

高雄市立蚵寮國民中學 七年級第一學期 健康與體育領域/科目課程計畫

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 (註5)	「跨領域 統整或協 同教學規 劃」或 「線上教 學方式」 (無則免 填)
			學習內容	學習表現				
第一週 08/29~09/04	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	<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>健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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>	上課參與 平時觀察 小組討論	<p>課綱:健體-家庭教育-(法 J3)-1</p> <p>法定:健體-愛滋病宣導-(安 J4)-1</p>	■線上教學	

	單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	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。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		■線上教學	
第二週 09/05~09/11	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	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-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-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。	Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	上課參與 平時觀察 小組討論	課綱:健體-家庭教育-(法 J3)-1	■線上教學	
	單元4 運動穿著與防護 第2章 護具大集合	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。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定議題:交通安全教育-(安 J1)-2	□線上教學	

		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。		4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。				
第三週 09/12~09/18	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	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。	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	上課參與 平時觀察	法定議題:交通安全教育-(安 J1)-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	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-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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 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。	上課參與 實作評量		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第四週 09/29~09/25	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	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。	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定議題:交通安全教育-(安 J1)-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	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。	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2運用運動比賽中的各種策略。	實作評量 動作檢核 學習態度		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第五週 09/26~10/01	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	上課參與 平時觀察		<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	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。	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2運用運動比賽中的各種策略。	實作評量 動作檢核 學習態度 分組競賽 技能測驗	課綱：健體-戶外-(戶J5)-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第六週 10/03~10/09	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	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	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	

		並發揮主動學習與創新求變的能力。	Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。				
	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	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-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。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享	法定：健體-水域安全-2 課綱：健體-安全-(安J1)-2 課綱：健體-安全-(安J4)-2 課綱：健體-生命-(生J5)-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第七週 10/10~10/16 第一次段考 週	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	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-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。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享	法定：健體-水域安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

		理與解決體育與健康的問題。						
第八週 10/17~10/23	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	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。	Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	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-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	實作評量 技能測驗 上課參與	法定:水域安全-2 課綱:健體-安全-(安J1)-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第九週 10/24~10/30	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 課堂問答 紙筆測驗	法定:健體-家庭暴力防治-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

			媒體色情訊息的批判能力。					
	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	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-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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。 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。	上課參與 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十週 10/31~11/06	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 課堂問答 紙筆測驗	法定：健體- 家庭暴力防治-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

			媒體色情訊息的批判能力。				
	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	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-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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。 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。	上課參與 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週 11/07~11/13	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	上課參與 平時觀察 經驗分享 課堂問答 紙筆測驗	課綱:健體-家庭教育-(法 J3)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學 綜合輔導



				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。				
	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	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。	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2運用運動比賽中的各種策略。	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組競賽 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十二週 11/14~11/20	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	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。	Db-IV-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 課堂問答 紙筆測驗	課綱:健體-家庭教育-(法 J3)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</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>Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-2運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核 分組競賽 技能測驗</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
<p>第十三週 11/21~11/27 第二次段考 週</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</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>Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。</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。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>法定：健體-健康飲食-1</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂</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>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 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>平時觀察 技能測驗</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

				3d-IV-1運用運動技術的學習策略。				
第十四週 11/28~12/03	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	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。	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定：健體-健康飲食-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	平時觀察 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	

<p>第十五週 12/05~12/11</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</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>Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。</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。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>法定：健體-健康飲食-1</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂</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>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>平時觀察 技能測驗</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</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>Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。</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。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>法定：健體-健康飲食-1</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

<p>第十六週 12/12~12/18</p>	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>平時觀察 技能測驗</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
<p>第十七週 12/19~12/25</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</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>Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。</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。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>法定：健體-健康飲食-1</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。	平時觀察 上課參與 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十八週 12/26~01/01	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	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。	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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-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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定：健體-健康飲食-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	法定：健體-健康飲食-1 課綱：健體-安全-(安J3)-1 課綱：健體-安全-(安J4)-1
	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，實際參與身體活動。	平時觀察 上課參與 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十九週 01/02~01/08	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	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。	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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-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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定：健體-健康飲食-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	課綱：健體-安全-(安J3)-1 課綱：健體-安全-(安J4)-1

	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫</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-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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>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>平時觀察 上課參與 分組競賽 技能測驗</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學	
<p>第二十週 01/09~01/15</p>	<p>單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心</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>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-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。</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>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>法定：健體-健康飲食-1 課綱：健體-安全-(安J3)-1 課綱：健體-安全-(安J4)-1</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫</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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運</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>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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>平時觀察 上課參與 分組競賽 技能測驗</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學	

		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。		3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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。				
第二十一週 01/16~01/19 第三次段考週	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	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。	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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-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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定：健體-健康飲食-1 課綱：健體-安全-(安J3)-1 課綱：健體-安全-(安J4)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	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-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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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運用運動技術的學習策略。 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。	平時觀察 上課參與 分組競賽 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育（含職業試探、生涯輔導課程）、性侵害防治教育課程、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。



(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。

註4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「疫情趨緩後維持線上教學：(一) 全校性線上教學後續得以每月實施1次或每學期實施3次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……(四) 鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學。」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。

### 七年級第二學期 健康與體育領域/科目課程計畫

週次	單元/主題 名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學 (註5)	「跨領域統 整或協同教 學規劃」或 「線上教學 方式」(無則 免填)
			學習內容	學習表現				
第一週 02/13~02/19	單元一 「癮」形大 危機	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，	Bb-IV-3菸、 酒、檳榔、藥物 的成分與成癮	1a-IV-3評估內在與外在的 行為對健康造成的衝擊與 風險。	上課參與 平時觀察 分組討論	法定:健體-反毒認 知-1	■線上教學	

	第1章 菸誤人生	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-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。	性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。 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。 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。	經驗分享 紙筆測驗	課綱：健體-法治-(法 J4)-1  法定：健體-愛滋病宣導-(安 J4)-1		
	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂	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-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。	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。Ib-IV-1自由創作舞蹈。	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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	上課參與 平時觀察		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週 02/20~02/26	單元一 「癮」形大危機 第1章	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	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	上課參與 平時觀察 分組討論	法定：健體-反毒認知-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	

	菸誤人生	理與解決體育與健康的問題。 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。	身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。 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。 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。	經驗分享 紙筆測驗			
	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	上課參與 平時觀察 實作評量 動作檢核		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第三週 02/27~03/05	單元一 「癮」形大 危機 第2章 酒後誤事	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-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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法定:健體-反毒認知-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	

			動與支持性規範、戒治資源。					
	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	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-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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	上課參與 平時觀察 實作評量 動作檢核		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第四週 03/06~03/12	單元一 「癮」形大 危機 第2章 酒後誤事	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-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。	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。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-法治-(法J3)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗 動作檢核		<input type="checkbox"/> 線上教學	

		<p>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-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>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>第五週</p> <p>03/13~03/19</p>	<p>單元一</p> <p>「癮」形大</p> <p>危機</p> <p>第3章</p> <p>紅脣危機</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>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。</p> <p>Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</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>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-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>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>經驗分享</p> <p>小組討論</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>法定:健體-反毒認知-1</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	<p>單元五</p> <p>競技體適能</p> <p>第2章</p> <p>專項適能</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>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p>	<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>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-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規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>實作評量</p> <p>技能測驗</p> <p>動作檢核</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學	

		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。		4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第六週 03/20~03/26	單元一 「癮」形大 危機 第3章 紅脣危機	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-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。	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。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論 紙筆測驗	法定:健體-反毒認知-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中 協奏曲	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-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	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。	上課參與 平時觀察 動作檢核 實作評量		<input type="checkbox"/> 線上教學	

		<p>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>第七週</p> <p>03/27~04/02</p> <p>第一次</p> <p>段考週</p>	<p>單元一</p> <p>「癮」形大危機</p> <p>第3章</p> <p>紅脣危機</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>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。</p> <p>Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</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>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-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>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>經驗分享</p> <p>小組討論</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>法定:健體-反毒認知-1</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	<p>單元五</p> <p>競技體適能</p> <p>第2章</p> <p>專項適能</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-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體</p>	<p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p>	<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>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-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規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>實作評量</p> <p>技能測驗</p> <p>動作檢核</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學	

		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。		4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第八週 04/03~04/09	單元一 「癮」形大 危機 第4章 青春不迷 「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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-家庭教育-(法 J3)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中 協奏曲	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-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	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。	上課參與 平時觀察 動作檢核 實作評量	法定:健體-水域安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	



		相互合作及與人和諧互動的素養。						
第九週 04/10~04/16	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報 站	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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-家庭教育-(法 J3)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 接力同在	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-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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	法定:健體-水域安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

第十週 04/17~04/23	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	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-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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉 乾坤	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-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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。	上課參與 平時觀察 實作評量		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十一週 04/24~04/30	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	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。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	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-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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	

	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉 乾坤</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-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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-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>上課參與 平時觀察 實作評量</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
	<p>單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病</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>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。</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>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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	
<p>第十二週 05/01~05/07</p>	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉 乾坤</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-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體</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>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-2運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量</p>		<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

		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		3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
第十三週 05/08~05/14	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-安全-(安 J1)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元七 球類入門 第2章 排球 高手 過招	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-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。	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-2反思自己的運動技能。 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。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量	課綱:健體-安全-(安 J1)-1 課綱:健體-安全-(安 J9)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十四週 05/15~05/21 第二次段考 週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-安全-(安 J4)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	單元七 球類入門 第2章 排球 高手 過招	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-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。	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-2反思自己的運動技能。 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。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量	課綱:健體-安全-(安 J3)-1 課綱:健體-安全-(安 J8)-1		
第十五週 05/22~05/28	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元七 球類入門 第2章 排球 高手 過招	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-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。	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-2反思自己的運動技能。 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。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	

				3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
第十六週 05/29~06/04	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技 能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱：健體-安全- (安 J11)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發 制人	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。	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-2反思自己的運動技能。 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。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十七週 06/05~06/11	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	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。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技 能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱：健體-安全- (安 J11)-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發 制人	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。	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-2反思自己的運動技能。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	

				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。				
第十八週 06/12~06/18	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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-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-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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	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-3因應生活情境的健康需求和生活技能。 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。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 線上教學	綜
	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	課綱：健體-戶外-(戶 J5)-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	



				3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
第十九週 06/19~06/25	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	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-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-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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	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-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。 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。 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:健體-安全-(安 J3)-1 課綱:健體-安全-(安 J9)-1		
	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	課綱:健體-戶外-(戶 J5)-2	<input type="checkbox"/> 線上教學	

<p>第二十週 06/26~06/30 第三次段考 週</p>	<p>單元三 安全守護神 第3章 防災御守</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。 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-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>Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。</p>	<p>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-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。 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。 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>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>		<input type="checkbox"/> 線上教學	
	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳</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>Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p>課綱：健體-戶外-(戶 J5)-2</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學	

				3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--	--

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「**法定議題**」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) **法定議題**：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育 (含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、交通安全教育、反毒認知教學、家庭暴力防治教育、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育、兒童權利公約、兒童及少年性剝削防制教育。

(二) **課綱議題**：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：**九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。**

註4：須依據本土語文/臺灣手語各語種實際開課情形填寫課程計畫。

註5：依據「**高雄市高級中等以下學校線上教學計畫**」第七點所示：「**疫情趨緩後維持線上教學**：(一) 全校性線上教學後續得以每月實施1次或每學期實施3次為原則，各班級均須實施。學校得視不同年級，彈性調整次數，並應事前與師生及家長充分說明。……(四) **鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學。**」，故請各校於每學期各領域/科目課程計畫「**線上教學**」欄勾選，並註明預計實施線上教學之方式。