

彰化縣 陽明 國民中(小)學 109 學年度第 一 學期 二 年級 健體 領域 / 科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
重大議題融入	【性別平等】、【人權教育】、【品德教育】、【法治教育】、【安全教育】、【戶外教育】、【海洋教育】				

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動 搭配課本於各章設計的 活動內容與學習單。	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 0831-0904	預備週							
第二週 0907-0911	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>1.辨別欣賞、喜歡與愛。</p> <p>2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。</p> <p>3.學習情感維持與結束的正確方式。</p> <p>4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。</p>	<p>1.欣賞筆記簿。</p> <p>2.規畫前奏曲。</p> <p>3.邀約小試身手。</p> <p>4.表達練習曲。</p> <p>5.青春交往抉擇學習單。</p>	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>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、</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1.了解不同貼紮類型的功能差異。</p> <p>2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。</p> <p>3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。</p>	1.貼紮實戰趣學習單。	上課參與 實務操作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創

			資訊、媒體、產品與服務。					傷救護技能。
第三週 0914-0918	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1. 欣賞筆記簿。 2. 規畫前奏曲。 3. 邀約小試身手。 4. 表達練習曲。 5. 青春交往抉擇學習單。	實作評量 上課參與 紙筆測驗	【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。
	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千金一擲	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	1. 擲向天際。 2. 我的投擲寶典學習單。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
第四週 0921-0925	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 為自己出征學習單。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。	1. 泳感前行。 2. 誰是轉換大師。 3. 我也可以三項全能學習單。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。

			運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		5. 完成一次的小型三項全能賽。			
第五週 0928-1002	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 為自己出征學習單。	上課參與課堂問答紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己	1. 泳感前行。 2. 誰是轉換大師。 3. 我也可以三項全能學習單。	上課參與技能測驗態度檢核	【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。

			體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。			
第六週 1005-1009	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 為自己出征學習單。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練	1. 小小體操運動員。 2. 體操培育小尖兵。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	安全使用規定。 1a-IV-1 徒手體操動作組合。	習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。			安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第七週 1012-1016 第一次段考	第一次段考							
第八週 1019-1023	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1. 閱讀動動腦。 2. 傳染途徑報馬仔。 3. 愛讓我們同在一起學習單。	上課參與小組討論態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。
	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-	1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板	1. 小小體操運動員。 2. 體操培育小尖兵。	上課參與平時觀察態度檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動

			<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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>1a-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>運動為何。</p> <p>4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7.能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9.能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10.營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11.能夠欣賞他人的動作表現。</p>			<p>設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
第九週 1026-1030	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1.認識性傳染病的種類與症狀。</p> <p>2.了解性傳染病的預防方式。</p> <p>3.培養關懷性傳染病患的態度。</p> <p>4.學習「健康技能-正確使用保險套」。</p> <p>5.培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>1.閱讀動動腦。</p> <p>2.傳染途徑報馬仔。</p> <p>3.愛讓我們同在一起學習單。</p>	上課參與小組討論態度檢核	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>
	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	2	<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>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。</p> <p>3.自我反思動作學習</p>	<p>1.水中奪球。</p> <p>2.捷泳換氣學習筆記學習單。</p>	上課參與態度檢核技能測驗	

			<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>成果，並分析與改善換氣問題。</p> <p>4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</p>			
第十週 1102-1106	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1.認識性傳染病的種類與症狀。</p> <p>2.了解性傳染病的預防方式。</p> <p>3.培養關懷性傳染病患的態度。</p> <p>4.學習「健康技能-正確使用保險套」。</p> <p>5.培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>1.閱讀動動腦。</p> <p>2.傳染途徑報馬仔。</p> <p>3.愛讓我們同在一起學習單。</p>	上課參與小組討論 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	2	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。</p> <p>3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。</p> <p>4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>1.水中奪球。</p> <p>2.捷泳換氣學習筆記學習單。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十一週 1109-1113	單元二 一生「醫」事 第1章 臺灣「醫」級 棒	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。</p> <p>2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。</p> <p>3.認識健保卡所提供</p>	<p>1.就醫行為大調查學習單。</p>	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			<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>的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p>			
	<p>單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出</p>	2	<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>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-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-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。</p> <p>2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。</p> <p>3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>1. 看誰先賓果。</p> <p>2. 前進海底世界學習單。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>
<p>第十二週 1116-1120</p>	<p>單元二 一生「醫」事 第 1 章 臺灣「醫」級棒</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。</p> <p>2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。</p> <p>3. 認識健保卡所提供</p>	<p>1. 就醫行為大調查學習單。</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</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>的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p>			
	<p>單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>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-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>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識藤球運動的特性與規則。</p> <p>2. 理解運動前伸展的重要性。</p> <p>3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。</p> <p>4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。</p> <p>5. 能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 圍圈踢球熱身賽。</p> <p>2. 請君入甕。</p> <p>3. 你來我往。</p> <p>4. 我是藤球創意家學習單。</p>	<p>上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
第十三週	<p>單元二 一生「醫」事</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資</p>	<p>Fb-IV-5 全民健</p>	<p>1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解</p>	<p>1. 就醫行為大調查學習單。</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作</p>

1123-1127	第 1 章 臺灣「醫」級 棒		源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活型 態。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人促進健 康的行動，並反省修 正。	保與醫療 制度、醫 療服務與 資源。	各類藥物正確的使用 時機和方式。 2. 養成正確的用藥態 度與習慣，並了解錯 誤用藥對健康的危 害。 3. 強調醫藥分業需注 意的事項，以維護病 人的權益與用藥品 質。 4. 能明辨藥物選購與 使用訊息之適切和安 全性，並明智選擇正 確的用藥方式。		態度檢核 心得分享 紙筆測驗	與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。
	單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度，與他人 理性溝通與和諧互 動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體控制 能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-3 應用思考 與分析能力，解決運 動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合 個人之專項運動技 能。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際參與	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 認識藤球運動的特 性與規則。 2. 理解運動前伸展的 重要性。 3. 透過遊戲來思考動 作應用的時機。 4. 能協調控制身體各 個部位的力量來進行 控球動作。 5. 能感受省力及準確 之擊球動作。 6. 培養定點發球過網 的穩定性，進一步學 習移位回擊球的能 力。 7. 相互合作的班級氣 氛。	1. 圍圈踢球熱身賽。 2. 請君入甕。 3. 你來我往。 4. 我是藤球創意家學習 單。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。

			身體活動。					
第十四週 1130-1204 第二次段考	第二次段考							
第十五週 1207-1211	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	1	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。</p> <p>2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p>	<p>1.厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱學習單。</p>	<p>上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	2	<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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識桌球的發球原則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.九宮格解碼大作戰。 2.反拍接龍對抗賽。 3.我的桌球小檔案學習單。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			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。					
第十六週 1214-1218	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1. 健康紅綠燈。 2. 做出明智的決定。 3. 毒品危機現場學習單。	上課參與平時觀察小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。
	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 九宮格解碼大作戰。 2. 反拍接龍對抗賽。 3. 我的桌球小檔案學習單。	上課參與態度檢核技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十七週 1221-1225	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1. 健康紅綠燈。 2. 做出明智的決定。 3. 毒品危機現場學習單。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。
	單元七 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識橄欖球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 傳接你我他。 2. 突破攔截線。 3. 我的橄欖球日記。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十八週	單元三 「癮」爆新觀點	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益	Bb-IV-4 面對成	1. 認識拒絕的原則與技巧。	1. 拒絕迷思停看聽。 2. 拒絕技巧起手式。	上課參與 平時觀察	【法治教育】 法 J4 理解規範

1228-0101	點 第 2 章 毒來不毒往		與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4. 了解藥物濫用的戒治資源。	3. 拒絕技巧大絕招。 4. 遠離藥物濫用，從我開始學習單。	分組討論	國家強制力之重要性。
	單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識橄欖球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 傳接你我他。 2. 突破攔截線。 3. 我的橄欖球日記。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十九週 0104-0108	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 認識拒絕的原則與技巧。 2. 能以正向的態度面對拒絕。 3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。	1. 拒絕迷思停看聽。 2. 拒絕技巧起手式。 3. 拒絕技巧大絕招。 4. 遠離藥物濫用，從我開始學習單。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

			<p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>的。</p> <p>4.了解藥物濫用的戒治資源。</p>			
	<p>單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2.能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3.能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4.能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.壘間相傳。</p> <p>2.慢速壘球知多少學習單。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第二十週 0111-0115</p>	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往</p>	1	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1.認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2.能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目</p>	<p>1.拒絕迷思停看聽。</p> <p>2.拒絕技巧起手式。</p> <p>3.拒絕技巧大絕招。</p> <p>4.遠離藥物濫用，從我開始學習單。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論</p>	<p>【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>

			<p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>的。</p> <p>4.了解藥物濫用的戒治資源。</p>			
	<p>單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>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>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2.能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3.能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4.能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.壘間相傳。</p> <p>2.慢速壘球知多少學習單。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第二十一週 0118-0122 第三次段考</p>	<p>第三次段考 休業式</p>							

彰化縣 陽明 國民中(小)學 109 學年度第 二 學期 二 年級 健體 領域 / 科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)		教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				

	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
重大議題融入	【品德教育】、【人權教育】、【生命教育】、【家庭教育】、【法治教育】、【性別平等】、【安全教育】、【國際教育】、【閱讀素養】、【海洋教育】							
課程架構								
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 0220-0227	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2. 辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3. 釐清自己的需求，選購適切的 健康產品。	1. 食品選擇想一想。 2. 添加物調查站。 3. 有機包打聽。 4. 健康行動家學習單。	上課參與 小組討論 分組報告	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館 第2章 奧林匹克名人堂	2	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹	1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 知曉主辦城市的籌備如何影響當屆奧運。 4. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。	4-1 1. 奧運知識加學習單。 4-2 1. 奧運名人搜查線學習單。	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

				<p>克運動會的精神。</p> <p>5.了解奧運如何杜絕禁藥使用，並對使用禁藥之原因及後果有具體認知。</p> <p>6.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。</p> <p>7.了解奧運紀錄於體壇的意義，認識創下指標性紀錄的人物。</p> <p>8.了解囊括當屆與多屆奧運多項獎牌的風雲人物。</p> <p>9.了解奧運種族議題與其效應。</p> <p>10.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。</p> <p>11.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。</p> <p>12.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</p> <p>13.了解指標性選手所創下的紀錄於體壇與奧運史上的意義為何。</p> <p>14.能夠效法選手的正面態度。</p> <p>15.了解指標性選手的負面行為會為個人及青少年族群產生什麼樣的影響。</p>				
<p>第二週 0228-0306</p>	<p>單元一 消費中學堂 第1章</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體</p>	<p>1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。</p>	<p>1.食品選擇想一想。 2.添加物調查站。 3.有機包打聽。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與</p>

	GO 購「食」力讚		<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>與保健觀點看飲食趨勢。</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-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。</p> <p>3.釐清自己的需求,選購適切的 健康產品。</p>	<p>4.健康行動家學習單。</p>		社會責任。
	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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 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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解有氧運動的益處。</p> <p>2.建立正確的跑步運動概念。</p> <p>3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。</p> <p>4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。</p> <p>5.懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6.養成持續慢跑的運動習慣。</p>	<p>1.動物大遷徙。</p> <p>2.慢跑達人學習單。</p>	上課參與技能測驗	
第三週 0307-0313	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	1	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方</p>	<p>1.能解讀媒體廣告的行銷手法。</p> <p>2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。</p>	<p>1.消費經驗談。</p> <p>2.飲食消費大調查。</p> <p>3.廣告透視鏡。</p> <p>4.聰明消費實踐家學習單。</p>	上課參與小組討論分組報告	<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序,以形成公共規則,落實平等</p>

				案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。				自由之保障。
	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1. 健身知識達人擂台賽。 2. 肌肉鍛鍊挑戰週。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第四週 0314-0320	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	1	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 能在生活當中實踐消費者的權利與義務。	1. 消費經驗談。 2. 飲食消費大調查。 3. 廣告透視鏡。 4. 聰明消費實踐家學習單。	上課參與 小組討論 分組報告	【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

				<p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>				<p>正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	2	<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>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。</p> <p>2.能認識肌力與肌耐力。</p> <p>3.能瞭解肌肉強化的好處。</p> <p>4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</p> <p>6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>1.健身知識達人擂台賽。</p> <p>2.肌肉鍛鍊挑戰週。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>
<p>第五週 0321-0327</p>	<p>單元二 慢病驚心 第1章</p>	1	<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>Fb-IV-3 保護性的健康行</p>	<p>1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的</p>	<p>1.查出生病真相。</p> <p>2.健康生活習慣自我評估學習單。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷</p>

慢性病危機與轉機(上)		<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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>各項影響因素。</p> <p>2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>			<p>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>單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱</p>	2	<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>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>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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用</p> <p>2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧</p> <p>3.能夠學會分析動作技巧與應用組合</p> <p>4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5.能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6.營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7.能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>1.1+1=2 團隊競賽。</p> <p>2.我的體操運動日記學習單。</p>	<p>上課參與分組檢測技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

<p>第六週 0328-0403</p>	<p>單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病危機與轉機(上)</p>	<p>1</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>	<p>1.查出生病真相。 2.健康生活習慣自我評估學習單。</p>	<p>上課參與小組討論心得分享紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>1.1+1=2 團隊競賽。 2.我的體操運動日記學習單。</p>	<p>上課參與分組檢測技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

			技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
第七週 0404-0410 第一次段考	第一次段考							
第八週 0411-0417	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病危機與轉機(下)	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康管理自主管理的行動策略。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1. 慢性病聊天室學習單。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了解運動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 認識簡易游泳規	1. 頭上功夫。 2. 仰泳大解鎖學習單。	上課參與技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

			在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		則，思考規則與技術的關係。 5. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。			
第九週 0418-0424	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病危機與轉機(下)	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康管理自主管理的行動策略。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1. 慢性病聊天室學習單。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了解運動	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 認識簡易游泳規	1. 頭上功夫。 2. 仰泳大解鎖學習單。	上課參與技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

			在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		則，思考規則與技術的關係。 5. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。			
第十週 0425-0501	單元二 慢病驚心 第3章 銀髮新態度	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	1. 圓滿人生計畫表學習單。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討人際交往、約會、婚姻與家庭建立的歷程。
	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。	1. 同舟共濟。 2. 直來直往。 3. 「獨」當一面我最行學習單。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。			
第十一週 0502-0508	單元三 安全防護網 第1章 人身安全線	1	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1. 我的反霸凌行動。 2. 危機事件想一想。 3. 聰明判讀遠離詐騙。 4. 危機應變知識王學習單。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍起	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識藤球運動的位置與戰術。 2. 瞭解各個位置的練習重點。 3. 學會移動擊球的步伐與動作。 4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 學會發球、作球與殺球的技術。 7. 相互合作的班級氣	1. 自投羅網。 2. 轉守為攻。 3. 銅牆鐵壁。 4. 藤球挑戰賽學習單。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			<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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		氛。			
第十二週 0509-0515	單元三 安全防護網 第 1 章 人身安全線	1	<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。</p> <p>2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。</p> <p>3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。</p> <p>4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。</p>	<p>1.我的反霸凌行動。</p> <p>2.危機事件想一想。</p> <p>3.聰明判讀遠離詐騙。</p> <p>4.危機應變知識王學習單。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>
	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識藤球運動的位置與戰術。</p> <p>2.瞭解各個位置的練習重點。</p> <p>3.學會移動擊球的步伐與動作。</p> <p>4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。</p> <p>5.能感受省力及準確</p>	<p>1.自投羅網。</p> <p>2.轉守為攻。</p> <p>3.銅牆鐵壁。</p> <p>4.藤球挑戰賽學習單。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>之擊球動作。</p> <p>6.學會發球、作球與殺球的技術。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>			
第十三週 0516-0522	單元三 安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線	1	<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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。</p> <p>2.了解網路使用上保護隱私的方法。</p> <p>3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。</p> <p>4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。</p>	<p>1.隱私停看聽。</p> <p>2.雲端上的法律。</p> <p>3.我的隱私我做主學習單。</p>	上課參與 平時觀察 經驗分享	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>
	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	2	<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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍攻球結合步法的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準</p>	<p>1.正拍攻球組合賽。</p> <p>2.桌球攻略集學習單。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。			
第十四週 0523-0529 第二次段考	第二次段考							
第十五週 0530-0605	單元三 安全防護網 第2章 虛擬搜查線	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1. 隱私停看聽。 2. 雲端上的法律。 3. 我的隱私我做主學習單。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 正拍攻球組合賽。 2. 桌球攻略集學習單。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	單元三	1	2a-IV-3 深切體會	Ba-IV-	1. 了解交通安全四守	1. 交通安全急轉彎學	上課參與	【品德教育】

0606-0612	安全防護網 第 3 章 馬路如虎口		健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	習單。	平時觀察 小組討論 心得分享	品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識臺灣橄欖球的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5. 能判斷防守者與隊友的位置。 6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 大風吹。 2. 你追我跑。 3. 帶式橄欖球賽。 4. 我的橄欖球日記學習單。	上課參與 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十七週	單元三 安全防護網	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益	Ba-IV-1 居家、	1. 了解交通安全四守則。	1. 交通安全急轉彎學習單。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J2 重視群體

0613-0619	第 3 章 馬路如虎口		與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。		紙筆測驗	規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識臺灣橄欖球的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5. 能判斷防守者與隊友的位置。 6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 大風吹。 2. 你追我跑。 3. 帶式橄欖球賽。 4. 我的橄欖球日記學習單。	上課參與分組競賽技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十八週 0620-0626	單元三 安全防護網 第 4 章	1	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同	Ba-IV-3 緊急情境處理與	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED	1. 救護急先鋒。 2. 尋找急救工具。 3. CPR 大考驗。	上課參與經驗分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及

	生命之鏈		的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	止血、包紮、 CPR 、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED 。 4. 願意提供相關急救措施。	4. 急救小神通學習單。		AED 的操作。
	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 命中紅心。 2. 內野攻防戰。 3. 王牌投手反思日記。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十九週 0627-0703	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	1	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、 CPR 、復甦姿勢急救技術。	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED 。 4. 願意提供相關急救措施。	1. 救護急先鋒。 2. 尋找急救工具。 3. CPR 大考驗。 4. 急救小神通學習單。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

				Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。				
	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	1. 命中紅心。 2. 內野攻防戰。 3. 王牌投手反思日記。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十週 0704-0710 第三次段考	第三次段考							
第二十一週 0711-0717	休業式							