

臺北市 興雅 國民中學 112 學年度領域/科目課程計畫

領域/科目		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會(<input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民與社會) <input type="checkbox"/> 自然科學(<input type="checkbox"/> 理化 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地球科學) <input type="checkbox"/> 藝術(<input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 視覺藝術 <input type="checkbox"/> 表演藝術) <input type="checkbox"/> 綜合活動(<input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 童軍 <input type="checkbox"/> 輔導) <input type="checkbox"/> 科技(<input type="checkbox"/> 資訊科技 <input type="checkbox"/> 生活科技) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育(<input checked="" type="checkbox"/> 健康教育 <input type="checkbox"/> 體育)					
實施年級		<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期					
教材版本		<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： <u>翰林版</u> <input type="checkbox"/> 自編教材（經課發會通過）			節數	學期內每週 1 節	
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 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。					
課程目標		教導學生明瞭全人健康的概念，學會保持良好生活形態的方法，包含認識自己在身心各層面的成長與變化，進而了解自己、肯定自己，學習如何選購食材，了解健康外食的要領與食安問題的重要，讓自己能吃得均衡又健康，學習如何適宜的調適生活中的各種壓力，以及了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。					
學習進度 週次		單元/主題 名稱	學習重點		評量方法	議題融入實質內涵	跨領域/ 科目協同 教學
第一學期	第1週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【生命教育】 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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
	第2週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	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。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 問答 2. 觀察	【生命教育】	

		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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		3. 實作	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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
第3週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	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。 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。 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。 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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 觀察 2. 實作	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
第4週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	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。 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。 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。 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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 觀察 2. 實作	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
第5週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 觀察 2. 討論	【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6週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 觀察 2. 分享	【生命教育】

				Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。		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7週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 觀察 2. 分享 3. 紙筆	【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8週	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答 2. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第9週	第四篇運動好健康 第一章體適能	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答 2. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第10週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第11週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第12週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

第13週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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。 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。	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。	1. 觀察 2. 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主權。
第14週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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。 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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 紙筆	【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15週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	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。 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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 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主權。
第16週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。 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。 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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 問答 2. 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主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第17週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。 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。 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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 觀察 2. 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主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第18週	第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我	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。 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。 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。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 觀察 2. 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主權。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

	第19週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
	第20週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 觀察 2. 實作	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
	第21週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	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。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 觀察 2. 實作 3. 紙筆	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第二學期	第1週	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分比	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-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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
	第2週	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分比	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-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。	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。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	

			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。				
第3週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 問答 2. 觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。		
第4週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 問答 2. 觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。		
第5週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 問答 2. 觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。		
第6週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	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 提出健康自主管理的行動策略。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，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。	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。	1. 問答 2. 觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。		
第7週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	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 提出健康自主管理的行動策略。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 紙筆	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。		
第8週	第一篇健康照護 第四章視力保健	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 提出健康自主管理的行動策略。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，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。	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。	1. 問答 2. 觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。		
第9週	第一篇健康照護 第四章視力保健	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 提出健康自主管理的行動策略。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，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。	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。	1. 問答 2. 觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。		
第10週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 問答 2. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。		

第11週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 問答 2. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第12週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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 奧林匹克運動會的精神。	1. 問答 2. 實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第13週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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 奧林匹克運動會的精神。	1. 問答 2. 實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第14週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 觀察 2. 發表 3. 紙筆	【生命教育】 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15週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 觀察 2. 發表	【生命教育】 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16週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 觀察 2. 發表	【生命教育】 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17週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 觀察 2. 發表	【生命教育】 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18週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	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 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 觀察 2. 發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			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。				
第19週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	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 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 觀察 2. 發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		
第20週	第二篇建立美好人際 第三章快樂進行曲	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 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 觀察 2. 發表 3. 紙筆	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		
教學設施 設備需求	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔等。 2. 各單元之學習單。						
備 註							