圖。<br/>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。<br/>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</p> | <p>量<br/>2.紙筆評<br/>量</p> | <p>畫教育】<br/>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p> |  |
|--|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|

|   |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                           |                                                                            |                                                                                                                   |                                                          |                             |      |
|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|------|
|   |                                              |                                                                                                                     | 的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                                                     |                                                                            |                                                                                                                   |                                                          |                             |      |
| 七 | 第 5 單元神來之手<br>第 1 章一擲定江山<br>— 投擲<br>【第一次評量週】 | 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。<br>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。 | 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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: | 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>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 了解標槍及鉛球的動作要領。<br>2. 學會標槍及鉛球的動作技巧。<br>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 | 綜合活動 |

|  |  |  |                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:<br/>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:<br/>運用運動技術的學習策略。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3d-IV-2:<br/>運用運動<br/>比賽中的<br/>各 種 策<br/>略。</p> <p>3d-IV-3:<br/>應用思考<br/>與分析能<br/>力，解決<br/>運動情境<br/>的問題。</p> <p>4c-IV-1:<br/>分析並善<br/>用運動相<br/>關 之 科<br/>技 、 資<br/>訊 、 媒<br/>體、產品<br/>與服務。</p> <p>4c-IV-3:<br/>規劃提升<br/>體適能與<br/>運動技能<br/>的運動計<br/>畫。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合<br/>個人之專<br/>項運動技</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |                            |                                                 |  |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|--|
|   |                                   |                                                                                                                                                                                          | 能。<br>4d-IV-3:<br>執行提升<br>體適能的<br>身體活<br>動。                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     |                            |                                                 |  |
| 八 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀第 3 章成為<br>更好的自己 | 健體-J-A2:具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策<br>略，處理與解<br>決體育與健康<br>的問題。<br>健體-J-A3:具<br>備善用體育與<br>健康的資源，<br>以擬定運動與<br>保健計畫，有<br>效執行並發揮<br>主動學習與創<br>新求變的能<br>力。 | 1a-IV-4:<br>理解促進<br>健康生活的<br>策略、<br>資源與規<br>範。<br>1b-IV-4:<br>提出健康<br>自主管理<br>的行動策<br>略。<br>2a-IV-3:<br>深切體會<br>健康行動<br>的自覺利<br>益與障礙<br>2b-IV-2:<br>樂於實踐<br>健康促進<br>的生活型<br>態。 | Ea-IV-4:<br>正向的身<br>體意象與<br>體重控制<br>計畫。<br>Eb-IV-1:<br>媒體與廣<br>告中健康<br>消費資訊<br>的辨識策<br>略。<br>Fa-IV-1:<br>自我認同<br>與自我實<br>現。<br>Fb-IV-1:<br>全人健康<br>概念與健<br>康生活型<br>態。 | 1. 能於認同自我形<br>象後，理性分析體重<br>控制行動意圖。<br>2. 能運用適切的健<br>康資訊、調整生活作<br>息、健康飲食和規律<br>運動，在健康生活型<br>態的範疇中擬定體重<br>控制行動策略。<br>3. 能提出適合自己<br>自主健康管理的體重<br>控制行動策略後，實<br>踐健康生活型態。 | 1. 口頭評<br>量<br>2. 紙筆評<br>量 | 【生涯規<br>畫教育】<br>涯 J13:培<br>養生涯規<br>畫及執行<br>的能力。 |  |

|  |  |  |                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 3b-IV-1:<br>熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-1:<br>運用適切的<br>健康資訊、<br>產品與服務，<br>擬定健康行動策略。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                                                   |                                                          |                             |      |
|---|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|------|
| 八 | 第 5 單元神來之手<br>第 1 章一擲定江山——投擲 | 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。<br>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。 | 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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。<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。 | 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>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 了解標槍及鉛球的動作要領。<br>2. 學會標槍及鉛球的動作技巧。<br>3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。<br>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。<br>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表 | 【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 | 綜合活動 |
|---|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>4c-IV-1:<br/>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3:<br/>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> <p>1a-IV-2:<br/>分析個人與群體健康的影響</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 因素。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|

|   |                          |                                                    |                                                            |                                                                               |                                                                                 |                    |                                       |  |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--|
| 九 | 第 2 單元飲食消費新趨勢第 1 章健康飲食趨勢 | 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。 | 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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素<br><br>分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以選購技巧。<br><br>及 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【閱讀素養教育】<br>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--|

|   |                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                    |                                     |                  |
|---|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| 九 | 第 5 單元神來之手<br>第 2 章滾球趣—保齡球 | 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。<br>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。<br>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。 | 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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<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-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活 | Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。<br>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。<br>4. 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知評量<br>4. 技能實作<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 任務單 | 【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。 | 數學<br>綜合活動<br>自然 |
|---|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|

的美感。

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。

主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。

|   |                          |                                                    |                                                                                        |                                                                      |                                                                         |                    |                                        |  |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|--|
| 十 | 第 2 單元飲食消費新趨勢第 1 章健康飲食趨勢 | 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。 | 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>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Fb-IV-2: 健康狀態影響因分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【閱讀素養教育】<br>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|--|

|   |                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |                                     |                  |
|---|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| 十 | 第 5 單元神來之手<br>第 2 章滾球趣—保齡球 | 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。<br>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。<br>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。 | 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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<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-2:展現運動 | Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。<br>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。<br>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包，相互尊重發揮團隊合作學習精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知評量<br>4. 技能實作<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 任務單 | 【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。 | 數學<br>綜合活動<br>自然 |
|---|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|    |                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                               |                               |                                                                                                                                   |  |
|----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 十一 | 第 2 單元飲食消費新趨勢第 2 章「食」事求「識」 | <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-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>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fb-IV-2:健康狀態影響因分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略</p> | <p>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |  |
|----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                |      |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|
| 十一 | 第 6 單元球之有道<br>第 1 章疾風勁壘—<br>棒壘球 | 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。<br>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。<br>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。 | 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>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。 | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。<br>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。<br>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。<br>4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知評量<br>4. 技能實作<br>5. 學習活動單 | 【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。 | 綜合活動 |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3c-IV-1:<br/>表現局部<br/>或全身性<br/>的身體控<br/>制能力，<br/>發展專項<br/>運動技<br/>能。</p> <p>3d-IV-1:<br/>運用運動<br/>技術的學<br/>習策略。</p> <p>3d-IV-3:<br/>應用思考<br/>與分析能<br/>力，解決<br/>運動情境<br/>的問題。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合<br/>個人之專<br/>項運動技<br/>能。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                    |                    |                                                                                                                  |  |
|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 十二 | 第 2 單元飲食消費<br>新 趨 勢 第 2 章<br>「食」事求<br>「識」 | 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。<br>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。 | 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。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。<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。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fb-IV-2: 健康狀態影響因分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。<br>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>生 J5: 觀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。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                |      |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|
| 十二 | 第 6 單元球之有道<br>第 1 章疾風勁壘—<br>棒壘球 | 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。<br>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。<br>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。 | 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>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。 | Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。<br>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。<br>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。<br>4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知評量<br>4. 技能實作<br>5. 學習活動單 | 【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。 | 綜合活動 |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3c-IV-1:<br/>表現局部<br/>或全身性<br/>的身體控<br/>制能力，<br/>發展專項<br/>運動技<br/>能。</p> <p>3d-IV-1:<br/>運用運動<br/>技術的學<br/>習策略。</p> <p>3d-IV-3:<br/>應用思考<br/>與分析能<br/>力，解決<br/>運動情境<br/>的問題。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合<br/>個人之專<br/>項運動技<br/>能。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                    |                    |                                                                                                                  |  |
|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 十三 | 第 2 單元飲食消費<br>新 趨 勢 第 2 章<br>「食」事求<br>「識」 | 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。<br>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。 | 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。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。<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。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fb-IV-2: 健康狀態影響因分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。<br>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【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。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |  |
|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                                                                |        |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 十三 | 第 6 單元球之有道<br>第 2 章門陣特攻—<br>籃球 | <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>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> | 藝術綜合活動 |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|

|  |  |                                                            |                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <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>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-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>3d-IV-2:運用運動比賽中的</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                |                                                                                                                |                              |                                                                          |        |
|----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------|
| 十四 | 第 3 單元快樂人生<br>開步走<br>第 1 章與情緒過招<br>【第二次評量週】 | 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。<br>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。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<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-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。<br>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>4. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量              | 【生命教育】<br>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 | 綜合活動   |
| 十四 | 第 6 單元球之有道<br>第 2 章門陣特攻—籃球<br>【第二次評量週】      | 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                                                                                              | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                                               | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。                         | 1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。                                                                               | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實 | 【人權教育】<br>人 J3:探索各種利益可能發                                                 | 藝術綜合活動 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |                                     |                                                                                                                                                                                                                |                                              |                                                    |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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-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</p> | <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇</p> | <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p> | <p>作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> | <p>生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|

|  |  |           |                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>養。</p> | <p>於挑戰的學 習 態 度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-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>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>3d-IV-3:<br/>應用思考與<br/>分析能力，<br/>解決運動情<br/>境的問題。</p> <p>4c-IV-3:<br/>規畫提升體<br/>適能與運動<br/>技能的運動<br/>計畫。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體<br/>適能的<br/>身 體 活<br/>動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                                                                                                |                            |                                                                                                                                   |      |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 十五 | 第 3 單元快樂人生<br>開步走第 1 章與情<br>緒過招 | 健體-J-A1:具<br>備體育與健康的<br>知能與態度，展現自我<br>運動與保健潛<br>能，探索人<br>性、自我價值<br>與生命意義，<br>並積極實踐，<br>不輕言放棄。<br>健體-J-A2:具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策<br>略，處理與解<br>決體育與健康<br>的問題。 | 1a-IV-2:<br>分析個人與<br>群體健康的<br>影響<br>因素。<br>2a-IV-2:<br>自主思考健<br>康問題所造<br>成的威脅感<br>與嚴重性。<br>3b-IV-1:<br>熟悉各種自<br>我調適<br>技能。<br>4a-IV-2:<br>自我監<br>督、增強<br>個人促進健<br>康的行動，<br>並反省修<br>正。 | Fa-IV-1:<br>自我認同與<br>自我實現。<br>Fa-IV-4:<br>情緒與壓力<br>因應與調適<br>的方案。 | 1. 能分析不同情境<br>下，情緒的產生與變<br>化。<br>2. 能意識到情緒可<br>能影響行為表現。<br>3. 熟悉情緒調適技<br>能，並能運用其調適<br>個人身心。<br>4. 面對不同的情<br>緒，能調整修正個人<br>的情緒調適方法，以<br>做出適宜的反應。 | 1. 口頭評<br>量<br>2. 紙筆評<br>量 | 【生命教<br>育】<br>生 J2:探討<br>完整的人的<br>各個面向，<br>包括身體與<br>心理、理<br>性與感<br>性、自由與<br>命定、境遇<br>與嚮往，理<br>解人的主體<br>能動性，培<br>養適切<br>的自 我<br>觀。 | 綜合活動 |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|    |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                            |                                                         |                                                                      |  |  |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|
| 十五 | 第 6 單元球之有道<br>第 3 章防城如意—<br>排球 | 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。<br>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。<br>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。 | 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， | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解排球的防守基本技術。<br>2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 |  |  |
|----|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                             |                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                |                                                                                                  |                    |                                                                          |      |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|------|
|    |                             |                                                                                                                               | 發展專項運動技能。<br><br>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。                                                                               |                                                |                                                                                                  |                    |                                                                          |      |
| 十六 | 第 3 單元快樂人生<br>開步走第 2 章與壓力同行 | 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。<br>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。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<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-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。<br>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。<br>4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【生命教育】<br>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 | 綜合活動 |

|    |                           |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                            |                                                         |                                                                 |  |  |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|
| 十六 | 第 6 單元球之有道第<br>3 章防城如意—排球 | 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。<br>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。<br>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。 | 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:表現利他合群的态度，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 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解排球的防守基本技術。<br>2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知評量<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>學習單 |  |  |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                         |                                                                                                                               |                                                                                                                       |                                                |                                                                                             |                |                                                                          |      |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|------|
|    |                         |                                                                                                                               | 各種策略。                                                                                                                 |                                                |                                                                                             |                |                                                                          |      |
| 十七 | 第 3 單元快樂人生開步走第 2 章與壓力同行 | 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。<br>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。 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。<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-1: 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>能自主思考壓力對健康造成的影響。<br>3.能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。<br>4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。 | 1. 口頭評量<br>紙筆評 | 【生命教育】<br>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 | 綜合活動 |

|  |  |  |                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>習策略。</p> <p>4c-IV-2:<br/>分析並評估<br/>個人的體適<br/>能與<br/>運 動 技<br/>能，修正個<br/>人的運動計<br/>畫。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合個<br/>人之專項運<br/>動技能。</p> <p>4d-IV-2:<br/>執行個人<br/>運 動 計<br/>畫，實際<br/>參與身體活<br/>動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                       |                            |                                                      |      |
|----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|------|
| 十八 | 第 3 單元快樂人生開步走第 3 章身心健康不迷惘 | <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>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康</p> | <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。</p> <p>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>紙筆評量</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> | 綜合活動 |
|----|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|------|

|    |            |           |                |          |            |       |      |      |
|----|------------|-----------|----------------|----------|------------|-------|------|------|
|    |            |           | 的行動，並<br>反省修正。 |          |            |       |      |      |
| 十八 | 第 6 單元球之有道 | 健體-J-A1:具 | 1c-IV-1:       | Cb-IV-2: | 1.認識手球及發展現 | 1.課堂觀 | 【法治教 | 綜合活動 |

|  |                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                               |                                                                                                                          |                                               |                          |  |
|--|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|--|
|  | <p>第 4 章手到擒來—手球</p> | <p>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。<br/>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。<br/>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。<br/>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育</p> | <p>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/>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<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-2:表現利他</p> | <p>各項運動設施的安全使用規定。<br/>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>況。<br/>2.能了解傳接球及射門的要領與方法。<br/>3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。<br/>4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。<br/>5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p> | <p>察<br/>2. 口語問答<br/>3. 技能實作<br/>4. 學習活動單</p> | <p>育】<br/>法 J1:探討平等。</p> |  |
|--|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|--|

|  |  |                           |                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 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>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                               |                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                          |                                                                                                                    |                    |                                          |      |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|------|
| 十九 | 第 3 單元快樂人生<br>開步走第 3 章身心健康不迷惘 | 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。<br>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。 | 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>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-2: | Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。<br>2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。<br>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。<br>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。 | 1. 口頭評量<br>2. 紙筆評量 | 【人權教育】<br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | 綜合活動 |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|------|

|  |  |  |                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 自 我 監<br>督、增強<br>個人促進<br>健康的行<br>動，並反<br>省修正。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                  |                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                 |  |  |
|----|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|
| 十九 | 第 6 單元球之有道<br>第 5 章羽你有約—<br>羽球 | 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。<br>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。<br>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 | 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>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2:表現利他 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>5. 技能實作<br>6. 分組討論<br>7. 學習活動單 |  |  |
|----|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |        |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 項運動技能。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|

|   |                                                       |                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                   |                                                                                                                                   |                      |                                                  |      |
|---|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------|------|
| 廿 | <p>第 3 單元快樂人生<br/>開步走第 3 章身心健康不迷惘</p> <p>【第三次評量週】</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>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策</p> | <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。</p> <p>2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</p> <p>3.針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4.針對異常行為能尋求醫療協助。</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p> | <p>【人權教育】<br/>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> | 綜合活動 |
|---|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------|------|

|   |                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                 |  |  |
|---|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|
|   |                                            |                                                                                                                                               | 略。<br>4a-IV-2:<br>自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                        |                                |                                                                                                                                                                               |                                                                 |  |  |
| 廿 | 第 6 單元球之有道<br>第 5 章羽你有約—<br>羽球<br>【第三次評量週】 | 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。<br>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。<br>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態 | 1c-IV-1:<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2:<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1:<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2:<br>反思自己的運動技能。 | Ha-IV-1:<br>網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>5. 技能實作<br>6. 分組討論<br>7. 學習活動單 |  |  |

|  |  |  |                |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 發展適合個人之專項運動技能。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------|--|--|--|--|--|

|    |          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                                                              |      |
|----|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 廿一 | 複習全冊複習全冊 | <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</p> | <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序</p> | <p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3:</p> | <p>【健康】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。</li> <li>思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。</li> <li>認識 BMI、腰臀比、體脂肪。</li> <li>理解過重或過輕的健康風險。</li> <li>理性分析體重控制行動意圖。</li> <li>擬定體重控制行動策略。</li> <li>能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</li> <li>了解飲食趨勢變動的可能因素。</li> <li>外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>口頭評量</li> <li>紙筆評量</li> </ol> | <p>【生命教育】</p> <p>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>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</p> | 綜合活動 |
|----|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>主動學習與創新求變的能力。</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-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>概念。</p> <p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。</p> | <p>健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態</p> | <p>10. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。</p> <p>11. 消費者的權益與義務。</p> <p>12. 不同情境下情緒的產生與變化。</p> <p>13. 情緒可能影響行為表現。</p> <p>14. 熟悉情緒調適技能。</p> <p>15. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。</p> <p>16. 造成壓力來源的因素。</p> <p>17. 自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p>18. 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</p> <p>19. 根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。</p> <p>20. 常見的異常行為。</p> <p>21. 預防異常行為。</p> |  | <p>閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採</p> |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                |                                   |                                              |  |                     |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|--|---------------------|--|
|  |  |  | <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>影響因素分析與不同性別者平均壽命健康指標的改善策略。</p> | <p>22. 對他人能有同理心。</p> <p>23. 異常行為能尋求醫療協助。</p> |  | <p>取行動來關懷與保護弱勢。</p> |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|--|---------------------|--|

|    |          |                 |              |              |                    |        |        |        |
|----|----------|-----------------|--------------|--------------|--------------------|--------|--------|--------|
| 廿一 | 複習全冊複習全冊 | 健體-J-A1:具備體育與健康 | 1c-IV-1:了解各項 | Cb-IV-3:奧林匹克 | 【體育】<br>1.奧林匹克知識與情 | 1.課堂觀察 | 【環境教育】 | 綜合活動藝術 |
|----|----------|-----------------|--------------|--------------|--------------------|--------|--------|--------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |          |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  |  | <p>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-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通</p> | <p>運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:</p> | <p>運動會的精神。</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:</p> | <p>意精神原理。</p> <p>2. 奧林匹克與永續發展。</p> <p>3. 奧林匹克與藝術文化。</p> <p>4. 能包容異己、和諧溝通。</p> <p>5. 欣賞並實踐運動中力與美。</p> <p>6. 擬定自己的計畫並執行。</p> <p>7. 能正確完成體適能。</p> <p>8. 能做到堅持、不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。</p> <p>10. 欣賞並實踐運動力與美。</p> <p>11. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。</p> <p>12. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。</p> <p>13. 培養尊重他人及互助精神。</p> <p>14. 培養積極參與的</p> | <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知評量</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 技能實作</p> <p>7. 任務單</p> <p>8. 分組討論</p> | <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 EJU7:欣賞感恩。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【人權教育】</p> | 數學<br>自然 |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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-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</p> | <p>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動</p> | <p>跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>態度。</p> <p>15. 跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>16. 標槍及鉛球動作要領。</p> <p>17. 學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>18. 養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p>19. 養成積極參與態度，並注意安全。</p> <p>20. 培養尊重他人及合作精神。</p> <p>21. 保齡球之原理與規則。</p> <p>22. 理解保齡球知識、策略。</p> <p>23. 了解保齡球運動禮儀。</p> <p>24. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> <p>25. 了解跑壘動作技巧。</p> <p>26. 能做出跑壘動作技巧。</p> <p>27. 藉由跑壘展現個</p> |  | <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1:探討平等。</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                            |                                                                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>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>欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策</p> | <p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p> | <p>人潛能。</p> <p>28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p>29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>30. 了解進攻策略發展與成因。</p> <p>31. 了解個別能力差異性。</p> <p>32. 能遵守籃球規則。</p> <p>33. 養成積極參與態度。</p> <p>34. 能具備審美與表現能力。</p> <p>35. 了解排球防守。</p> <p>36. 將排球防守運用比賽。</p> <p>37. 增加運動欣賞能力。</p> <p>38. 認識手球。</p> <p>39. 傳接球及射門要領與方法。</p> <p>40. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。</p> <p>41. 學習欣賞他人優</p> |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                        |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能</p> |  | <p>點。</p> <p>42. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。</p> <p>43. 羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機。</p> <p>44. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。</p> <p>45. 養成尊重他人之態度。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:<br/>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

1 1 4 學年度嘉義縣私立協同中學國中部三年級第二學期健體與體育 教學計畫表  
域 (新課綱)

一、教材版本：康軒版第六冊

二、本領域每週學習節數：3

三、總綱核心素養：

- ☐A1 身心素質與自我精進 ☐A2 系統思考與解決問題 ☐A3 規劃執行與創新應變 ☐B1 符號運用與溝通表達 ☐B2 科技資訊與媒體素  
☐B 藝術涵養與美感素 養 ☐C1 道德實踐與公民意識 ☐C2 人際關係與團隊合作 ☐C3 多元文化與國際理解

四、本學期課程內涵：

| 週次 | 單元/主題名稱 | 學習領域核心素<br>養 | 學習重點 |      | 學習目標 | 評量方式 | 議題融入 | 跨域統整或協<br>同教學規劃<br>(無則免填) |
|----|---------|--------------|------|------|------|------|------|---------------------------|
|    |         |              | 學習表現 | 學習內容 |      |      |      |                           |

|   |                                   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                           |                            |                                                              |  |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
| ～ | 第 1 單元「性」福<br>方程式第 1 章青春<br>「性」福頌 | 健體-J-A1:具<br>備體育與健康的<br>知能與態度，展現自我<br>運動與保健潛<br>能，探索人<br>性、自我價值<br>與生命意義，<br>並積極實踐，<br>不輕言放棄。<br>健體-J-A2:具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策略，處理與解 | 1a-IV-4:<br>理解促進健<br>康生活的策略與<br>資 源 規<br>範。<br>1b-IV-2:<br>認識健康技<br>能和生活技<br>能的實施程<br>序<br>概念。<br>2b-IV-1:<br>堅守健康的<br>生活規 | Db-IV-2:<br>青春期身心<br>變化的調適<br>與性衝動健<br>康因應的策略。<br>Db-IV-6:<br>青少年性行<br>為之法律規<br>範與抉擇的<br>思考。<br>Db-IV-7:<br>健康性價 | 1.理解性衝動是一種<br>生理欲望的本能表<br>現，但可以透過理性<br>來管理與控制，學習<br>以健康的方式來自我<br>管理慾望與衝動。 | 1. 情意評<br>量<br>2. 認知評<br>量 | 【性別平等<br>教育】性<br>J6:探究各<br>種符號中的<br>性別意涵及<br>人際溝通中的性別問<br>題。 |  |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                       |                                                  |                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>決體育與健康的問題。</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>範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> | <p>值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                               |                                                                                                                |                                                                                   |                                                                             |                                                      |                                      |                                                                  |      |
|---|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|
| ～ | 第 4 單元親水之旅<br>第 1 章水域嬉遊——水域休閒 | 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。<br>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。 | 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧 | Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。<br>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 | 1.認識水域休閒動的種類。<br>2.了解參與水域活動的安全注意事項。<br>3.學會基礎浮潛活動技能。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.實作練習<br>4.分享討論 | 【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。 | 綜合活動 |
|---|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|

|   |                           |                                       |                                                                                                                         |                                |                                                           |                               |                            |  |
|---|---------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
|   |                           |                                       | <p>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-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。</p> |                                |                                                           |                               |                            |  |
| 二 | 第 1 單元「性」福方程式第 1 章青春「性」福頌 | 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 | <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-2:</p>                                                                       | Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | 【性別平等教育】性 J6:探究各種符號中的性別意涵及 |  |

|  |  |              |  |  |  |  |          |  |
|--|--|--------------|--|--|--|--|----------|--|
|  |  | 性、自我價值與生命意義， |  |  |  |  | 人際溝通中的性別 |  |
|--|--|--------------|--|--|--|--|----------|--|

|  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                             |                                                                               |  |  |     |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----|--|
|  |  | <p>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-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>認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> | <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p> |  |  | 問題。 |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----|--|

|   |                               |                                                         |                                             |                                               |                                                                     |                                          |                                        |      |
|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|------|
| 二 | 第 4 單元親水之旅<br>第 1 章水域嬉遊——水域休閒 | 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。 | 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-3: 應用運動 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Cb-IV-2: 各項運動設施的安 | 1. 知道浮潛活動的裝備及功能。<br>2. 學會立式槳板(SUP)的操作技能。<br>3. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 實作練習<br>4. 分享討論 | 【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 | 綜合活動 |
|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|------|

|  |  |                                                   |                                           |                                   |  |  |                            |  |
|--|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|----------------------------|--|
|  |  | 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 | 比賽的各項策略。<br><br>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝 | 全使用規定與辨別。<br>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 |  |  | 能。<br>海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。 |  |
|--|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|----------------------------|--|

|  |  |    |                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|--|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 養。 | <p>通與和諧<br/>互動。</p> <p>3c-IV-1:<br/>表現局部<br/>或全身性<br/>的身體控<br/>制能力，<br/>發展專項<br/>運動技<br/>能。</p> <p>3d-IV-3:<br/>應用思考<br/>與分析能<br/>力，解決<br/>運動情境<br/>的問題。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升<br/>體適能的<br/>休閒運<br/>動。</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|   |                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                           |                               |                                              |  |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|--|
| 三 | 第 1 單元「性」福<br>方程式第 1 章青春<br>「性」福頌 | <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-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>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> | <p>Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p> | <p>1. 了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p> | <p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【性別平等教育】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。</p> |  |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|--|

|   |                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                                                         |      |
|---|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 三 | 第 4 單元親水之旅<br>第 2 章徜徉水面——游泳 | <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>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1:</p> | <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p> | <p>1. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。</p> <p>2. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p> | <p>【性別平等教育】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。性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程</p> | 綜合活動 |
|---|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|  |  |                                      |                                                             |  |  |  |                                          |  |
|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------|--|
|  |  | 健體-J-C2:具備利他及合群                      |                                                             |  |  |  | 序，以形成公共規                                 |  |
|  |  | 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。 | 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:<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |  |  |  | 則，落實平等自由之保障。<br>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |  |

|   |                                 |                                                                                                         |                                                                                    |                               |                                                  |                    |                                          |  |
|---|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|--|
| 四 | 第 1 單元「性」福<br>方程式第 2 章性病<br>防護網 | 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。<br>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 | 1a-IV-3:<br>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:<br>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-3: | Db-IV-8:<br>愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【人權教育】<br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |  |
|---|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                      |                            |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 參與公益團體活動，關懷社會。<br>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。 | 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。 |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                             |                                                                                                                                    |                                                                                             |                                                        |                                                                                  |                                                                 |                                                                                                 |      |
|---|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 四 | 第 4 單元親水之旅<br>第 2 章徜徉水面——游泳 | 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。<br>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。<br>健體-J-B2:具 | 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 | Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。 | 1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。<br>2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。<br>3.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。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.認知測驗卷<br>5.運動行為計畫實踐表<br>6.學習活動單 | 【性別平等教育】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。<br>性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。<br><br>【人權教育】 | 綜合活動 |
|---|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|  |  |                                           |                                |  |  |  |                               |  |
|--|--|-------------------------------------------|--------------------------------|--|--|--|-------------------------------|--|
|  |  | 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 | 人理性溝通和諧互動。<br>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇 |  |  |  | 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審 |  |
|--|--|-------------------------------------------|--------------------------------|--|--|--|-------------------------------|--|

|   |                         |                                                                              |                                                                                             |                      |                                       |                    |                                                                     |  |
|---|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|   |                         | <p>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>於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |                      |                                       |                    | <p>議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> |  |
| 五 | 第 1 單元「性」福方程式第 2 章性病防護網 | 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                                            | 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健                                                                        | Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | <p>【人權教育】</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧</p>                                 |  |

|   |                                    |                                                         |                                              |                            |                                                                           |                                             |  |  |
|---|------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| 五 | 第 5 單元瞄準目標<br>第 1 章推心置腹<br>—— 高爾夫球 | 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， | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1: 展現運動禮節，具 | Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | 1.能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現， | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動賞析紀錄表 |  |  |
|---|------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|



|  |  |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-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-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>備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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-3:應用思考</p> |  | <p>展現運動潛能。</p> <p>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2:<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                                 |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |                                                 |                                               |                            |                                                                      |  |
|---|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| 六 | 第 1 單元「性」福<br>方程式第 2 章性病<br>防護網 | 健體-J-A2:具<br>備理解體育與<br>健康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策略<br>，處理與解決<br>體育與健康的<br>問題。<br>健體-J-C1:具<br>備生活中有關<br>運動與健康的<br>道德思辨與實<br>踐能力及環境<br>意識，並主動<br>參與公益團體<br>活動，關懷社<br>會。<br>健體-J-C3:具 | 1a-IV-3:<br>評估內在<br>與外在的<br>行為對健<br>康造成的<br>衝擊與風<br>險。<br>2a-IV-2:<br>自主思考<br>健康問題<br>所造成的<br>威脅感與<br>嚴重性。<br>4b-IV-3:<br>公開進行<br>健 康 倡<br>導，展現 | Db-IV-8:<br>愛滋病及<br>其它性病<br>的預防方<br>法 與 關<br>懷。 | 1. 建立關懷與支持愛<br>滋感染者的態度，願<br>意參與並倡議愛滋關<br>懷行動。 | 1. 情意評<br>量<br>2. 認知評<br>量 | 【人權教<br>育】<br>人 J6:正<br>視社會中<br>的各種歧<br>視，並採<br>取行動來<br>關懷與保<br>護弱勢。 |  |
|---|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                   |                         |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 備敏察和接納<br>多元文化的涵<br>養，關心本土<br>與國際體育與<br>健康議題，並<br>尊重與欣賞其<br>間的差異。 | 對他人促進<br>健康或行為<br>的影響力。 |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                               |                           |                                                                                                                                                                                                      |                                                          |    |
|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|
| 六 | 第 5 單元瞄準目標<br>第 2 章一桿入袋撞球 | 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。<br>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。<br>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 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。<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， | Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | 1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。<br>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>3. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知習題<br>5. 踏查探究作業紀錄表 | 自然 |
|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|

|   |                                             |                                                                                                         |                                                                           |                                                                           |                                                    |                    |                                                                                 |  |
|---|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |                                             | 活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。                                                                                     | 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-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。         |                                                                           | 進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。                          |                    |                                                                                 |  |
| 七 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球<br>第 1 章全民總動員<br>【第一次評量週】 | 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。<br>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 | 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-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3: | Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3: 從生態、 | 1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。<br>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>環 J8:了 |  |

|  |  |                                                                                 |                                                                |                      |  |  |                                                                               |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> |  |  | <p>解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                        |                                                                                                  |                                                                          |                              |                                                                                                            |                                       |                             |      |
|---|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------|
| 七 | 第 6 單元精益球精<br>第 1 章比手畫腳<br>棒壘球【第一次評量週】 | 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。<br>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 | 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<br>d.技能原理。<br>1d-IV-1: | Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。<br>2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習活動單 | 【品德教育】<br>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 | 綜合活動 |
|---|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------|

|  |  |              |          |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|----------|--|--|--|--|--|
|  |  | 活中培育相互合作及與人和 | 了解各項運動技能 |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|----------|--|--|--|--|--|

|  |  |                |                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>諧互動的素養。</p> | <p>原理。</p> <p>1d-IV-2:<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:<br/>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:<br/>表現局部或全身性</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                                 |                                   |                                                                                                                            |                            |                                       |                               |                               |  |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
|   |                                 |                                   | <p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> |                            |                                       |                               |                               |  |
| 八 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球第 1 章全民<br>總動員 | 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 | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風                                                                                              | Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 |  |

|  |  |             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 知能，進而運用適當的策 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|

|   |                            |                                                                                                                                   |                                                                                                   |                                                          |                                              |                               |                                                                                                                     |      |
|---|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|   |                            | 略，處理與解決體育與健康的問題。<br>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。<br>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。 | 險。<br>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」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。 | Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 |                                              |                               | 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |      |
| 八 | 第 6 單元精益球精<br>第 1 章比手畫腳棒壘球 | 健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立                                                                                                      | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                           | Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團                                | 1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【品德教育】<br>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。                                                                                        | 綜合活動 |

|  |  |                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 思考與分析的<br>知能，進而運 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |             |                                                         |                    |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--|--|
|  |  | <p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>d.技能原理。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:</p> | <p>隊戰術。</p> | <p>2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。</p> | <p>4.認知測驗卷(白紙)</p> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |            |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 項運動技<br>能。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|

|   |                                 |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                        |                      |                    |                                                                                                                                         |  |
|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 九 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球第 1 章全民<br>總動員 | 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。<br>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。<br>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。 | 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-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。<br>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反 | Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。<br>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。<br>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。<br>【環境教育】<br>環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應 |  |
|---|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                           |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                        |        |
|---|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------|
|   |                           |                                                                                                                                                                          | 省修正。                                                                                                                                    |                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                           | 氣候變遷調適的政策。                                                             |        |
| 九 | 第 6 單元精益球精第 2 章防禦陣線聯盟——籃球 | 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。<br>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。<br>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 | 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>1d-IV-2: 反思自己的動作技能。<br>1d-IV-3: 應用比賽的各項策略。<br>2c-IV-2: | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Hb-IV-1: 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。<br>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。<br>4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。<br>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單 | 【人權教育】<br>人 J3: 了解探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則、落實平等自由之保障。 | 藝術綜合活動 |

|  |  |                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 基本概念，應<br>用於日常生活 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |                                                                      |                                                                                                                                                              |  |            |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|--|--|--|
|  |  | <p>中。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</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:</p> |  | <p>極限。</p> |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3:<br/>規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                   |                     |                  |                  |                      |        |            |  |
|---|-------------------|---------------------|------------------|------------------|----------------------|--------|------------|--|
| 十 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球 | 體-J-A2:具備<br>理解體育與健 | 1a-IV-4:<br>理解促進 | Ca-IV-1:<br>健康社區 | 1.了解全球環境保護<br>行動的實例。 | 1.認知評量 | 【國際教<br>育】 |  |
|---|-------------------|---------------------|------------------|------------------|----------------------|--------|------------|--|

|  |                      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                         |               |                                                                                                                                                                                      |  |
|--|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>第 2 章做個有型的地球人</p> | <p>康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> | <p>的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> | <p>2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</p> | <p>2.情意評量</p> | <p>國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J6: 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15: 認識產品的生命週</p> |  |
|--|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |  |                    |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  | 期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|

|   |                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                    |                                                              |                                       |                      |      |
|---|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------|
| 十 | 第 6 單元精益球精<br>第 3 章手腦並用<br>—— 手球 | 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。<br>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。<br>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 | 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>1d-IV-2:反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 | Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。<br>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解球星發展的心路歷程。<br>2.能了解不同射門技術的要領與方法。<br>3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習活動單 | 【法治教育】<br>法 J1:探討平等。 | 綜合活動 |
|---|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------|

|  |  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>基本概念，應用於日常生活中。</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-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>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |                                                         |                            |                                                                                                                                                                        |  |
|----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 十一 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球<br>第 2 章做個有型的<br>地球人【第二次評量<br>週】 | 體-J-A2:具備<br>理解體育與健<br>康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策<br>略，處理與解<br>決體育與健康<br>的問題。<br>健體-J-C1: 具<br>備生活中有關<br>運動與健康的<br>道德思辨與實<br>踐能力及環境<br>意識，並主動<br>參與公益團體<br>活動，關懷社<br>會。<br>健體-J-C3: 具<br>備敏察和接納 | 1a-IV-4:<br>理解促進<br>健康生活的<br>策略、<br>資源與規<br>範。<br>2a-IV-3:<br>深切體會<br>健康行動<br>的自覺利<br>益與障<br>礙。<br>3b-IV-4:<br>因應不同<br>的生活情<br>境，善用<br>各種生活<br>技能，解 | Ca-IV-1:<br>健康社區<br>的相關問<br>題改善策<br>略與資<br>源。<br>Ca-IV-2:<br>全球環境<br>問題造成<br>的健康衝<br>擊與影<br>響。<br>Ca-IV-3:<br>環保永續<br>為基礎的<br>綠色生活<br>型態。<br>Ea-IV-3: | 1. 因應不同生活情<br>境，運用適合的生活<br>技能，促進環境保護<br>行為時箭於日常生活<br>中。 | 1. 認知評<br>量<br>2. 情意評<br>量 | 【國際教<br>育】<br>國 J3: 了<br>解我國與<br>全球議題<br>之關聯<br>性。<br>國 J8: 了<br>解全球永<br>續發展之<br>理念並落<br>實於日常<br>生活中。<br>【環境教<br>育】<br>環 J4: 了<br>解永續發<br>展的意義<br>(環境、<br>社會、與<br>經濟的均 |  |
|    |                                                    | 多元文化的涵<br>養，關心本土<br>與國際體育與<br>健康議題，並<br>尊重與欣賞其<br>間的差異。                                                                                                                                                           | 決健康問<br>題。<br>4b-IV-3:<br>公開進行健<br>康倡                                                                                                               | 從生態、媒<br>體與保健觀<br>點看<br>飲食趨<br>勢。                                                                                                                     |                                                         |                            | 衡發展)<br>與原則。<br>環 J6: 了<br>解世界人<br>口數量增<br>加、糧食                                                                                                                        |  |

|    |                                     |                                                                                              |                                                                   |                                                      |                                                                                              |                                       |                                            |      |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|------|
|    |                                     |                                                                                              | 導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。                                            |                                                      |                                                                                              |                                       | 供給與營養的永續議題。環J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |      |
| 十一 | 第 6 單元精益球精<br>第 3 章手腦並用——手球【第二次評量週】 | 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。<br>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立 | 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: | Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。<br>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。<br>2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。<br>3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.學習活動單 | 【法治教育】<br>法 J1:探討平等。                       | 綜合活動 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>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-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-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</p> | <p>了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |                |                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>諧互動的素養。</p> | <p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>略。</p> <p>4c-IV-2:<br/>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。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                    |                                                                           |                                                        |                                                         |                                |                            |                                                       |  |
|----|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|--|
| 十二 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球第 2 章做個<br>有型的地球人 | 體-J-A2:具備<br>理解體育與健<br>康情境的全<br>貌，並做獨立<br>思考與分析的<br>知能，進而運<br>用適當的策略，處理與解 | 1a-IV-4:<br>理解促進<br>健康生活的<br>策略、資源與規<br>範。<br>2a-IV-3: | Ca-IV-1:<br>健康社區<br>的相關問題改善策<br>略 與 資<br>源。<br>Ca-IV-2: | 1. 公開倡導環境保護<br>行動，展現自身影響<br>力。 | 1. 認知評<br>量<br>2. 情意評<br>量 | 【國際教<br>育】<br>國 J3:了解我國與<br>全球議題之 關 聯<br>性。<br>國 J8:了 |  |
|----|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                                                |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 決體育與健康的<br>問題。<br>健體-J-C1:具備生活中有關<br>運動與健康的<br>道德思辨與實踐能力<br>及環境意識，並主動<br>參與公益團體<br>活動，關懷社會。<br>健體-J-C3:具備敏察和接納<br>多元文化的涵<br>養，關心本土<br>與國際體育與<br>健康議題，並<br>尊重與欣賞其<br>間的差異。 | 深切體會健<br>康行動的自<br>覺利<br>益 與 障<br>礙。<br>3b-IV-4:<br>因應不同的<br>生活情境，<br>善用各種生<br>活技能，解<br>決健康問題。<br>4b-IV-3:<br>公開進行<br>健 康 倡<br>導，展現 | 全球環境問<br>題造成的健<br>康衝<br>擊 與 影<br>響。<br>Ca-IV-3:<br>環保永續為<br>基礎的綠色<br>生活<br>型態。<br>Ea-IV-3:<br>從生態、媒<br>體與保健觀<br>點看<br>飲 食 趨<br>勢。 |  |  | 解全球永續<br>發展之理念<br>並落實於日<br>常生活中。<br>【環境教<br>育】<br>環 J4:了解<br>永續發展的<br>意義<br>(環境、社<br>會、與經濟<br>的均衡發<br>展)與原<br>則。環 J6:<br>了解世界人<br>口數量增<br>加、糧食供<br>給與營養的<br>永續 |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |            |           |                    |          |            |       |                                                 |    |
|----|------------|-----------|--------------------|----------|------------|-------|-------------------------------------------------|----|
|    |            |           | 對他人促進健康的信念或行為的影響力。 |          |            |       | 議題。<br>環 J15:<br>認識產品的<br>生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |    |
| 十二 | 第 6 單元精益求精 | 健體-J-A1:具 | 1c-IV-1:           | Ha-IV-1: | 1.能了解桌球運動之 | 1.課堂觀 | 【品德教                                            | 自然 |

|  |             |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                    |                                                                                                           |                                        |                              |  |
|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--|
|  | 第 4 章乒乓旋風桌球 | <p>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-C2:具備利他及合群的知能與態</p> | <p>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝</p> | 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> | <p>察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>育】品</p> <p>EJU9:公平正義。</p> |  |
|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--|

|  |  |                                        |                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>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>通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-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。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                   |                 |                  |                 |                         |        |        |  |
|----|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------------|--------|--------|--|
| 十三 | 第 3 單元永續經營<br>健康路 | 健體-J-A2:具備理解體育與 | 1b-IV-3:<br>因應生活 | Da-IV-4:<br>健康姿 | 1.了解健康生活方式<br>對健康的影響力，並 | 1.認知評量 | 【生命教育】 |  |
|----|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------------|--------|--------|--|

|  |            |                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |                                                                             |                                                                              |                                              |                                                                     |  |
|--|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|  | 第 1 章健康我最型 | <p>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>情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>（主學習內容）</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。（輔學習內容）</p> | <p>且能在生活中實踐健康生活型態。</p> <p>2.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。</p> | <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> | <p>生 J5: 觀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。</p> |  |
|--|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|



|    |                               |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                             |                            |                                                  |                                                                                |                            |    |
|----|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|
| 十三 | 第 6 單元精益球精<br>第 4 章乒乓旋風桌<br>球 | <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-C2:具備利他及合群</p> | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他</p> | Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>5. 我的個人戰術表</p> | 【品德教育】<br>品 EJU9:<br>公平正義。 | 自然 |
|----|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|

|  |  |                                           |                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>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</p> | <p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:<br/>運用運動</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |             |           |                                                                                                          |          |            |       |      |  |
|----|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-------|------|--|
|    |             | 養。        | 技術的學習策略。 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-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。 |          |            |       |      |  |
| 十四 | 第 3 單元永續經營健 | 健體-J-A2:具 | 1b-IV-3:                                                                                                 | Da-IV-4: | 1.熟悉健康行為的建 | 1.認知評 | 【生命教 |  |

|  |              |                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                |                                |                 |                                                                       |  |
|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|  | 康路第 1 章健康我最型 | <p>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>因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反</p> | <p>健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>(主學習內容)</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。(輔學習內容)</p> | 立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。 | 量<br>2.行為評<br>量 | <p>育】生 J5: 觀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。</p> |  |
|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 省修正。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------|--|--|--|--|--|

|    |                           |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                             |                                      |                                                                 |      |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|
| 十四 | 第 6 單元精益球精<br>第 5 章東攔西阻排球 | 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。<br>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。<br>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。 | 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 表現利他合群的态度，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 | Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解排球的攔網基本技術。<br>2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 | 1.課堂觀察<br>2.口語問答<br>3.技能實作<br>4.認知測驗卷<br>5.運動行為計畫實踐表<br>6.學習活動單 | 綜合活動 |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|

|  |  |  |                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                 |                                                                                                                                            |                                                                                         |                                                                    |                                   |                               |                              |  |
|----|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|
| 十五 | 第 3 單元永續經營<br>健康路第 2 章朗朗<br>健康路 | 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。<br>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。<br>健體-J-C1:具 | 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>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 | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。（輔學習內容）<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。（主學習內容） | 1.認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量 | 【生涯規劃教育】涯<br>J6:建立對於未來生涯的願景。 |  |
|    |                                 | 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                                                                                                       | 技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                     |                                                                    |                                   |                               |                              |  |

|    |                           |                                                                                                                                           |                                                                                                             |                             |                                      |                                                                    |  |      |
|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|------|
|    |                           | 活動，關懷社會。                                                                                                                                  |                                                                                                             |                             |                                      |                                                                    |  |      |
| 十五 | 第 6 單元精益球精<br>第 5 章東攔西阻排球 | 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。<br>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。<br>健體-J-C2:具備利他及合群 | 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 表現利他合群的态度，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 | Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解排球的攔網基本技術。<br>2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 | 1.課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5.運動行為計畫實踐表<br>6.學習活動單 |  | 綜合活動 |

|  |  |             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 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。 | 學習態度。<br>3c-IV-1:<br>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:<br>運用運動比賽中的各種策略。 |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                 |                                                                                              |                                                                  |                                                                |                                    |                               |                              |  |
|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|
| 十六 | 第 3 單元永續經營<br>健康路第 2 章朗朗<br>健康路 | 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。<br>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒 | 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>3a-IV-2: | Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)<br>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學 | 1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量 | 【生涯規劃教育】涯<br>J6:建立對於未來生涯的願景。 |  |
|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|

|  |  |                                                                                    |                                                            |      |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------|--|--|--|--|
|  |  | 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。<br>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 | 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 習內容) |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------|--|--|--|--|

|    |                           |                                                                                              |                                                                             |                    |                                                                                                                            |                                                      |                               |  |
|----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
|    |                           | 活動，關懷社會。                                                                                     |                                                                             |                    |                                                                                                                            |                                                      |                               |  |
| 十六 | 第 7 單元我行我術<br>第 1 章操之在我體操 | 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。<br>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 | Ia-IV-2: 器械體操動作組合。 | 1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。<br>2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。<br>3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。<br>4. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表) | 【安全教育】<br>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 |  |

|  |  |                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 互動，並理解<br>體育與保健的 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>基本概念，應用於日常生活中。</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-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>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:<br/>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>3c-IV-2:<br/>發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2:<br/>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體適能的<br/>身 體 活 動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                      |                                                                                                               |                                                                              |                                                                              |                                                                                                                                         |                    |                                                                                  |  |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 十七 | 複習第 1 單元複習<br>第 1 單元 | 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。<br>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 | 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。<br>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-1:堅守健康的生活規 | Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。<br>Db-IV-7:健康性價 | 1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。<br>2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。<br>3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選 | 1. 情意評量<br>2. 認知評量 | 【性別平等教育】性<br>J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。<br>【人權教育】<br>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保 |  |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                                                                                                          |  |      |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|
|  |  | <p>略，處理與解決體育與健康的問題。</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-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-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促</p> | <p>值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。</p> <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> | <p>擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p> <p>4. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>5. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p> |  | 護弱勢。 |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|

|  |  |  |             |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 進健康或行為的影響力。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------|--|--|--|--|--|

|    |                                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 十七 | <p>第 7 單元我行我術</p> <p>第 1 章操之在我體操</p> <p>第 2 章形神兼備、內外兼修 武術</p> | <p>【第 1 章操之在我體操】</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-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-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，</p> | <p>【第 1 章操之在我體操】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他</p> | <p>【第 1 章操之在我體操】</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修武術】</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> | <p>【第 1 章操之在我體操】</p> <p>1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修 武術】</p> <p>5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵</p> <p>6. 能說明「八大式」</p> | <p>【第 1 章操之在我體操】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表)</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修武術】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 學生自評</p> <p>7. 技能實作</p> | <p>【第 1 章操之在我體操】</p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修武術】</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創</p> | <p>【第 1 章操之在我體操】無</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修 武術】藝術領域</p> |
|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                       |  |    |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|--|
|  |  | <p>以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修 武術】</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</p> | <p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控</p> |  | <p>技擊動作之使用時機</p> <p>7. 能正確操作不同攻防、位移動作</p> <p>8. 能展現「武德」精神。</p> <p>9. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>10. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。</p> <p>11. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。</p> <p>12. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。</p> |  | 新。 |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|--|

|  |  |                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | 思考與分析的<br>知能，進而運 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|



|  |  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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-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>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>能。</p> <p>4d-IV-3:<br/>執行提升體<br/>適能的身體<br/>活<br/>動。</p> <p>【第 2 章<br/>形神兼<br/>備、內外兼<br/>修<br/>武術】</p> <p>1c-IV-1:<br/>了解各項運<br/>動基礎原理<br/>和規<br/>則。</p> <p>1c-IV-2:<br/>評估運動風<br/>險，維護安<br/>全的運動情<br/>境。</p> <p>1c-IV-3:<br/>了解身體發<br/>展與動作發<br/>展的關係。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>1d-IV-1:<br/>了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:<br/>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:<br/>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2: 發展動作</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 運用思考與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 能。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----|--|--|--|--|--|

|    |                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                                                                                                                                                                                 |  |
|----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 十八 | 複習第 2 單元複習<br>第 2 單元 | <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> | <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。</li> <li>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。</li> <li>3. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</li> <li>4. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。</li> <li>5. 了解全球環境保護行動的實例。</li> <li>6. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</li> <li>7. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。</li> <li>8. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知評量</li> <li>2. 情意評量</li> </ol> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4:了解永續發展的意義</p> <p>(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> |  |
|----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                         |  |  |  |                                                                                                                                |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>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</p> |  |  |  | <p>環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9: 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p> <p>環 J15: 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |            |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 為的影響<br>力。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|

|    |                   |                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                                       |      |
|----|-------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| 十八 | 第 7<br>第 2<br>外兼修 | 我行我<br>術<br>兼備、內<br>武術 | 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。<br>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。<br>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。 | 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>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。<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>1d-IV-3: | Bd-IV-1<br>武術套路動作與攻防技巧。 | 1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵<br>2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機<br>3. 能正確操作不同攻防、位移動作<br>4. 能展現「武德」精神。<br>5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。<br>16. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。<br>7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。<br>8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。 | 1. 課堂觀察<br>2. 學生自評<br>3. 技能實作 | 【安全教育】<br>安 J1:理解安全教育的意義。<br>【多元文化教育】<br>多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 | 藝術領域 |
|----|-------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|

|  |  |                                                            |                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <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>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |  |                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-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>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 3d-IV-3:<br>運用思考與分析能力，解決運動情境問題。<br>4c-IV-1:<br>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1:<br>發展適合個人之專項運動技能。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

註 1：請分別列出七、八年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。