

新北市 明志 國民中學 108 學年度 七 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：林馨民

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ 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	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素

	養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
--	---

四、課程架構：

健康



體育



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/ 主題名 稱與活 動內容	節數	教學資源/學 習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 (8/25- 8/31)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第1單元 健康青春向 前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【人權教育】 人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	☐ 實施 跨領域 或跨科 目協同 教學(需 另申請 授課鐘 點費者) 1.協同 科目： —— 2.協同 節數： ——
	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	第3單元 健康自主有 活力	2	1.運動前健康安全問卷 2.運動前危險因子分類評量 QR code 3.運動前健康安全評估及運動處方設計原則學習活動單 4.運動前危險因子分類評量 QR code 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【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 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。	
第二週 (9/1- 9/7)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第1單元 健康青春向 前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【人權教育】 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	☐ 實施 跨領域 或跨科 目協同 教學(需

	統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。							另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：—— 2. 協同節數：——
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	第3單元 健康自主有活力	2	1.校園運動地圖 2.安全運動沒煩惱學習活動單	1.口語問答 2.課堂觀察 3.學習單	【人權教育】 環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【人權教育】 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	
第三週 (9/8-9/14)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【人權教育】 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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	第4單元 活力青春大放送	2	1.電腦、單槓 2.彈力繩 3.自行車學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

		能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
第四週 (9/15-9/21)	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.技能實作 4.紀錄	【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身體自主權。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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，發展運動參與方法。	第4單元 活力青春大放送	2	1.電腦、單槳 2.彈力繩 3.自行車學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第五週 (9/22-9/28)	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.技能實作 4.紀錄	【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身體自主權。	

	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	第4單元 活力青春大放送	2	1.活動設計操作 2.補充跑步相關資料	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	
第六週 (9/29-10/5)	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2.電腦	1.觀察 2.分組討論 3.技能實作 4.紀錄	【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身體自主權。	
	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現運動技術的學習策略。	第4單元 活力青春大放送	2	1.活動設計操作 2.補充跑步相關資料	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式	

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	
第七週 (10/6-10/12)	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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身體自主權。	
	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	第4單元 活力青春大放送	2	1.活動設計操作 2.補充跑步相關資料	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	

第八週 (10/13-10/19)	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	第 1 單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2..電腦 3.學習單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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身體自主權。	
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	第 4 單元 活力青春大放送	2	1.玩水高手學習活動單 2.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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，落實平等自由之保障。 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。	
第九週 (10/20-10/26)	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	第 1 單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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。	

	心變化的調適與性衝動健康因應的策略。							
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	第4單元 活力青春大放送	2	1.玩水高手學習活動單 2.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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，落實平等自由之保障。 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。	
第十週 (10/27-11/2)	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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。	

	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現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。	第5單元 熱門運動大會串	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	
第十一週 (11/3-11/9)	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2.電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。	第5單元 熱門運動大會串	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	

		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。						
第十二週 (11/10-11/16)	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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。	第1單元 健康青春向前行	1	1.教學動畫 2.電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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。	
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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 反思自己的動作技能。 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第5單元 熱門運動大會串	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	無	

第十三週 (11/17-11/23)	Fa-IV-1 自我認同 概念建立與自我實現。	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。	第1單元 健康青春向 前行	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	無	
	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風險 規避。 Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性 球類運動動作組合 及團隊戰術。	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 反思自己的動作技能。 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動 計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第5單元 熱門運動大 會串	2	1.運動設備	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	無	
第十四週 (11/24-11/30)	Fa-IV-1 自我認同 概念建立與自我實現。	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。	第1單元 健康青春向 前行	1	1.教學動畫 2..電腦 3.學習單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	1	
	Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性 運動動作組合及團 隊戰術。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	第5單元 熱門運動大 會串	2	1.運動設施	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	2	

第十五週 (12/1-12/7)	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第2單元 環境安全總動員	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	第5單元 熱門運動大會串	2	1.運動設施	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	無	
第十六週 (12/8-12/14)	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第2單元 環境安全總動員	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Ia-IV-1 徒手體操動	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	第6單元 靈活自如好身手	2	1.運動設施 2.體操精靈學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的	

	作組合。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十七週 (12/15-12/21)	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第 2 單元 環境安全總動員	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第 6 單元 靈活自如好身手	2	1.運動設施 2.體操精靈學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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權。 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十八週 (12/22-12/28)	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	第 2 單元 環境安全總動員	1	1.教學動畫 2..電腦	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

	護守則與相關法令。						安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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 反思自己的動作技能。 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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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 表現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。	第 6 單元 靈活自如好身手	2	1.電腦 2.影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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權。 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十九週 (12/29-1/4)	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第 2 單元 環境安全總動員	1	1.教學動畫 2.電腦 3.計時用具 4.小白板	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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 反思自己的動作技能。 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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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	第 6 單元 靈活自如好身手	2	1.電腦 2.影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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權。 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。	

		能。 3d-IV-1 表現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。					【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第二十週 (1/5-1/11)	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第 2 單元 環境安全總動員	1	1.教學動畫 2.電腦 3.計時用具 4.小白板 5.學習單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	第 6 單元 靈活自如好身手	2	1.運動設施 2.鈴滴盡致學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	無	
第廿一週 (1/12-1/18)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	複習全冊	3	1.配合各單元學習活動單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

	法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。					【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 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。 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。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【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。 【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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
--	---	--	--	--	--	--	---	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--