

臺南市立後壁國民中學 111 學年度第一學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學 節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 						
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>						
課程架構脈絡							
教學 期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1	開學日 第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1	1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
	第3單元 健康自主有活力 第1章 活躍人生-健康評估與體適能檢測	2	1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。	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。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【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。
2	第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	1	1. 認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
	第3單元 健康自主有活力 第2章 安全運動沒煩惱-運動設施安全	2	1. 能了解運動設施的分類	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【環境教育】 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。
3	第1單元 健康青春向前行 第1章 健康人生開步走	2	1. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		【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。
	第4單元 活力青春大放送 第1章 雙輪闖天下——自行車	1	1. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。		【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
4	第1單元 健康青春向前行 第2章	1	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	個人衛生與保健						權。
	第 4 單元 活力青春大放送 第 1 章 雙輪闖天下——自行車	2	1. 備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
5	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健	1	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
	第 4 單元 活力青春大放送 第 2 章 疾走如風——跑	2	1. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
6	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健	1	1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
	第 4 單元 活力青春大放送 第 2 章 疾走如風——跑	2	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
7	第一次定期考試 第 1 單元 元健康青春向前行 第 2 章 個人衛生與保健	1	1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
	第一次定期考試 第 4 單元 元活力青春大放送 第 2 章 疾走如風——跑	2	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
8	戶外教育 第 1 單元 健康青春向前行	1	1. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第 2 章 個人衛生與保健						權。
	戶外教育 第 4 單元 活力青春大放送 第 2 章 疾走如風——跑	2	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
9	第 1 單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	1	1. 觀察並說出青春常見之生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 4 單元 活力青春大放送 第 2 章 疾走如風——跑	2	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
10	第 1 單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	1	1. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如——籃球	2	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	
11	第 1 單元 健康青春向前行 第 3 章 我的青春檔案	1	1. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如——籃球	2	1. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
12	第 1 單元 健康青春向前行	1	1. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第3章 我的青春檔案		健康因應的行動策略。	與服務，擬定健康行動策略。	充分睡眠的維持與實踐策略。		的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球	2	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2. 學會排球低手傳球與接球步法。	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
13	第1單元 健康青春向前行 第4章 活出青春的光彩	1	1. 了解自我概念形成的因素。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第5單元 熱門運動大會串 第2章 排除萬難——排球	2	1. 學會排球低手傳球與接球步法。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
14	第二次定期考試 第1單元 健康青春向前行 第4章 活出青春的光彩	1	1. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	第二次定期考試 第5單元 熱門運動大會串 第3章 羽中作樂——羽球	2	1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【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。 【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。
15	校慶運動會 第2單元 環境安全總動員 第1章 環境安全搜查線	1	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	<p>校慶運動會 第 5 單元 熱門運動大會串 第 3 章 羽中作樂——羽球</p>	2	<p>1. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【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。</p>
16	<p>第 2 單元 環境安全總動員 第 1 章 環境安全搜查線</p>	1	<p>1. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。</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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
	<p>第 6 單元 靈活自如好身手 第 1 章 登峰造極——體操</p>	2	<p>1. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</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。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 1a-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【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 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
17	<p>第 2 單元 環境安全總動員 第 1 章 環境安全搜查線</p>	1	<p>1. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。</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>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
	<p>第 6 單元 靈活自如好身手 第 1 章 登峰造極——體操</p>	2	<p>1. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</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。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【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 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
18	<p>第 2 單元 環境安全總動員 第 2 章 營造安全好環境</p>	1	<p>1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。</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。</p>	<p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 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</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							區防災演練。
	第 6 單元 靈活自如好身手 第 2 章 呼朋喚友——創意啦啦舞	2	1. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
19	第 2 單元 環境安全總動員 第 2 章 營造安全好環境	1	1. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
	第 6 單元 靈活自如好身手 第 2 章 呼朋喚友——創意啦啦舞	2	1 學會編創啦啦隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
20	第 2 單元 環境安全總動員 第 2 章 營造安全好環境	1	1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
	第 6 單元 靈活自如好身手 第 3 章 鈴滴盡致——扯鈴	2	1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
21	第三次定期考 複習上冊 複習上冊	1	1. 本單元將透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。		<p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
	第三次定期考試 複習上冊 複習上冊	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 	<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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 評量方式 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 課堂觀察 	<p>【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。</p>

臺南市立後壁國民中學 111 學年度第 二學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學 節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

教學 期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1	開學日 第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認知評量	【環境教育】 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。
	開學日 第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基——心肺耐力	2	1. 了解心肺耐力對健康的重要性。 2. 了解評估心肺耐力的方法。	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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
2	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 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。
	第4單元自主鍛鍊展活力 第2章動吃關係大解密——運動營養	2	1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
3	第1單元醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界	1	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 情意評量 2. 技能評量	【環境教育】 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。
	第4單元自主鍛鍊展活力 第2章動吃關係大解密——運動營養	2	1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
4	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1. 認知評量	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			診等制度，以有效的運用醫療資源。				上進行價值思辨，尋求解決之道。
	第4單元自主鍛鍊展活力 第2章動吃關係大解密—運動營養	2	1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
5	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效的運用醫療資源。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1. 技能評量	【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5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電——飛盤	2	1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
6	第一次定期考試 第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 認知評量	【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。
	第一次定期考試 第5單元挑戰體能秀青春 第1章飛雲掣電——飛盤	2	1. 養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【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。
7	第1單元醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	1	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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5單元挑戰體能秀青春 第3章身體塗鴉——創造性舞蹈	2	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

				學習態度。			
8	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑問藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈	2	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
9	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記	1	1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進	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。	1. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				健康的觀點與立場。			
	第5單元挑戰體能秀青春 第3章身體塗鴉——創造性舞蹈	2	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
10	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記	1	1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	第5單元挑戰體能秀青春 第3章身體塗鴉——創造性舞蹈	2	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
11	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記	1	1. 利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	第6單元球藝大會串 第1章應聲入網——籃球	2	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
12	第2單元拒絕成癮有妙招 第2章克癮制勝	1	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	第6單元球藝大會串	2	1. 能了解籃球投籃技	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻	1. 技能實作	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第 1 章應聲入網——籃球		術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。	運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 合作學習 3. 運動行為計畫實踐表 4. 學習單	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
13	第二次定期考試 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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. 情意評量 2. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	第二次定期考試 第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球	2	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
14	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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. 認知評量 2. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球	2	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
15	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	1	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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. 認知評量 2. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

					響。		
	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手——桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。
16	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1. 理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手——桌球	2	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。
17	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球	2	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
18	第 3 單元人際健康家	1	1. 認識各種型態的人	3b-IV-2 熟悉各種	Fa-IV-3 有利人	1. 情意評量	【法治教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	第 2 章人際關係停看聽		際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	際關係的因素與有效的溝通技巧。	2. 技能評量	法 J5 認識憲法的意義。
	第 6 單元球藝大會申 第 4 章舉足輕重——足球	2	1. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞 5. 運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
19	畢業典禮 第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量	【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
	畢業典禮 第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 複習第 4、5 單元	2	1. 第 4 單元：認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。	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。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
20	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽	1	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 認知評量 2. 技能評量	【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
	第 6 單元球藝大會申 複習第 6 單元	2	1. 學習籃球投籃。 2. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					術。		
--	--	--	--	--	----	--	--