

高雄市立蚵寮國民中學 108 學年度 第一學期 七年級部定(領域)課程 **健康與體育**領域計畫

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
<b>第二學期</b>							
第一週	2/10-2/14 第一篇健康護照 第一章 寵 eye 百分百	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 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	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的矯治。	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-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。 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。	認知 20%(含健康知識、健康體適能)，情意 20%(含健康察覺、健康正向態度)，技能 20%(含健康技能、生活技能)，素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。	2/11 第二學期正式上課	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第一週	2/10-2/14 第四篇運動大視界 第一章 運動新視野	B2 科技資訊與媒體素養 C1 多元文化與國際理解 健體-J-B2 健體-J-C1	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。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	認知 20%(含技能概念、原理、運動知識)，情意 20%(含學習態度、運動欣賞)，技能 20%(含技能表現、策略運用)，素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。	2/11 第二學期正式上課	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週	2/17-2/21 第一篇健康護照 一章 寵 eye 百分百	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 健體-J-A1 健體-J-A2	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的矯治。	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-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。 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	認知 20%(含健康知識、健康體適能)，情意 20%(含健康察覺、健康正向態度)，技能 20%(含健康技能、生活技能)，素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。		<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
			健體-J-A3 健體-J-B1		行動，並反省修正。		
第二週	2/17-2/21	第四篇運動大 視界 第一章運動新 視野	B2 科技資訊與 媒體素養 C1 多元文化與 國際理解 健體-J-B2 健體-J-C1	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。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德 思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資 訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身 體活動。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識)，情意 20%(含學習態 度、運動欣賞)， 技能 20%(含技能 表現、策略運 用)，素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週	2/24-2/28	第一篇健康護 照 第一章寵 eye 百分百	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 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	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 略與相關疾病的矯治。	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-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。 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。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能)，情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度)，技能 20%(含健康技 能、生活技能)， 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。	2/28 和平紀念日放假  【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人 生活目標。
第三週	2/24-2/28	第四篇運動大 視界 第一章運動新 視野	B2 科技資訊與 媒體素養 C1 多元文化與 國際理解 健體-J-B2 健體-J-C1	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。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德 思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資 訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身 體活動。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識)，情意 20%(含學習態 度、運動欣賞)， 技能 20%(含技能 表現、策略運 用)，素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。	2/28 和平紀念日放假  【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	3/2-3/6	第一篇健康護 照 第二章好牙好	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與		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	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能)，情意 20%(含	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人 生活目標。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
	健康	溝通表達 B3 藝術涵養與 美感素養 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	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 略與相關疾病的矯治。	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-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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的 行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健 康風險的行動。 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。	健康察覺、健康 正向態度)，技能 20%(含健康技 能、生活技能)， 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。		
第 四 週	3/2-3/6 第四篇運動大 視界 第二章運動欣 賞	B3 藝術涵養與 美感素養 健體-J-B3	Cb-IV-3 奧林匹克運動會 的精神。	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表 現方式。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識)，情意 20%(含學習態 度、運動欣賞)， 技能 20%(含技能 表現、策略運 用)，素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。		<b>【國際教育】</b> 國J4 尊重與欣賞世界不 同文化的 價值。
第 五 週	3/9-3/13 第一篇健康護 照 第二章好牙好 健康	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B3 藝術涵養與 美感素養 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	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 略與相關疾病的矯治。	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。 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-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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的 行動，並反省修正。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能)，情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度)，技能 20%(含健康技 能、生活技能)， 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。		<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人 生活目標。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
				4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。			
第五週	3/9-3/13 第四篇運動大 視界 第二章運動欣 賞	B3 藝術涵養與 美感素養 健體-J-B3	Cb-IV-3 奧林匹克運動會 的精神。	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表 現方式。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識), 情意 20%(含學習態 度、運動欣賞), 技能 20%(含技能 表現、策略運 用), 素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。		<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不 同文化的 價值。
第六週	3/16-3/20 第一篇健康護 照 第三章皮膚保 健	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 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2	Da-IV-1 衛生保健習慣的 實踐方式與管理策略。	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。 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。 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-4 因應不同的生活情境,善用各種 生活技能,解決健康問題。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能), 情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度), 技能 20%(含健康技 能、生活技能), 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。		<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源,規劃個人 生活目標。
第六週	3/16-3/20 第五篇球類真 好玩 第一章籃球	A2 系統思考與 解決問題 健體-J-A2	Hb-IV-1 障地攻守性球類 運動。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識), 情意 20%(含學習態 度、運動欣賞), 技能 20%(含技能 表現、策略運 用), 素養 40%(含		<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體 和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b>

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
					運動計畫、運動實踐)。		涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第七週	3/23-3/27 第一篇健康護照 第三章皮膚保健	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 C2 人際關係與團隊合作 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C2	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	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。 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。 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-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。	認知 20%(含健康知識、健康體適能),情意 20%(含健康察覺、健康正向態度),技能 20%(含健康技能、生活技能),素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。	第一次定期評量週	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源,規劃個人生活目標。
第七週	3/23-3/27 第五篇球類真好玩 第一章籃球	A2 系統思考與解決問題 健體-J-A2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	認知 20%(含技能概念、原理、運動知識),情意 20%(含學習態度、運動欣賞),技能 20%(含技能表現、策略運用),素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。	第一次定期評量週	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週	3/30-4/3 第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	認知 20%(含健康知識、健康體適能),情意 20%(含健康察覺、健康正向態度),技能 20%(含健康技能、生活技能),素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。	4/3 兒童節補放假一天	<b>【生命教育】</b> 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。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
			健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2				
第八週	3/30-4/3 第五篇球類真 好玩 第一章籃球	A2 系統思考與 解決問題 健體-J-A2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類 運動。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識)，情意 20%(含學習態 度、運動欣賞)， 技能 20%(含技能 表現、策略運 用)，素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。	4/3 兒童節補放假一 天	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體 和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週	4/6-4/10 第二篇建立美 好人際 第一章與情緒 壓力做朋友	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B3 藝術涵養與 美感素養 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	Fa-IV-4 情緒與壓力因應 與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進 方法與異常行為的預防方 法。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的 行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健 康風險的行動。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能)，情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度)，技能 20%(含健康技 能、生活技能)， 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。	4/6 清明節補放假一 天	<b>生命教育】</b> 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。
第九週	4/6-4/10 第五篇球類真 好玩 第一章籃球	A2 系統思考與 解決問題 健體-J-A2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類 運動。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識)，情意 20%(含學習態 度、運動欣賞)， 技能 20%(含技能 表現、策略運	4/6 清明節補放假一 天	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體 和文化，尊重並欣賞其差異。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
					用), 素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。		<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	4/13-4/17	第二篇建立美好人際 第一章與情緒壓力做朋友	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3 健體-J-C2	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	認知 20%(含健康知識、健康體適能), 情意 20%(含健康察覺、健康正向態度), 技能 20%(含健康技能、生活技能), 素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。	<b>【生命教育】</b> 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。
第十週	4/13-4/17	第五篇球類真好玩 第二章排球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 健體-J-A2 健體-J-C2	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	認知 20%(含技能概念、原理、運動知識), 情意 20%(含學習態度、運動欣賞), 技能 20%(含技能表現、策略運用), 素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	4/20-4/24	第二篇建立美好人際 第二章人際好關係	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 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。	認知 20%(含健康知識、健康體適能), 情意 20%(含健康察覺、健康正向態度), 技能 20%(含健康技能、生活技能), 素養 40%(自我健康管理、健康倡	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
		美感素養 C1 道德實踐與 公民意識 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2		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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	議宣導)。		
第十一週	4/20-4/24 第五篇球類真 好玩 第二章排球	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A2 健體-J-C2	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識)，情意 20%(含學習態 度、運動欣賞)， 技能 20%(含技能 表現、策略運 用)，素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。		<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	4/27-5/1 第二篇建立美 好人際 第二章人際好 關係	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 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 健體-J-A1	Fa-IV-3 有利人際關係的 因素與有效的溝通技巧。	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。 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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能)，情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度)，技能 20%(含健康技 能、生活技能)， 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。		<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。



週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
			健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C1 健體-J-C2				
第十二週	4/27-5/1 第五篇球類真 好玩 第二章排球	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A2 健體-J-C2	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識), 情意 20%(含學習態 度、運動欣賞), 技能 20%(含技能 表現、策略運 用), 素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。		<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體 和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週	5/4-5/8 第二篇建立美 好人際 第三章溝通好 方法	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	Fa-IV-3 有利人際關係的 因素與有效的溝通技巧。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信 心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能), 情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度), 技能 20%(含健康技 能、生活技能), 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。	第二次定期評量週	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	5/4-5/8 第五篇球類真 好玩 第三章桌球	A2 系統思考與 解決問題 健體-J-A2	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識), 情意 20%(含學習態 度、運動欣賞), 技能 20%(含技能 表現、策略運 用), 素養 40%(含 運動計畫、運動	第二次定期評量週	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體 和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入	
			學習內容	學習表現				
第十四週	5/11-5/15	第二篇建立美好人際 第三章溝通好方法	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	實踐)。 認知 20%(含健康知識、健康體適能),情意 20%(含健康察覺、健康正向態度),技能 20%(含健康技能、生活技能),素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。	5/16、5/17 會考	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	5/11-5/15	第五篇球類真好玩 第三章桌球	A2 系統思考與解決問題 健體-J-A2	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-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	認知 20%(含技能概念、原理、運動知識),情意 20%(含學習態度、運動欣賞),技能 20%(含技能表現、策略運用),素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。	5/16、5/17 會考	【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週	5/18-5/22	第三篇醫療新世代 第一章藥你健康	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 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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-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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種	認知 20%(含健康知識、健康體適能),情意 20%(含健康察覺、健康正向態度),技能 20%(含健康技能、生活技能),素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。		【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。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
			健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2		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。		
第十五週	5/18-5/22 第五篇球類真 好玩 第四章足球	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A2 健體-J-C2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類 運動。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	認知 20%(含技能概念、原理、運動知識)，情意 20%(含學習態度、運動欣賞)，技能 20%(含技能表現、策略運用)，素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。		<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	5/25-5/29 第三篇醫療新 世代 第一章藥你健 康	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 C1 道德實踐與 公民意識 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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-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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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。	認知 20%(含健康知識、健康體適能)，情意 20%(含健康察覺、健康正向態度)，技能 20%(含健康技能、生活技能)，素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。		<b>【生命教育】</b> 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。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
			健體-J-C2				
第十六週	5/25-5/29 第五篇球類真 好玩 第四章足球	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A2 健體-J-C2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類 運動。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識), 情意 20%(含學習態 度、運動欣賞), 技能 20%(含技能 表現、策略運 用), 素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。		<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體 和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	6/1-6/5 第三篇醫療新 世代 第一章藥你健 康	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 C1 道德實踐與 公民意識 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	Bb-IV-1 正確購買與使用 藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文 化、媒體、廣告等傳達的 藥品選購資訊。	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-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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威 脅感與嚴重性。 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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能),情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度),技能 20%(含健康技 能、生活技能), 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。		<b>【生命教育】</b> 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。
第十七週	6/1-6/5 第六篇就是愛 運動 第一章游泳	A1 身心素質與 自我精進 健體-J-A1	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-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。 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。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識), 情意 20%(含學習態 度、運動欣賞),		<b>【安全教育】</b> 安 J9 遵守環境設施設備的安全 守則。 <b>【海洋教育】</b> 海 J1 參與多元海洋休閒與水域

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
				Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。		技能 20%(含技能表現、策略運用), 素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。	活動, 熟練各種水域求生技能。 【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週	6/8-6/12 第三篇醫療新 世代 第二章全民健 保	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	認知 20%(含健康知識、健康體適能), 情意 20%(含健康察覺、健康正向態度), 技能 20%(含健康技能、生活技能), 素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。	6/8~6/14 畢業典禮週	【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。
第十八週	6/8-6/12 第六篇就是愛 運動 第一章游泳	A1 身心素質與自我精進 健體-J-A1	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。 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-1 了解各項運動技能原理。 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。	認知 20%(含技能概念、原理、運動知識), 情意 20%(含學習態度、運動欣賞), 技能 20%(含技能表現、策略運用), 素養 40%(含運動計畫、運動	6/8~6/14 畢業典禮週	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。 【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

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入	
			學習內容	學習表現				
					實踐)。		自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十九週	6/15-6/19	第三篇醫療新世代 第二章全民健保	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	認知 20%(含健康知識、健康體適能)，情意 20%(含健康察覺、健康正向態度)，技能 20%(含健康技能、生活技能)，素養 40%(自我健康管理、健康倡議宣導)。	6/20 補課	【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。
第十九週	6/15-6/19	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	A1 身心素質與自我精進 健體-J-A1	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。 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-1 了解各項運動技能原理。 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。	認知 20%(含技能概念、原理、運動知識)，情意 20%(含學習態度、運動欣賞)，技能 20%(含技能表現、策略運用)，素養 40%(含運動計畫、運動實踐)。	6/20 補課	【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。 【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第	6/22-6/26	第三篇醫療新	A1 身心素質與	Fb-IV-5 全民健保與醫療	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康	認知 20%(含健康	第三次定期評量週	【生命教育】

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
二十週	世代 第二章全民健 保	自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與 媒體素養 C1 道德實踐與 公民意識 C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	制度、醫療服務與資源	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。 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。	知識、健康體適 能), 情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度), 技能 20%(含健康技 能、生活技能), 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。	6/25 端午節放假 6/26 彈性放假	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。
第二十週	6/22-6/26 第六篇就是愛 運動 第三章體操	B3 藝術涵養與 美感素養 健體-J-B3	Ia-IV-1 徒手體操動作組 合。	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。 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。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識), 情意 20%(含學習態 度、運動欣賞), 技能 20%(含技能 表現、策略運 用), 素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。	第三次定期評量週 6/25 端午節放假 6/26 彈性放假	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	6/29-7/3 第三篇醫療新 世代 第二章全民健 保	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與 媒體素養 C1 道德實踐與 公民意識	Fb-IV-5 全民健保與醫療 制度、醫療服務與資源	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康 造成的衝擊與風險。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益 與障礙。	認知 20%(含健康 知識、健康體適 能), 情意 20%(含 健康察覺、健康 正向態度), 技能 20%(含健康技 能、生活技能), 素養 40%(自我健 康管理、健康倡 議宣導)。	6/30 第二學期課程結 束	<b>【生命教育】</b> 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。

週次	單元/主題 名稱	對應領域核 心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或協 同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
			C2 人際關係與 團隊合作 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2				
第 二 十 一 週	6/29-7/3 第六篇就是愛 運動 第三章體操	B3 藝術涵養與 美感素養 健體-J-B3	Ia-IV-1 徒手體操動作組 合。	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。 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。	認知 20%(含技能 概念、原理、運 動知識)，情意 20%(含學習態 度、運動欣賞)， 技能 20%(含技能 表現、策略運 用)，素養 40%(含 運動計畫、運動 實踐)。	6/30 第二學期課程結 束	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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：議題融入部分，請填註於進度表中。法定議題為必要項目，其它議題則鼓勵學校填寫。(例：法定/課綱：領域-領域-(議題實質內涵代碼)-時數)

■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、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

■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