

### 一、依據

- 1.教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域課程綱要。
- 2.教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 3.國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 4.本校課程發展委員會決議。
- 5.本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

### 二、基本理念（含該領域理念及學校理念）

#### （一）領域理念

強調以核心素養來連貫、統整與發展國民中學課程與學習。課程內容結合健體領域的基本素養，適時連結各領域，並融入各項議題。以學生為中心，開拓生活視野，培養反省、思辨與批判的能力，健全人我關係，體會生命意義，理解並尊重多元文化，關懷當代環境，開展國際視野。

#### （二）學校理念

本校願景為「健康快樂、敦品勵學、創新卓越」，期許學生快樂學習，健康卓越成長。鼓勵教師專業成長，教學熱心認真。創造校園氣氛和諧，互相關懷、尊重。社區總體營造，與社區、家長關係融洽。

### 三、課程目標

#### （一）健康教育

- 1.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。
- 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。
- 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。
- 4.分析影響健康的因素。
- 5.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。
- 6.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。
- 7.自主思考不良姿勢及駝背所造成人體構造與器官的威脅感與嚴重性。
- 8.認識系統運作進行減少健康風險的行動。
- 9.自主思考青春期的健康問題。
- 10.提出青春期保健自主管理的行動策略。
- 11.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。
- 12.思考自己的特質、自我概念。
- 13.運用正向思維充分地肯定自我。

- 14.樂於自我實現的生活型態。
- 15.思辨性別刻板印象的內涵。
- 16.熟悉打破性別刻板印象的技能。
- 17.公開表明尊重他人性別特質的立場。
- 18.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當季當地食材。
- 19.會分析食品添加物的作用，做出健康的決定。
- 20.消費時能夠確認食品標示。
- 21.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。
- 22.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。
- 23.持續地執行減少食品中毒風險的行動。

## (二)體育

- 1.引導學生了解體適能的相關概念，重視體適能促進的重要性。
- 2.善用網路與體適能檢測資源，提供體適能檢測與評估活動，引導學生理解個人體適能的評估標準。
- 3.說明體適能運動處方基礎設計原則，引導學生利用此原則規劃體適能促進運動計畫。
- 4.利用體適能運動處方表，鼓勵學生實際執行運動計畫並分享執行成效。
- 5.了解如何避免運動傷害。
- 6.了解各項運動對應的護具及其防護部位與用途。
- 7.認識籃球歷史與起源、熟悉規則。
- 8.學習正確的籃球持球、傳接球與運球動作
- 9.認識羽球運動的起源
- 10.學會羽球握拍方法。
- 11.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。
- 12.引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。
- 13.學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。
- 14.學會正確投球方式及傳接球的動作要領。
- 15.引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。
- 16.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。
- 17.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。
- 18.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。
- 19.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。
- 20.引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。
- 21.說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。
- 22.利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。

四、實施原則與策略：針對各類特殊需求學生可採「加深」、「加廣」、「濃縮」、「簡化」、「減量」、「分解」、「替代」及「重整」的方式來調整。

## 五、實施內容

(一)核心素養面向及項目：(請勾選)

核心素養面向	核心素養項目		
A 自主行動	<input type="checkbox"/> 1. 身心素質與自我精進	<input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決	<input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變
B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達	<input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養	<input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養
C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識	<input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作	<input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解

(二)課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	8/31   9/04	8/27 8/28 備課日 8/31 (一) 開學日 9/2 (三) 發會第一篇 健康滿點	第一章健康舒適角	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。	一、 <b>阿康、小瀚與小琳：</b> 說明：請學生看完阿康、小瀚與小琳在健康的表現，以提問來引導學生思考哪一個人是健康的？那我的健康狀態又如何？ 提問：請同學寫在作答框內，並鼓勵發表自己的看法 講解：健康不是單一面向的，我們應先了解健康的層面，並努力平衡美層面的不足。 二、 <b>健康語詞接龍</b> 腦力激盪：請學生分組進行討論後，各組派一個人進行健康定義的語詞接龍。 遊戲規則：用一句話說明或形容「健康是什麼」，每一組輪到時說一個答案，直到有組別說不出答案就輸了。 三、 <b>全人的健康</b> 提問：從阿康、小瀚與小琳的例子中，你們覺得具備那些條件才算是健康的人？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用世界衛生組織對健康的定義，來說明健康的概念，並鼓勵每位學生都必須要對自己的健康負責任。 四、 <b>健康的身體</b> 說明：健康的身體指的是身體各器官與系統都能夠正常運作？那你的身體健康嗎？ 實作：學生自行勾選符合身體健康的項目，並以一項一分來計分。 發表：學生自由發表自己	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 實作	<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、自由與宿命、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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	8/27 8/28 備課日 8/31 (一) 開學日 9/2 (三) 發會 第四篇 運動健康	第一 章 體 適 能	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A3 健體-J-B2	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.了解體適能的定義。 2.分析體是能對生活的影響。 3.了解體適能的分類和要素。 4.分辨健康體適能與技能體適能的差異。	<b>一、說明科技進步和身體活動的關係</b> 1.利用課本的學習引導內容說明體適能檢測的目的，以及分析科技與生活的進步造成現代人缺乏運動或是運動量不足的情形。 2.如果平時不進行身體活動，體適能的表現會隨之下降。 3.展現攸關國內青少年肥胖比率偏高、體適能較低落的相關報導，引導學生思考與發表是哪些因素造成青少年體適能低或體重過重。 4.教師利用課文講述體適能的定義是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。 <b>二、說明體適能的重要性</b> 1.利用課文說明體適能是身體健康的重要指標，還能促進心裡健康、紓解壓力，是全方位健康不可或缺的一環。 2.引導學生分組討論初一項體適能的重要性，再發表分享。 <b>三、總結活動</b> 1.利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。 2.引導學生思考自己小學階段是能檢測表現如何？對生活有何影響？ <b>四、體適能的分類</b> 1.利用課文說明體適能分為「健康體適能」與「技能體適能」兩大類。 2.請學生發表學校體適能的	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作 觀察 問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二一	9/07   9/11	教研會 (一) 第一篇 健康滿 點	第一章 健康舒 適角	A2系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2	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.理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2.因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 3.自我監督促進健康的行動並反省修正。	一、 <b>健康的心理</b> 說明：健康的心理指的是能喜歡自己肯定自己知道自己的潛力可以應付生活的壓力。那你的心理健康嗎？實作：學生自行勾選符合心理健康的項目，並以一項一分來計分。發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。說明：從十個心理健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解心理健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力 二、 <b>健康的社會</b> 說明：健康的社會指的是個人有能力創造並維持與他人之間的和諧關係。那你的社會健康嗎？實作：學生自行勾選符合社會健康的項目，並以一項一分來計分。發表：學生自由發表自己勾選的內容與想法。說明：從十個社會健康參考選項中自己所符合的項目，可以明顯了解社會健康的層面還缺乏什麼，可以朝自己缺乏的部分做努力 三、 <b>健康偵查隊</b> 提問：健康狀態可分為身體心理社會，你的健康表現較偏向哪一方面呢？實作：請同學將前面三個健康參考選項標註在雷達圖上。講解：從活動中不難發現在健康的三個層面上，每位同學都可能不足的部分，只要試著調整改善，每人都能更健康喔！實作：引導學生從雷達圖上發現自己缺乏的部分，並選	1	1.教學影片 2.教用版 電子教科書	問答 觀察 實作	<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、自由與宿命、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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二	9/07   9/11	教研會 (一) 第四篇 運動好健康	第一章 體適能	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A3 健體-J-B2	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.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	<b>一、分站健康體適能檢測</b> 1.佈置體適能檢測分站(量身高體重、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、10公尺折返跑)，分配各站檢測員，利用檢測單記錄體適能檢測結果。 2.進行1600公尺或800公尺跑走測驗。 3.教師可視時間狀況，讓學生進行技能體適能的檢測項目。 4.引導學生發表測驗過程的收穫與問題，共同思考如何解決。 <b>二、評估體適能等級</b> 1.利用課文說明體適能運動處方設計的概念與步驟。2.引導學生填寫身體狀況自我檢核表。3.利用教育部體育署體適能網站登錄與評估個人體適能等級。4.利用課本表格說明如何設定改善目標，引導學生思考與分享自己所訂定的目標。 <b>三、設計體適能運動處方</b> 1.利用課文說明運動處方四要素：運動頻率、運動強度、運動類型與運動時間。2.引導學生利用評估結果與目標，擬訂自己的運動處方。 <b>四、總結活動</b> 1.讓學生小組內分享自己的運動處方，並適時提供回饋。2.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿記錄自己執行結果。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作 觀察 問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	9/14   9/18	第八節課開始 第一篇健康滿點	第二章健康靠自己	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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。	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.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	一、 <b>我的人體城市</b> 提問：人體城市運作越來越差，器官陸續出現問題，請幫市長找出城市大亂，身體亮紅燈的原因？發表：讓學生分組討論如何整頓人體城市，並各組發表想法。二、 <b>影響健康的因素</b> 說明：老師針對上面人體城市的活動，引導學生思考到底哪些因素可能影響我的健康，其實最主要還是由於生活習慣不良，才會造成身體出現問題。說明：教師講解影響我們健康的四個因素：1 生活型態 40% 2 生物遺傳 20% 3 環境 30% 4 醫療服務系統 10%。歸納：從資料顯示，影響個人健康最大的因素為「生活型態」，因此生活型態關係著自己的健康，也代表自己的健康是掌握在自己的手裡。三、 <b>生活型態與健康</b> 提問：你覺得阿康和阿芳為什麼生病？他們的生活型態出了甚麼問題？發表：讓學生分組討論生活型態如何影響健康，並各組發表想法。說明：從上述的案例中不難發現，有很多不利健康的生活型態長久下來都會對健康造成極大的威脅，教師說明生活型態對健康的影響。四、 <b>健康促進生活型態</b> 說明：「健康促進生活型態」是為了維持或提升自己的健康，而進行多方面的生活習慣養成。講解：教師以均衡飲食、規律運動、適當壓力與情緒、人際互動、充足睡眠為例，逐一介紹上述生活習慣對健康的好處。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	9/14   9/18	第八節課開始 第四篇運動好健康	第一章體適能	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A3 健體-J-B2	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.能執行體適能運動處方。 2.能分析運動計畫執行成效。	<b>一、運動計畫執行成果</b> 1.引導學生利用教育部體育署體適能網站的運動大撲滿和自己的紀錄在分組內進行分享。 2.各組派執行成效最家成果的學生進行發表。 3.引導學生思考執行成效佳的原因。 <b>二、運動計畫修正</b> 1.利用課文說明運動計畫執行後進行評估與修正的方法。 2.鼓勵學生發表自己運動計畫執行失敗的原因，讓全班共同解決相關問題。 <b>三、總結活動</b> 1.鼓勵學生善用網路資源和體適能處方原則來促進體適能。 2.歸納進體適能。體適：有計劃有規律的運動參與才能發揮效益，根據自己的目的，評估個人健康、體能狀況，再依照運動安全或有效原則，有計劃的達到運動目標。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作 觀察 問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
四	9/21   9/25	9/26 (六) 補班 課第一 篇健康 滿點	第二章 健康靠 自己	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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。	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.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	一、訂定目標—改變睡眠習慣提問：前一堂課老師以介紹良好生活習慣的養成，其中充足睡眠對你們很重要，你有良好的睡眠習慣嗎？實作：請同學針對課文中的選項，進行檢視與填寫，並訂定目標，藉以了解自己是否達成充足睡眠的目標。講解：自從3C產品普及後，你們越來越忽略睡眠的重要，常常為了使用手機而熬夜，實際上對身體的影響是很大的，睡眠除了會影響免疫系統、精神狀況，還會影響生長發育，讓我們從睡眠習慣開始改變自己吧！二、改變的開始講解：想要健康就必須從改變不利健康的生活習慣開始，想改變積習已久的壞習慣當然不容易，因此我們必須運用一些生活技能與方法來著手改變，擬訂計畫後，更重要的就是要能持續下去。實作：請同學運用問題解決生活技能，列出很少運動的原因、列出解決問題的方法、分析各種解決方法的阻力與助力、選擇可行方法做做看。講解：想養成規律運動的習慣，除了執行可行方案外，號召朋友一起運動更是讓自己能持續下去的一大動力喔。三、我的健康契約書提問：你現在擁有健康的生活型態嗎？如果沒有你想要如何改善？實作：請同學找出一個自己想改變的習慣，製作一份屬於自己的健康契約書，可自由設計美麗的插圖或外框。講解：每個人都必須學著找出自己的健康問題，並運用問題解決的生活技能，擬定屬於自己的健康計劃，培養良好生活型態，更重要的是能維持下去，契約書中只有一個月，希望每個人都能將好習慣一直持續，而不是只有一個月而已。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
四	9/21   9/25	9/26 (六) 補班課 第四篇 運動好 健康	第二章 運動安全	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3	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.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。	一、 <b>良好的身心狀況</b> 說明：為維護運動安全，每個人都應掌握自己的身心狀況，以判斷是否適合從事該項運動。提問：同學是否會在運動前評估身心狀況？歸納：生病、疲勞、睡眠不足、過於緊張、情緒不佳、注意力不集中、對運動缺乏自覺性和積極性，或過度重視輸贏，皆會增加運動傷害的發生率。二、 <b>注意環境安全與氣候</b> 提問：同學是否有留意過運動場所的告示牌？發表：說出自己曾在何處看過此類告示牌？告示牌的內容為何？統整：運動前應檢查運動場地及器材，並參照場邊的公告標示。三、 <b>暖身運動與緩和運動</b> 提問：同學是否會在運動前做暖身運動？運動後做緩和運動？說明：暖身運動的目的在於提升體溫，使肌肉、關節與神經系統進入適合運動的狀態；緩和運動可讓激烈運動後的生理機能恢復常態，並促進疲勞物質的代謝與消除。四、 <b>遵守運動規則</b> 說明：運動規則的制定，在於讓比賽公平進行及防止危險發生。提問：參與各項運動前，是否會先學習該項運動的規則？統整：參與運動時應遵守規則服從裁判以期降低運動傷害發生率。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作 觀察 問答	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	9/28   10/02	10/1 (四) 中秋節放假 10/2 (五) 彈性放假  教研會 (二) 第一篇 健康滿點	第三章 身體的奧妙	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-A2 健體-J-B3	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.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	一、 <b>教師講解</b> 說明：教師利用「四格漫畫」讓學生想想看長期的駝背、不良姿勢會導致身體健康出現什麼問題？討論：學生分組進行激盪討論。說明：教師藉由活動引導學生思考平時是否也有和漫畫中類似的症狀，其實這些健康問題如腰背痛和駝背都會影響外型，再介紹人體外部構造。二、 <b>人體外部結構</b> 說明：人體從外觀來看以脊柱為中心，左右對稱，外形可分為頭、頸、軀幹和四肢。講解：身上每個器官都有它獨特的功能，彼此關係密切，都是身體缺一不可的器官。三、 <b>擁有良好的姿勢</b> 說明：教師說明為了健康，擁有良好的姿勢很重要，讓大家一起來調整坐姿和站姿。實作：讓學生兩人一組，互相觀察對方的坐姿和站姿，並檢視是否符合下面項目。歸納：良好的姿勢需要靠自己維持，且持續一段時間後，才能察覺身體微妙的改變，鼓勵學生做紀錄，提醒自己每天做到正確姿勢，維持一段時間後，同學們再來彼此分享自己身體的改變。四、 <b>人體器官</b> 說明：教師說明長期姿勢不良，都可能壓迫身體內的器官，也會間接影響呼吸和血液循環，所以每個人都應該認識身體內部的構造。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作 討論	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	9/28   10/02	10/1 (四) 中秋節放假 10/2 (五) 彈性放假  教研會 (二) 第四篇運動好健康	第二章運動安全	A3規劃執行與創新應變	健體-J-A3	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.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。 3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	一、 <b>正確的運動技巧</b> 說明：採用錯誤動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。提問：同學是否曾聽聞以錯誤動作進行運動，造成運動傷害的案例？ 二、 <b>適當的保護措施</b> 說明：配戴保護性裝備能預防受傷，或降低碰撞時的傷害程度。提問：同學是否知道有哪些運動會用到護具？ 三、 <b>活動「運動安全我最行」</b> 說明：每位同學都有自己喜愛的運動項目，但是不同的運動項目，很可能會帶來不同的運動傷害，如何能夠快樂地從事喜愛的運動，對於運動的性質以及周邊環境的了解，甚至未雨綢繆的選擇適當護具，來降低運動傷害的發生，是極為重要的。實作：請同學分組討論，以自己的運動經驗與對該項運動的了解，分組討論並和其他同學交換不同的運動體驗與必須注意的事項發表：請各組派出一位同學，發表分組討論出來的對應結果，並比較與其他組別的差異。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作 觀察 問答	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	10/05   10/09	10/5 10/6 隔宿 露營 10/9 (五) 補假 10/10 (六) 國慶 日放 假第 一篇 健康 滿點	第三章 身體的 奧妙	A2系統 思考與 解決問 題 B3藝術 涵養與 美感素 養	健體-J-A2 健體-J-B3	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.評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2.自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3.認識系統運作進行減少健康風險的行動。	一、 <b>人體系統</b> 提問：是否知道人體有哪些系統？發表：學生踴躍發表意見。說明：人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。二、 <b>器官大發現</b> 說明：就剛剛介紹的人體系統，請配合課本上的「人體系統運作圖」，和同學討論每個系統包含哪些器官。發表：讓同學發表自己在每個系統中找到的器官，並思考這些器官的功能。三、 <b>人體器官與系統的運作</b> 提問：是否知道人體運動時會用到哪些器官？發表：學生踴躍發表意見。說明：我們進行任何活動，都需要很多器官的相互配合，而數個負責某種特殊機能的器官則會形成系統，人體中有神經、循環、呼吸、消化、泌尿、生殖、內分泌、骨骼和肌肉等系統，而各系統間各有其不同的功能。四、 <b>維護器官的保健方法</b> 說明：想讓每個器官能使用的更久，維護器官有兩個方法：定期健康檢查、器官保養。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作 討論	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	10/05   10/09	10/5 10/6 隔宿 露營 10/9 (五) 補假 10/10 (六) 國慶 日放 假 第四 篇運 動好 健康	第二章運動安全	A3規劃執行與創新應變	健體-J-A3	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.明白運動傷害發生的原因。 2.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3.學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4.明白空氣汙染對於運動的影響。 5.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	一、夏日高溫對影動的影響 說明：夏日高溫下運動，容易產生熱中暑、熱衰竭等對人體的傷害。提問：同學是否曾經有過在高溫下運動的經驗，當時的身體感受與狀況是如何？ 二、紫外線對健康的影響 說明：紫外線會造成眼睛與皮膚的傷害其類型分別為青光眼、白內障以及皮膚曬傷。提問：紫外線為何會造成身體的傷害？ 三、夏日運動的注意事項 說明：配戴保護性裝備能預防曬傷，或降低眼睛的傷害程度。提問：同學是否知道有哪些用具能夠用來防曬？ 四、說明空氣汙染對身體的影響 說明：空氣汙染為何對身體會有影響提問：同學是否曾經在空氣汙染的情境下運動？ 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 說明：空氣汙染的懸浮微粒有許多種，但是對於人體心肺有極大影響的是 PM2.5。提問：PM2.5 為何對於人體有極大的傷害？其特性為何？ 六、適當的保護措施 說明：運用科技產品可以讓學生隨時掌握空氣品質，放心運動。 提問：同學是否知道有哪些 APP 可以用來查詢空氣品質？	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作 觀察 問答	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
七	10/12   10/16	10/13 (二) 10/14 (三) 第一 次 段 考 第二 篇 快 樂 青 春 行	第一章 蛻 變 的 你 (第一 次 段 考) 第二 次 段 考)	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 B2科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	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.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、 <b>教師講解</b> ：說明：教師利用課本上男孩與女孩的圖片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？ 實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？ 講解：青春期的開始，女生大約在 10~14 歲，而男生較晚，大約在 12~17 歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。 二、 <b>認識男生和女生生殖器官</b> 說明：利用課本男生和女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。 三、 <b>青春期的疑惑</b> 提問：請大家想想進入青春期可能有哪些疑問或困惑？發表：讓學生自由提問 四、 <b>為什麼會有「月經」</b> 提問：「月經」是什麼？說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項和處理方法。 五、 <b>月經週期怎麼算</b> 提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？說明：教師利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。	1	1.教學影片 2.教用版 電子教科書	問答 觀察 實作	<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。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
七	10/12   10/16	10/13 (二) 10/14 (三) 第一 次 段 考 第 五 篇 健 康 動 起 來	第一章籃球 (第一次段考)	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2.場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.籃球基本戰術與運動實踐。 4.了解持球三威脅作的使用。 5.熟練持球動作與基本球感練習。	一、 <b>籃球歷史與規則</b> 介紹說明：講解籃球在何種環境下誕生，球場的規格與畫線的名稱與功用。二、 <b>裁判手勢與狀況解說</b> 說明：規則簡介，討論犯規與違例的差別，並以實際狀況作為舉例三、 <b>介紹持球三重威脅動作</b> 說明：1.三威脅做為基本的持球動作，其目的在於方便投籃、傳球、與過人運球，好的持球動作，往往使得防守者不易解讀持球者的下一步動作，將對防守者造成困擾。2.三威脅姿勢很重要的是保護球的能力，因將球放低於膝蓋附近，能夠避免防守者，輕易將球撥動或打掉。四、 <b>介紹球感練習</b> 說明：1.球感練習的重要性，可視為很重要的基本功。能幫助學生更能掌握球的特性與位置。2.手指熟悉球，增進觸覺的靈敏，方便控制球。熟悉球的彈性以方便控球。3.讓手指熟悉球體旋轉以利接球以及讓身體熟悉球體大小以利運球。4.讓手指熟悉球體不同角度之彈跳，以增進運球技巧。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察技能情意	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
八	10/19   10/23	10/21 (三) 課發會  教研會 (三) 第二篇 快樂青春行	第一章 蛻變的 你	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 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	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.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、 <b>月經週期要注意哪些個人衛生</b> 提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：1 陰脣具有保護作用，須每天清洗。2 上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。3 生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免引發感染的機會。實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。二、 <b>如何選購內衣</b> 提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣？說明：青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。三、 <b>面對夢遺我該怎麼做</b> 提問：你是否也有 A 的困擾呢？實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一樣的困擾呢？將答案填入作答框內。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 實作	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
八	10/19   10/23	10/21 (三) 課發會  教研會 (三) 第五篇 健康動起來	第一章籃球	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球的重要性。 4.墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。	一、介紹傳接球動作要領說明：1.好的傳球，能夠縮短進攻時間，減少防守者的干擾。2.傳給隊友的球能有一定的高度，以方便隊友掌握來球，並減少失誤。二、胸前傳球說明：1.胸前傳球被公認為是最快、最準的傳球方式，用雙手持球把球置於胸前，傳球時往前伸直雙臂將球釋放。這種傳球簡單自然便於發力，球的運行軌跡幾乎呈一條跟地面平行的直線，由於來自手臂的力量，球速極快，球能夠在很短的時間內到達接球者手中。2.將籃球置於胸前，然後看著目標推出雙手，這是最基本、最常用的傳球。在雙手將球傳出時再踏出腳來。重點是將雙腕扭向外側，使球產生逆旋轉。三、地板傳球說明：1.在面對高強度防守之下，地板傳球非常有用，在傳球或者運球時都可以將球傳出。2.持球者要先預估自己和接球者之間的距離，然後調整傳球力量和角度，球的落點應該在與接球者三分之二的位置。四、過頂傳球說明：適用於當被緊密防守的時候，由於防守者的重心降低，可將球拿起選擇過頂傳球，或者當你比防守者還高的時候，過頂傳球是個很好的選擇。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察技能情意	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
九	10/26   10/30	第二篇章快樂青春行	第一章蛻變的你	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 B2科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2	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.自主思考青春期的健康問題。 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、「勃起」、「夢遺」是什麼 說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。說明：教師說明夢遺的現象。提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」二、男性的衛生保健該怎麼做提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式：1.包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。三、關於性衝動我了解多少提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿康一樣的困擾嗎？實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
九	10/26   10/30	第五篇健康動起來	第一章籃球	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.傳接球基本概念介紹。 2.與隊友合作運用傳接球完成進攻。	一、 <b>傳接球基本概念介紹</b> 說明：在比賽中我們往往受到防守者的嚴密防守而無法接獲隊友傳球，因此我們必須針對防守者的站位作出策略的應用才能順利完成接球。 二、 <b>活動「要球單打我最行」</b> 1.利用全身的每一個部位擋住對手。2.傳球者較常使用的是以腳邊為傳球目標的地板傳球，以及往接球者頭上的高吊球。3.接球者一邊擋住防守者，一邊以手勢要球，示意隊友傳球路線。4.完成接球後，可選擇投籃或切入上籃，投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。 三、 <b>運球</b> 說明：開始打籃球的第一個步驟是運球，什麼時候才要運球？引導學生思考並回答 1.運球的要領手指自然張開，碰觸到球的頂端，膝蓋彎曲重心要低，上半身自然挺直，以指尖來控制球彈起來的方向。2.有無防守者的運球方式說明：無人防守情況下，速度比保護球重要，球可在前面運，使球彈起較高，有利於步幅加大，進而上籃。而面對有人防守時，要用身體保護球	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察技能情意	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十	11/02   11/06	11/7 (六) 校慶 運動會 第二篇 快樂青春行	第二章 打造 一無二 的我	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B3	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.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。	一、 <b>青春期的心理轉變</b> 實作：請學生自行勾選或寫下自己目前的心理轉變。也可請願意分享的同學進行分享。說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富、情緒易波動等。講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。二、 <b>自我認同</b> 提問：詢問學生是否了解自己？說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。舉例：以小育和阿康的自我認同表現為例，說明高自我認同的人，可以肯定明白自己的獨特性、自我評價高、能接受失敗、不與人計較等。三、 <b>特質樹</b> 說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。四、 <b>優點大轟炸</b> 說明：教師說明運用優點大轟炸的活動來了解別人眼中的自己實作。	1	1.教學影片 2.教用版 電子教科書	觀察實作	<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>【生涯規劃教育】</b> 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十	11/02   11/06	11/7 (六) 校慶運動會 第五篇 健康動起來	第一章籃球	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識換手運球的目的以及技巧。 2.學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。 3.能運用所學運球方法，達成進攻目的。	一、 <b>轉身運球</b> 說明：1.此動作與換手運球相比，多了以背部作為護球並同時碰撞對手的運球方式，此外也極具觀賞價值。2.教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。3.轉身時為了帶動球一起轉，所以此時碰觸球的那隻手是置放在球的側面，對於控球不熟悉的學生來說，容易產生失誤。4.鼓勵學生大膽嘗試，失誤了再重來即可，不能因為怕球掉了，就將手掌放在球底下，形成持球違例。二、 <b>活動「運球我最行」</b> 說明：1.本活動是一對一單打的加強版，增加了個人的控球時間以及傳球給另一位隊友的配合。2.當拿球的同學面臨防守者時，在大約10秒的時間裡需要運用運球的方式來移動，並同時破壞防守者的站位，以尋求突破且上籃得分。3.活動開始時，練習各種運球來突破防守，然後將球傳給另一邊的隊友，隊友接球後重覆同樣的動作。4.經過幾次的傳球即可變成二隊二的半場進攻模式，出手投籃後，原先擔任進攻者成為新的防守者，面對後續兩位新的進攻同學。三、 <b>活動「我會作選擇」</b> 實作：請教師引導同學先自行思考自己的選擇理由，對照書本所提供的選項，填入答案欄中。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察技能情意	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	11/09   11/13	11/9 (一)校慶補假 教研會 (四)第二篇快樂青春行	第二章打造獨一無二的我	A1身心素質與自我精進 B1符號運用與溝通表達 B3藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 健體-J-B1 健體-J-B3	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.自主思考自己的特質、自我概念。 2.運用正向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。	一、 <b>我並非完美小孩</b> 說明：教師請學生先閱讀「我並非完美小孩」的文字內容。實作：讓學生寫下看完文章後的想法和啟示講解：沒有一個人是十全十美的，每個人都應該學習自我悅納，不僅接納自己人格中的優點、長處，更要接受自己的缺點與不足，才能正積極的面對人生。二、 <b>正向思維</b> 提問：當你聽到別人對你的負面評價時，你會怎麼面對？憤怒、抓狂、還是正向思維。閱讀：請學生閱讀巴西女孩瑪麗亞娜的故事。實作：運用正向思維的生活技能，以瑪麗亞娜為例，看看她如何正向思維，接受自己的不完美，並找到人生的方向。請學生也找出一項自己的困擾，試著演練正向思維的技能。講解：人生中不可能一切盡如人意，我們可以利用正向思維，讓我們在遭遇困境時，更勇於面對與突破。三、 <b>自我實現</b> 說明：教師說明自我實現的重要性。提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？分享：學生自由回答與分享。講解：教師說明自我實現的方法：建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<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>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	11/09   11/13	11/9 (一)校慶補假 教研會 (四)第五篇健康動起來	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	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。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	一、引導學生是否觀看過排球比賽，或是實際參與排球的運動，在排球比賽中常見的排球技術有哪些?是否曾觀察過排球比賽的站位及比賽的策略?3.引導學生討論曾經學習過的排球技術有哪些?過去學習這些排球技術的過程為何?哪些是屬於排球基礎的技術?哪些是屬於較高階的排球技術?以喚起學生過去的學習經驗。 二、 <b>低手傳球</b> 說明:低手傳球時手部動作、身體軀幹、腿部動作的動作要領。操作: 1.引導學生嘗試做出低手傳球的推蹬動作，讓學生體驗在低手傳球時身體施力的明確方向。2.引導學生在操作低手傳球時，彼此觀察低手傳球的動作，並能夠清楚指出低手傳球的動作優劣。提醒:提醒學生檢視每一次擊到球體的位置，並儘量要求他們擊球位置一致。 三、 <b>靈活的步伐</b> 說明:1.在球場上為了因應場上各種不同距離的來球，在場上移位的步法相當的重要。2.移位步法的動作區分為:起始動作、前跨步、後跨步、左跨步、右跨步等幾種場上移位步法。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	發表觀察實作	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	11/16   11/20	第二篇章快樂青春行	第三章打破性別刻板印象	A1身心素質與自我精進 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 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，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.思辨性別刻板印象的內涵。 2.熟悉打破性別刻板印象的技能。 3.公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、 <b>威廉的洋娃娃</b> 實作：教師利用繪本「威廉的洋娃娃」作為引起動機。提問：如果我是威廉的家人，我會給威廉洋娃娃嗎？為什麼？如果威廉的爸爸、奶奶真實的出現在我面前，我最想對他們說什麼？講解：引導學生思考過度的性別刻板印象，對個人、家庭都有極大的影響，所以我們應該擺脫性別刻板印象的束縛。二、 <b>跳出性別框架</b> 說明：教師說明何謂性別角色、性別特質、性別刻板印象。討論：教師以牛爾、吳季剛或郭婞純舉重拿金牌為例，請同學討論陰柔或陽剛是專屬於某一種性別特質嗎？統整：每個人的性別特質都有所不同，不該因生理、心理、社會及文化上的性別因素而受到限制。不論是面對男生、女生、跨性別，我們都能自愛而後愛人，讓每一個學生學習人與人之間互相尊重的道理，並且使個人潛能得到充分發展，進而能欣賞他人的表現。歸納：教師說明跳出性別框架的方法：省思自己原有的偏見、不要男女二分法。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一 一	11/16   11/20	第五篇 健康動 起來	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	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。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。	一、活動「瞻前顧後」 說明：3位同學一組，2位同學做拋球，1位同學做低手傳球，並位於同一條直線上。 操作：1.2位擔任拋球的同學要練習將球拋高，讓做低手擊球的同學有反應的時間去擊球，確定低手傳球的同學擊球完後，另一端的同學再做拋球。2.低手傳球的同學在接起15顆球後換人操作，輪流體驗拋球及低手擊球。提醒：主要是要讓學生體會低手傳球練習節奏的重要性，提醒學生不要為了求快而失去練習的準確性。二、 <b>低手發球的動作要領</b> 說明：低手發球為排球運動重要的基本技巧，此種發球動作簡單、容易掌握，適合初學者在比賽中使用。並分析三種常見的擊球方式，讓學生依據學習經驗更能精準掌握擊球。示範：重點在於熟練拋球的位置與落點，並強調在排球落下時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。操作：重心轉移、腰關節的反作用力及擊球瞬間發力，均是加速度作用的表現，能提高排球飛過球網的機會。三、活動「低手發球手感練習」 說明：以低手發球動作將手當作網球拍擊球，進行類似網球比賽的活動。讓學生知道有效來回球越多，低手發球手感會越	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	發表觀察實作	【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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十二	11/23   11/27	第二篇章快樂青春行	第三章打破性別刻板印象	A1身心素質與自我精進 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 健體-J-C1 健體-J-C2 健體-J-C3	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，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.思辨性別刻板印象的內涵。 2.熟悉打破性別刻板印象的技能。 3.公開表明尊重他人性別特質的立場。	一、 <b>批判性思考技能練習</b> 說明：教師說明以「你的膽子好小，看到蟑螂就嚇成那樣，一點都不像男生」為例，運用批判性思考技能進行重建。實作：請學生找出生活中性別刻板印象的例子，並以批判性思考的生活技能進行演練。統整：時代改變，我們應該打破性別刻板印象，不該因此被束縛。二、 <b>看重自己尊重他人</b> 說明：每個人都是獨一無二的，我們必須學習看重自己，進而尊重別人。實作：根據課文的引導，寫下我如何看重自己？我們需要尊重哪些差異？我會如何實踐尊重？並於課堂中公開表明自己的立場，和全班分享自己寫下的內容。統整：葉永鈺的例子凸顯出當年對性別特質不同的歧視，我們藉由剛剛的公開倡議活動，更讓大家了解每個人都應該尊重他人性別特質，也說出願意這麼做的決心。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十三	11/23   11/27	第五篇健康動起來	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	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。 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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。 2.能熟練的控制低手發球的方向及位置。 3.能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。	一、活動「低手發球及接發球」說明：學生要清楚知道跑動的順序，及每個位置所要擔任的角色工作。並要球學生跑動循環，提高練習效率。若能熟練此二技術，對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 示範：發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置，才能破壞對方接發球陣型，先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行軌跡及落點，快速移動腳步正面接球，才能防止對手攻城掠地。操作：能夠精準的控制低手發球及接發球技術。提醒：本活動目的在於低手發球，提醒學生將對面接發球者作為發球方向與位置的選擇；接發球的學生勇於嘗試，接發球的準確性可以在練習中慢慢達成。二、活動「9 人制排球比賽」說明：本次競賽活動的相關規定，並如何在比賽中觀察對手發球及接發球的習性，運用團隊策略，越能增加對方失誤，或相對減少己方的失誤，就越能贏得比賽。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	發表觀察實作	【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。 【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	11/30   12/04	12/3 (四) 12/4 (五) 第二次段考  12/2 (三) 課發第三篇 實在健康	第一章吃出健康 (第二次段考)  12/2 (三) 課發第三篇 實在健康	A3 規劃執行與創新應變 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-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	一、 <b>食物的旅行</b> 說明：食物從產地到餐桌，每一個環節都可能導致食安問題，消費者都應該了解。提問：食物的生產到販售，最後進入消費者嘴裡，這一路食物的旅行，你認為可能遭遇那些問題？有那些環節可能造成食物不安全或被汙染呢？討論：學生自由討論或發表自己想法 二、 <b>認識食品認證標章</b> 提問：購物時，你或家人都如何選購安全的農產品呢？統整：購買農產品時盡可能選擇有「有機農產品」標章及「產銷履歷」標章的農產品，外食者也能優先選擇「溯源餐廳」，此外不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。 三、 <b>農藥殘留量比一比</b> 提問：你們知道那些蔬果的農藥殘留量較高嗎？ 四、 <b>食前處理技巧</b> 發表：請同學分享平時如何清洗蔬果。提問：雖然已經挑到農藥少且是當季的蔬果，如果可以熟悉清洗的技巧，更會降低農藥殘留量。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	11/30   12/04	12/3 (四) 12/4 (五) 第二次段考  12/2 (三) 課發 第五篇 健康動 氣來	第三章羽球 (第二次段考)	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	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動的起源。 2.學會羽球握拍方法。 3.認識準備發球前的持球動作。 4.學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5.認識接發球區。	一、 <b>學習引導</b> 利用課本情境引導學生發表自己參與羽球的經驗，了解學生學習經驗。二、 <b>簡介羽球的起源</b> 利用教師手冊參考資料，簡介羽球的起源以及場地的使用概念。三、 <b>介紹球拍各部位名稱</b> 介紹球拍各部位名稱，同時補充球拍線的磅數對擊球與個人使用有何影響。四、 <b>正手握拍法</b> 講解：正手握拍的方式及注意事項。實作：分組練習，並互相觀摩。五、 <b>反手握拍法</b> 講解：反手握拍方式及注意事項。實作：分組練習，並互相觀摩。提問：二種不同握拍法的使用時機為何？六、 <b>握拍方式</b> 講解：正手與反手握拍的動作要領。互評：兩人一組，根據動作要領互評握拍的正確性。七、 <b>發球基本概念</b> 提問：1.你都怎麼發球？2.羽球發球可簡單區分為哪兩種球路？3.單打的羽球比賽中，經常發何種球路的球？八、 <b>正拍發高遠球</b> 說明：發高遠球時，所要注意的部分。示範：發高遠球時之動作要領。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察 實作 問答	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十五	12/07   12/11	教研會 (五) 第三篇 實在有健康	第一章 吃出健康	A3 規劃執行與創新應變 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-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	一、其他食材選購技巧說明：教師介紹水產品、主食、蛋品、肉類如何挑選衛生安全的食材。實作：請學生回家後，利用上述選購技巧，陪家人一同上菜市場或大賣場、超市選購食材，下堂課再與同學分享。二、加工食品如何把關提問：詢問學生是否知道為什麼需要食品加工？說明：教師說明食品加工的意義--為延長食品壽命、抑制食品品質的劣化，而將其轉變為具嗜好性、營養性、安全性、經濟性等的製品。提問：請學生思考食品加工有那些好處？發表：學生自由發表。說明：教師說明市面上常見的食品加工方法為低溫冷凍法、高溫殺菌法、低溫殺菌法、乾燥法、醃漬法、發酵法、放射線等。三、食品添加物說明：利用生活事件簿請學生思考下列問題：1.泡麵為何要加入抗氧化劑？2.魚丸、豆皮等火鍋料顏色很白，可能放了殺菌劑嗎？3.市面的糖果添加色素的目的為何？發表：學生踴躍發表意見。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十五	12/07   12/11	教研會 (五) 第五篇 健康動起來	第三章 羽球	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	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會羽球基本步法。 2.能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3.熟練米字步法。 4.米字步法運用時機。 5.認識與學會平抽球。 6.基本擊球策略的認識。 7.結合發球與平抽球的擊球練習。 8.認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	一、米字步法講解：羽球步法的移動有規律性，基本的八個路線構成了類似「米」字，因此被稱為「米字步法」。 二、羽球基本步法說明：羽球比賽時移位擊球為基本動作，好的移位步法能夠迅速移動到球點，具有充足的時間完成擊球。 三、講解與示範羽球步法說明：1.從原心位置出發，依序說明與示範前進相關步法的操作。2.緊接著示範往左與往右的步法，最後則是往後移動的相關步法。 四、實際操作說明：1.將學生分組並使用羽球半場，實際體驗步法動作，找出適合個人的方法。2.先從固定模式練習，等同學比較熟練後，可以透過口令隨機說出位置，並要求場上同學能迅速移動到指定位置。 五、平抽球講解說明：平抽球的教學可以搭配向右跨步或右腳跨向左前方的基本步法來實施。 六、引起動機如何讓對手無法順利擊球的方法有哪些？	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作 問答	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	12/14   12/18	作業抽查週 第三篇 實在健康	第一章吃出健康	A3 規劃執行與創新應變 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-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	一、 <b>食品添加物的種類</b> 說明：常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。 二、 <b>食品添加物停看聽</b> 請學生利用 A、B 兩種醬油進行分析，分析天然成分及添加物，並小組討論優缺點，最後比較優缺點後做出選擇。演練做決定的生活技能。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	12/14   12/18	作業抽查週 第五篇健康動起來	第四章棒球	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2.引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3.學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 講解：說明不同手套的特性。提問：不同的守備位置，該如何選擇手套？發表：引導學生了解不同棒球位置的特性。統整：棒球攻守交換的目的與時機。二、活動「自我傳接球」 講解：可藉由自我傳接球，習慣手套的使用，並正確的將球接入球檔處。示範：正確使用手套，確實將球投入手套，教師給於適時的指導。操作：透過自我傳接球練習，同學可以互相觀察與學習。三、介紹棒球的握球方式 講解：說明不同球路的特性。提問：直球與變化球的差異性？發表：引導學生了解棒球規則。統整：棒球攻守交換的目的與時機。四、活動「你拋我接」 講解：漸進式認識不同球種的差異性。說明：多練習投球、接球的動作，就能增加傳接手感。操作：藉由低手拋傳、手套拋傳、移動拋傳增加球感練習。五、接球動作要領 說明：接球練習是提升守備能力的第一步。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知 情意 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十七	12/21   12/25	作業 抽查 週 第三 篇 實 在 健 康	第一章 吃 出 健 康	A3 規劃執行與創新應變 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-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	一、 <b>消費者如何把關</b> 說明：教師引導學生思考當一個消費者該如何把關。讓學生分組討論選定一種想購買的食品，並以幾個提問進行討論。 提問：為什麼要購買此食品？了解此食品的製造商、製造日期、成分、營養標示及是否有核可標章？了解此食品是否對身體健康有影響？此食品的價格是否合理？此食品是否符合環保精神？是否決定購買？為什麼？ 分享與發表：各組將討論結果分享並發表。 二、 <b>正確選購包裝食品</b> 實作：請學生事先從家裡帶一樣包裝食品來，並於課堂上檢視此包裝食品上是否清楚印明食品標示。 說明：教師引導學生進行此活動，也可讓學生彼此交換檢視討論，之後再挑選幾項食品作為範例講解。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十七	12/21   12/25	作業抽查週 第五篇健康動起來	第四章棒球	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	一、 <b>高肘傳球動作要領</b> 解釋：從事該項運動前，應先了解其簡易的規則。說明：教師說明傳球、接球相關技術要領。1.高肘動作說明：面向目標，手肘舉高與肩同高。操作：雙手手肘與肩同高，強調動作放鬆的重要性。2.轉身動作說明：左肩朝向目標物，順時針方向轉身。操作：透過腰部進行左右旋轉。3.球離手動作說明：身體旋轉帶動手臂，球由指尖出手。操作：腰部旋轉帶動手臂的重要性 4.餘勢動作說明：收尾點應與出手點成對角。操作：1.腰部旋轉帶動手臂的重要性。2.強調 11 點鐘出手，5 點位置為收尾動作的重要性。二、 <b>活動「對牆投擲練習」</b> 講解：以漸進式認識不同球種的差異性。說明：對牆投球動作練習。操作：藉由對牆投球接反彈球 1.將球向牆壁投擲，藉由球的反彈練習接球。2.將球向地面投擲，藉由球的反彈形成高球，練習上手接球。三、 <b>投手投球動作要領</b> 1.「準備動作」說明：(1)上半身保持直立，雙肩放鬆，雙腳張開與肩同寬。(2)站立於投手丘上，可以依據個人的投球習慣，站在投手板上。(3)雙手置於胸前，球置於手套內，勿讓打者看見握球。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知 情意 技能	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十八	12/28   01/01	作業抽查週  1/1 (五) 元旦 放假 第三 篇實 在健 康	第一章吃出健康	A3 規劃執行與創新應變 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-A3 健體-J-B2 健體-J-C1 健體-J-C2	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-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1.運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2.分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3.消費時，會確認食品標示。	一、 <b>健康料理達人</b> 說明：教師利用全班要煮火鍋的題材，引導同學平日都會選擇哪些食材。 提問：選擇火鍋食材除了是自己喜歡吃的因素之外，更要考慮到食材安全的問題，以下老師列出了許多火鍋食材，請各組依照所分配的任務（天然食材、食物里程少、農藥殘留少、食品添加物少、有食品認證標示）選出符合的食材。 二、 <b>自我省思與回饋</b> 提問：本次煮火鍋同樂會，每位同學都為了小組付出很多的心力，在討論的過程中一定有意見不同的時候，請各位同學反省與檢討自己，也給同組同學一些意見。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十八	12/28   01/01	作業 抽查 週  1/1 (五) 元旦 放假 第六 篇健 康跑 跳碰	第一章 田徑	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的踣踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	<b>長短距離大不同</b> 說明：1.短距離選手因比賽距離較短，須在較短的時間決定勝負，在跨步動作上，要將雙腿抬高、向前跨出，來加速身體前進的頻率；在擺臂動作上，短距離選手雙手需較大幅度的擺動，以帶動雙腿加快頻率，並列舉短跑選手需要的身體素質，突顯短跑的動作技術上的特色。2.長距離選手因比賽距離較長，擺臂動作上是隨著步伐的前進，雙手做較小幅度且輕鬆自然的擺動；在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步幅度，來維持身體前進的速度，並列舉長跑選手需要的身體素質，突顯長跑的動作技術。 <b>二、說明擺臂動作要領</b> 1.手臂的擺動：以肩為支點，屈肘約90度，微握拳頭或是手刀，肩胛骨向後拉，並保持肩、手臂肌肉放鬆。 2.軀幹：上半身挺胸，並保持軀幹微微前傾。3.以擺臂帶動下肢：手臂應向身體內收，由後往前擺動的作用力，帶動身體重心，幫助雙腿往前跨出。 <b>三、活動擺臂動作練習</b> 操作：1.須要求學生在擺臂動作時，要注意學生不可以彎腰駝背，需要挺胸、下背部出力，讓上半身的軀幹保持微微前傾即可 2.要求學生在擺臂時去感受由後往前擺振的作用力方向。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十九	01/04   01/08	教研會 (六) 第三篇 實在有健康	第二章 食安中學堂	A2系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達 C1道德實踐與公民意識 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1.省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	一、誰來晚餐？提問：放學後同學的行程滿滿，常常隨便吃一吃就進補習班去了？學校附近的小吃店你熟悉嗎？請試著把你晚餐的內容紀錄或是拍下來。發表：學生踴躍發表意見。實作：「你通常以什麼為考量，來選擇你的早晚？」請學生根據自己外食晚餐的經驗來填寫。 二、均衡飲食提問：詢問學生外食該如何吃才是健康？發表：學生自由發表意見。 三、一日菜單提問：雖然國小階段就已經學過了每日飲食指南，但是老師希望各位同學可以將飲食指南實際運用於生活中，我們現在以我的一日菜單來練習食物份量的換算。改善方法：全穀根莖類和油脂類有達到標準，其他份量需要增加，可以在午餐青菜量再增加，乳品類可以增加一片起司，肉蛋魚肉則可以補充豆漿。 四、自己的三餐及飲食聲明書說明：教師引導學生以剛剛的菜單為例，也請每位同學記錄自己的三餐飲食內容，檢視是否符合均衡飲食原則。實作：請學生運用訂定目標的生活技能，訂定一項均衡飲食的目標，如課本中是以每天至少吃三碟蔬菜為目標，為期一個月。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十九	01/04   01/08	教研會 (六) 第六篇 健康跑跳碰	第一章 田徑	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的踣踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	一、 <b>踣踞式起跑</b> 說明： 1.說明起跑的短距離起跑前10公尺距離中，起跑速度的優、劣，往往是奠定勝負的結果。2.說明短跑成績差異只在小數點後的秒數上，因此起跑優劣式勝負的關鍵。操作：1.踣踞式及直立式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。2.可讓全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，讓學生體會發令動作的節奏，及起跑時的瞬間發力。二、 <b>活動「絕佳拍檔」</b> 說明： 1.2人一組，分成若干組，讓學生實際練習調整自己的踣踞式的起跑重心，找到適合自己的起跑姿勢。2.在操作一輪後，輔助者與起跑者的動作必須交換。操作： 2人一組預備做平衡練習，輔助者站在起跑者後方，並以雙手輕微扶著跑者的腰部，體會預備動作重心前移，感受起跑蹬地的動作。三、 <b>活動「沒有最快，只有更快」</b> 說明：以訓練個人起跑動作的反應時間為主。操作： 6 人一組以俯臥起跑方式於起跑線後，聽到哨聲或口令，以雙手撐起向前跑 20-30 公尺。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿	01/11   01/15	1/15 (五) 第八節 結束 第三篇 實在健康	第二章 食安中學堂	A2系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達 C1道德實踐與公民意識 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1.省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。 2.自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3.持續地執行減少食品中毒風險的行動。	一、 <b>健康外食</b> 提問：詢問學生選擇外食類型的考量點是什麼？說明：現代人因為外食機會增加，在份量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血壓等隱憂。教師說明外食健康小技巧：選擇健康天然的食物，少選加工食品、選擇有利健康的烹調方式，例如煮或蒸，選擇四低一高的新鮮食材與飲食方式。二、 <b>環保外食愛地球</b> 說明：外食往往會帶來很多垃圾，包含外帶的餐盒、塑膠袋、免洗餐具等，因此我們可以運用一些小技巧來減少環境的負擔。提問：外食時，什麼方法可以減少垃圾量？分享：學生自由分享與發表歸納：教師歸納幾個環保外食的方法：不用一次性餐具、餐餐吃乾淨、選擇碳排放量少的食物。三、 <b>製作並發表健康外食指南</b> 說明：學習了健康外食技巧後，希望同學可以運用在實際生活中。提問：請同學分組，以學校周邊的餐飲店，搭配出三種較健康的套餐，要符合每日飲食指南。實作：請學生搭配出套餐後，實際品嚐一次並將菜色拍照，讓學生小組發表。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿	01/11   01/15	1/15 (五) 第八節 結束 第六篇 健康 跑跳 碰	第一章 田徑	C2人際關係與團隊合作	健體-J-C2	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2.引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	一、 <b>站立式起跑</b> 說明： 1.說明不同於蹲踞式起跑較為複雜的動作技術，直立式是以身體重心較高、較為省力的方式做預備起跑的動作。 2.直立式起跑主要應用在中、長距離的徑賽項目，雖不同於短距離必需爭取起跑的時間，但起跑對於長距離來說仍然重要。操作： 1.準備動作:雙臂下垂，身體保持自然前傾。 2.各就位:上半身保持前傾，前腳屈膝，至於弧形起跑線後 3.起跑:後腿一蹬地，前腿隨即向前跨出，雙臂配合下肢做迅速的擺動。 二、 <b>活動「起跑瞬間的加速度練習」</b> 說明： 感受起跑瞬間加速度的重要性。操作：提醒學生身體的重心是自然的向前傾，隨即的跨出第一步，過程要求學生保持專注以避免受傷，體會起跑時迅速跨出第一步的感受。 三、 <b>活動「起跑姿勢大比拚」</b> 說明：1.在活動過程，「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段的口令。操作：2.2人一組，實際跑60公尺為距離，且讓學生選擇自己所適合的起跑姿勢。 3.全部操作兩次，兩次的操作皆不需規範學生起跑的方式。 4.提醒學生在做蹲踞式起跑時，要聽清楚三個階段的口令，養成學生起跑時不會搶拍。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿一	01/18   01/20	1/18 (一) 1/19 (二) 1/20 (三) 第三次段考 1/20 (三) 結業式 1/21 (四) 寒假開始 第三篇實有健康	第二章 安中學堂 (第三次段考)	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C1 健體-J-C2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。	一、 <b>食品中毒</b> 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食品中毒發生的經驗。發表：學生踴躍發表意見。說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食品中毒的情況。 二、 <b>食品中毒的原因與症狀</b> 說明：教師介紹食品中毒的原因 1.細菌性食品中毒 2.病毒性食品中毒 3.化學性食品中毒 4.天然毒性食品中毒 三、 <b>食品中毒的處理流程</b> 提問：詢問學生是否知道如何處理食品中毒事件？發表：學生踴躍發表意見。 四、 <b>預防食品中毒大補帖</b> 提問：預防食品中毒，需注意哪些衛生工作？發表：學生踴躍發表意見。說明：教師說明預防食品中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌污染食物、殺死細菌。 五、 <b>食品的選購與處理</b> 檢視：為了預防食品中毒，請針對自己平時食物的選購方式與處理方式進行勾選。實作：食物的選購與處理的過程中，找出沒做到的項目。並列出可以執行的方法統整：要預防食品中毒，不論是選購或處理都要十分謹慎小心，更重要的是要養成良好的衛生習慣，才能有效減少食品中毒的發生。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿一	01/18   01/20	1/18 (一) 1/19 (二) 1/20 (三) 第三次段考 1/20 (三) 結業式 1/21 (四) 寒假開始 第六篇 健康跑 跳碰	第二章街舞 (第三次段考)	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C3 多元文化與國際理解	健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C3	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。 2.說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3.利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	介紹街舞的起源與流行文化 1.利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡跳舞，只要掌握音樂前奏，多練習，也可以享受跳舞樂趣。 2.利用課文說明街舞的起源和分類，強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3.請學生發表對街舞的餐與與理解。 <b>二、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (一)</b> 1.利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 2.引導學生進行下律動的練習，學習如何掌握音樂節拍，呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。 3.引導學生嘗試不同舞步的練習，例如踩步、提膝、踢腳等變化。 <b>三、小結活動</b> 1.統整律動的技巧，包括要靠腹部核心肌群控制豚部移動。 2.鼓勵學生善用課後時間練習，以增進身體的律動和協調性。 <b>四、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (二)</b> 1.複習律動基本動作。 2.引導學生進行手部動作練習，包括左右擺、上下擺。 <b>五、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (三)</b> 1.引導學生進行臀部動作練習包括左右扭、前後扭。 2.引導學生進行左右移動變化，包括雙足同步移動與雙足間開合式移動。 3.說明 Hip-Hop 舞蹈動做中必須學會不同動作組合流暢的進行重心轉移。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J6 具備參與國際交流活動的能力。



一、課程目標：

健康教育

- 1.認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。
- 2.了解視覺器官構造與功能，並學習如何保健視覺器官。
- 3.了解牙齒構造與功能，並學習如何保健牙齒。
- 4.了解皮膚構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。
- 5.了解耳朵構造與功能，並學習養成健康的保健習慣。
- 6.以生活中的事件，讓學生了解情緒和壓力的內涵，並學習情緒控制與壓力調適。
- 7.藉由故事，引導學生了解如何辨識異常行為，並預防異常行為的發生。
- 8.運用小育和阿康的例子，讓學生了解增進心理健康的方法。
- 9.了解正確用藥觀念並建立正確醫療觀。
- 10.認識全民健保相關事物上的權利與義務並體認全民健保永續經營的重要性。

體育

- 1.結合運動功能的新興概念和終身運動的重要性，引導學生進行自評、媒體資訊識讀和網路資源資料蒐集等學習活動，建立正確的運動價值，利於提升運動參與動機，增加運動參與機會。
- 2.了解終身運動擬定的基本原則，結合習作運動計畫的規劃策略概念，利用表格引導學生擬定更完整的運動計畫，促進實踐成效。
- 3.結合國際教育理念，認識奧林匹克運動會的文化、精神和教育內涵，並願意在生活中實踐。
- 4.藉由運動賽事觀賞，引導學生欣賞運動員表現的不同面向，並理解運動道德實踐的美感教育。
- 5.理解比賽中如何創造投籃機會
- 6.學習正確的投籃姿勢。
- 7.運用接球技巧與運球創造投籃機會。
- 8.引導學生了解排球比賽暗號戰術，激發學習動機；學會高手傳球基本技術。
- 9.了解比賽常用規則及裁判手勢。
- 10.了解六人制排球比賽隊形輪轉及換位規定；能與同學溝通、討論，於比賽中合作完成戰術暗號指令。
- 11.敘述桌球運動的歷史起源與發展演進，激發學生學習動機及參與感。
- 12.引導學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。
- 13.學會正手發不旋轉長球及反手發不旋轉長球的動作要領。

- 14.學會正手平擊球及反手推擋球的動作要領。
- 15.利用比賽中讓學生了解自己桌球技巧的優、缺點，並從中認識桌球運動的基本規則。
- 16.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。
- 17.引導學生了解各式傳控球特性，激發學習動機及參與感。
- 18.學會傳控球動作要領。
- 19.利用綜合循環練習活動，讓學生認識足球運作模式。
- 20.藉由基礎活動，適應水性，提升水中韻律感。
- 21.透過兩人觀摩練習、互相檢視，提升游泳能力。
- 22.透過遊戲提升游泳水性及動作要領。
- 23.藉由新聞案例，反思如何慎選水域活動場域。
- 24.透過活動討論，認識安全水域。
- 25.透過遊戲熟練自救技巧，並了解叫、叫、伸、拋、划救援法的要領。
- 26.以地板的徒手體操動作組合為學習內容，鼓勵學生善用學習經驗和各項地板技術的掌握，呈現獨特性的創意組合動作。
- 27.透過統整式的技術原理講解、延伸式的技能學習以及分組合作和同儕互評的教學活動，希望學生能展現個體隊表現性運動身體素養以及美感素養。

## 二、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	2/17   2/19	2/17 (三) 開學日 第一篇 健康照 護	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、引起動機 請同學看看小瀚的例子，想想自己有沒有同樣的狀況，接到視力檢查報告的第一個想法是什麼？ 二、眼睛的構造 1.講解：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。 2.說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。 三、視覺的產生 1.提問：詢問學生是否知道「視覺」是如何產生的？ 2.發表：學生自由發表意見。 3.說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	2/17   2/19	2/17 (三) 開學 日 第四 篇運 動大 視界	第一章 運動 新視 野	A1身心 素質 與自 我精 進	健體-J-A1	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.利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2.評估自己對運動功能的認知。 3.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	<b>一、學習引導</b> 利用 88 頁課本情境，引導學生事前利用網路資源或書籍，蒐集攸關運動功能的資料，再進行個人或分組發表。 <b>二、簡介運動功能</b> 講解：運動具備許多正面的多元的功能，可以先分成身體方面和心理方面。複習上學期曾學過運動對體適能促進的功能，這學期會繼續探討運動幫助學習和調整心情的功能。 <b>三、評估運動功能</b> 1.自評：引導學生利用課本運動功能評估表，分析自己對運動功能重要性的排序，並和同學分享。 2.統整：說明每個人對運動功能認知的差異，會影響他運動參與的動機和選擇，鼓勵學生多了解運動的相關功能，也能從參與運動中去體驗。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二	2/22   2/26	2/21 (日) 世界 母語 日 2/24 (三) 課發 會 第一 篇 健 康 照 護	第一章 寵眼百分比	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、活動「我有眼睛困擾嗎？」 1.實作：請學生回想自己在過去的生活中，是否有課本上所述之不良的生活習慣並發表。 2.說明：眼睛是我們的靈魂之窗，我國近年來國中生的視力問題越來越嚴重，如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。 二、常見的眼睛問題 (一) 1.提問：請學生說說看常見的眼睛問題？ 2.發表：學生踴躍發表意見。 3.講解：眼睛常見的問題有下列幾項： 4.近視：眼球的前後徑過長，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之前即是所謂的近視。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二	2/22   2/26	2/21 (日) 世界 母語 日 2/24 (三) 課發 會 第四 篇運 動大 視界	第一章 運動 新視 野	A1身心 素質與 自我精 進	健體-J-A1	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.了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2.了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、 <b>探究運動對學習效益的影響</b> 1.講解：零時運動實驗計畫的效益，引導學生肯定運動價值。複習教育部SH150計畫的目的，強化運動的多元功能。2.發表：學生分享自己參與運動後對學習影響的效益，或是不參與運動的原因。 二、 <b>案例評析</b> 1.自評：根據課本兩個案例，引導學生反思自己生活型態中運動參與情形。2.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 三、 <b>探究運動對心理的影響</b> 1.講解：利用 <u>運動改造大腦：EQ和IQ大進步的關鍵</u> 一書的研究知識，講解運動對心理的正面效益。 2.發表：鼓勵學生分享運動對心理調適的體驗或是參與運動歷程的感覺。 3.統整：鼓勵學生試驗在學校上課前或課間，進行運動，體驗運動對學習的影響。 四、 <b>理解學校 SH150 活動</b> 1.講解：透過課文講解 SH150 政策的意義，並引導學生發表對學 SH150 活動的理解。2.實作：利用課文的範例分析學校 SH150 活動推廣成效，提出自己的想法。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 行動	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	3/01   3/05	2/28 (日) 和平 紀念 日 3/01 (一) 補假  教研會 (一) 第一篇 健康 照護	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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.覺察自己視力健康情形。 2.認識眼球構造及常見視力問題。 3.有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、常見的眼睛問題(二) 1.遠視：眼球的前後經過短，物體光線經過折射後聚焦於視網膜之後即是所謂的遠視。2.散光：角膜不平滑或表面彎曲度不規則所造成，使得折射的光線不能聚焦成一點，而散成好幾個影像。3.乾眼症：淚液分泌量不足或過度揮發，導致角膜敏感度增加，會出現乾澀、刺痛感、異物感等症狀，此時應儘速就醫。二、珍惜所 eye 视界無礙 1.請同學思考減緩視力惡化或是維持良好視力的方法？在課本上寫下三點並與同學討論分享。2.請同學勾選護眼習慣檢核表，教師鼓勵同學可以儘量達成每一個項目，改變惡化的視力或許沒有立即性的效果，但只要持之以恆，就可以減緩視力惡化，請同學一定要堅持。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	3/01   3/05	2/28 (日) 和平紀念日 3/01 (一) 補假  教研會 (一) 第四篇運動大視界	第一章運動新視野	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1	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.閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2.了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3.能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	一、 <b>案例評析</b> 1.發表：分組閱讀課本林義傑和林書豪短文，分享閱讀後的對兩位案例表現值得學習的精神分析。 2.自省：根據課本兩個案例，引導學生反思運動技能的學習過程經驗，再思考如何突破精進的相關動能。 二、 <b>理解終身運動的重要性</b> 1.講解：複習本單元攸關運動功能的相關概念，引導學生反思與發表對運動功能的分析是否已改變。 2.講解：利用課文說明學習終身運動的知識、技能和習慣，知識可以促進終身運動參與。 三、 <b>擬定終身運動計畫</b> 1.講解：利用國外全球健康大腦委員會網路資源建議的運動參與方式，提供學生運動參與的有效策略——制定具體運動計畫、增加一天的活動量、選擇不同功能的運動、團體性的運動，增加參與動力。 2.課後學習任務：利用習作表格，引導學生理解擬定終身運動計畫應考量與分析的相關要素，再嘗試擬定更完整的運動計畫。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
四	3/08   3/12	第一篇健康照護	第二章健康從齒開始	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	一、 <b>牙齒經驗分享</b> 說明：請同學分享牙齒對冷熱酸的反應，牙痛以及看牙醫的經驗。二、 <b>牙齒的構造</b> 1.提問：同學知道自己現在有幾顆牙齒嗎？回想一下大概幾歲開始密集的換牙？2.說明：二至三歲時，有二十顆乳牙。到了六歲後，恆牙開始長出來，乳牙漸漸脫落，到十二歲之後會長到28~32顆恆齒，教師利用課本第15頁牙齒的構造來講解。(1)外觀上來分有牙冠、牙頸、牙根。(2)從構造上來分有琺瑯質、象牙質、牙髓腔。三、 <b>常見的口腔問題</b> 1.齲齒：提問：詢問學生是否有蛀牙的情形？發表：學生踴躍發表意見。 講解：細菌會利用殘留在牙齒表面的食物殘渣作為營養，不斷繁殖生長，形成稱為牙菌斑的黏稠物質，牙菌斑與甜食混合會產生酸性物質，繼續破壞琺瑯質，逐層往內，形成齲齒。2.牙周病：提問：有時看牙醫是為了清除牙結石，也就是俗稱的「洗牙」，同學知道牙結石是如何形成的嗎？發表：學生自由發表意見說明：教師解釋牙周病的形成及影響。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
四	3/08   3/12	第四篇運動大視界	第二章奧林匹克運動會	B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C3 多元文化與國際理解	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	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.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	<b>學習引導</b> 利用 94 頁課本情境，引導學生關注四年舉辦一次的奧林匹克運動會訊息。並說明奧林匹克運動會是國際重要的運動賽事，也是全世界運動員最佳的舞台。 <b>簡介奧林匹克運動會起源</b> 講解：奧林匹克運動起源於古希臘，並說明其象徵以及現代運動會興起的原因。 <b>1. 簡介奧林匹克運動會旗的意義</b> 1.講解：利用圖片說明奧林匹克運動會旗五環標誌的意義，引導學生理解奧運會強調不分人種、男女，只要是表現優異者都可以參與的概念。2.統整：推廣奧運之父-皮耶德·古柏坦的理念-讓全世界的運動員能在奧運會上互相競爭，又能從競賽過程獲得友誼和尊重的理念。學校舉辦的運動會也希望同學從參賽中學會互重互愛的精神。 <b>2.探究奧林匹克運動會理念</b> 1.講解：利用課本圖片說明奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義。2.發表：請學生分享自己奧林匹克運動會的格言、主義和聖火傳遞的意義的價值，以及日常生活中相關事件的關連，自己如何展現其價值。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	3/15   3/19	3/20 (六) 親職 教育 日 第一 篇 健 康 照 護	第二章 健康 從 齒 開 始	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。	一、 <b>口腔清潔的重要</b> 1.提問：詢問學生是否有檢查過自己的牙齒？2.發表：學生自由發表意見3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 <b>二、牙線的使用</b> 操作：教師介紹牙線的使用方式，並請同學一起操作。 <b>三、牙間刷介紹</b> 教師介紹牙間刷的使用方式，並請同學一起操作。 <b>四、牙齒照護一起來</b> 1.提問：詢問學生是否有一些保護牙齒的生活習慣，例如定期檢查、好的潔牙習慣或均衡飲食？2.發表：學生自由發表意見。3.說明：請學生針對平時的生活習慣來反省，並且了解牙齒如何照護，規劃牙齒照護時間表。 <b>五、檢視我的護齒習慣</b> 說明：反省完牙齒照護習慣後，找出一項為達成的習慣做改善，並且簽訂契約書，確實執行改善計畫，練習生活技能中的問題解決技巧。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	3/15   3/19	3/20 (六) 親職 教育日 第四 篇運 動大 視界	第二章 奧林匹 克運動 會	B2 科技資 訊與媒 體素 養 B3 藝術 涵養與 美感 素 養 C3 多元 文化與 國際 理解	健體-J-B2 健體-J-B3 健體-J-C3	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.了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2.能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	<b>一、探究奧林匹克運動會理念</b> 1.講解：利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼，倡導公平競爭、尊重多元與和平共處的道德展現。 2.案例分析：利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法，建構學生對運動道德展現具體作法的理解。 <b>二、奧林匹克運動精神宣導活動</b> 1.講解：複習本單元攸關奧林匹克運動會歷史、文化和教育意義的相關概念，引導學生思考如果要擔任奧林匹克運動精神宣導大使，會專注在哪些理念的傳達。 2.分組實作：讓學生分組參考課本作業規劃範例進行分組實作並將成果展示在校園角落。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	<b>【國際教育】</b> 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	3/22   3/26	3/26 (五) 親職 日補 假 第一 篇健 康照 護	第三章 護膚 保衛 戰	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	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	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 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。	1.認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2.熟練洗臉、防晒方法。 3.實踐照護皮膚好習慣。	一、 <b>皮膚問題好困擾</b> 1.提問：詢問學生有遇到漫畫中提到的皮膚問題嗎？2.發表：學生自由發表生活經驗。3.說明：教師解釋皮膚的構造及功能。 二、 <b>介紹皮膚構造</b> 說明：皮膚由外而內分為表皮、真皮、皮下組織，有保護、防水、排泄、調節溫度、感覺等功能。 1.保護作用：可以防止病菌侵入。所以當皮膚有傷口時，須加以清潔並將傷口覆蓋。2.防水特性：皮膚除了可以防止體內水分過度流失，游泳或洗澡時，還可以防止過多水分的滲入。3.排泄功能：汗液中含有水、鹽及尿素等廢物，經由汗液排除。 4.調節體溫：汗腺分泌汗液，可協助身體散熱。5.感覺作用：皮膚可以接受外界壓力、溫度、痛苦等刺激，並將刺激傳達至大腦，以利身體做出相對應的反應。 三、 <b>介紹常見皮膚問題</b> 提問：詢問學生有遇到青春痘的問題嗎？ 發表：學生自由發表生活經驗。說明：教師解釋青春痘的成因及處理方式。 四、 <b>檢視是否做到皮膚照護工作</b> 提問：請同學根據課本上的選項選出自己有做到的皮膚照護。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	3/22   3/26	3/26 (五) 親職 日補 假 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2.認識不同投籃技巧與使用區域。 3.不同距離的得分計算與規則。 4.進籃方式分為擦板與空心球。 5.了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。 6.熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。	一、 <b>講解不同投籃技巧的差異與使用時機</b> 說明： 1.離籃框遠近以及防守者的特性不同，例如禁區多為高個子，必須使用鉤射來避開被打火鍋的機會。上籃得分則是在快速跑動下，能夠靠近籃框的高命中率投籃技巧。2.籃球規則中，計分為一分、二分與三分，是在何種狀況以及距離來計算的。3.投籃之於籃球運動的重要性，在每場 40 分鐘的比賽中出手投籃次數、與命中率對球賽勝敗的影響。4.講解籃球運動特性為得分多者獲勝。 二、 <b>投籃姿勢的示範與講解</b> 說明：1.投籃姿勢與動作分別有單手輔助投籃、罰球、跳投、三分球、勾射、上籃等。本章節僅介紹常用的單手投籃動作與運球上籃。2.從手部持球動作、雙腳預備動作與出手時的連貫動作分別說明。3.指導學生原地投籃的預備動作（可空手不持球），並讓學生模擬出手感覺。4 三、 <b>運用身體協調提昇命中率</b> 說明： 1.投籃作為籃球運動的得分手段，而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率，增加投籃得分的成就感。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知 觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
七	3/29   4/02	4/01 (四) 4/02 (五) 第一 次 段考 教研 會 (二) 第一 篇健 康照 護	第四章 聽力 保健 (第一 次段 考)	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.認識耳朵構造及常見耳朵問題。 2.實踐照護耳朵好習慣。	一、 <b>引起動機</b> 1.提問：請問同學平日有聽音樂習慣嗎？2.發表：請舉手的同學分享聽音樂的方式，例如使用耳機與否，音量大約都調到多少，每天都聽音樂嗎？說明：耳朵是我們接收外界訊息的重要器官之一，如果沒有了覺，我們對訊息的接收就會有問題，也無法察覺危險，我們應該要好好保護耳朵。 二、 <b>認識耳朵構造</b> 說明：教師依序由外到內介紹耳朵的構造。 三、 <b>認識耳朵問題</b> 1.提問：同學有沒有掏過耳垢的經驗呢？你的耳垢是油性還是乾性的呢？有沒有因為耳垢太多而聽不清楚別人說話的經驗呢？2.發表：請有經驗的同學發表。3.說明：其實耳朵的問題不是只有耳垢太多，還有許多疾病，讓我們一起來了解，教師依序介紹耳朵疾病。 四、 <b>護耳好方法</b> 提問：了解了耳朵常見的疾病，我們要怎樣預防呢？說明：其實耳朵疾病的預防就是兩大向度，一是避免處於過大音量環境，二是避免耳朵受到感染。了解了之後請同學使用「護耳好習慣檢視表」檢視自己的用耳習慣。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
七	3/29   4/02	4/01 (四) 4/02 (五) 第一次 段考  教研會 (二) 第五篇球 類真好玩	第一章籃球 (第一次 段考)	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。 2.學會運球上籃與動作要領。 3.認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。 4.能夠學習正確且有效率之投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。 5.正確的投籃動作有助於提高命中率。 6.透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。	一、針對投籃常見錯誤動作加以修正說明：1.每位同學可以在連續幾次的出手機會下，一球一球的修正投籃姿勢。2.在旁傳球的同學可依書本提到的投籃姿勢，比對正在投籃同學的動作，給予適當的提醒。二、活動「激戰21」說明 1.結合上學期所學的傳接球技術，與同學互助合作，提升命中率挑戰高得分。2.除了投籃的同學必須提升命中率之外，為了避免一趟活動空手而歸沒有得分，相對地投不進時，隊友是否能在球未落地前搶到籃板，也會是勝負關鍵。3.籃下搶籃板補進的同學，必須預先判斷沒進球的彈跳，才能有第二次的投籃機會。三、上籃動作要領示範與講解說明：1.以右手上籃為例，站立位置距離籃框3~4公尺，運球後，球彈起同時，右腳跨出雙手將球接住，接著將左腳踩出用力向上跳，此時右膝蓋向上可幫忙帶動身體上升，瞄準籃圈後長方形框的右上角，將球投出。2.注意投出的球與籃板的接觸位置，是學生經常做錯的地方。四、活動「後有追兵上籃練習」說明：1.依可使用的籃框數，將班上學生分為若干組。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
八	4/05   4/09	4/3 (六) 4/4 (日) 4/5 (一) 清明連假 第二篇從 心開始	第一章與 情緒問題 壓力 做朋友	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2	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.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	一、青少年的煩心事提問：看完課文中五個同學的煩心事，試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 說明：教師統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。二、了解自己的壓力源提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。三、壓力反應說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。 提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？ 發表：學生自由發表。 統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【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、自由與宿命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
八	4/05   4/09	4/3 (六) 4/4 (日) 4/5 (一) 清明連假 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2.運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3.沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	一、 <b>切傳練習</b> 說明： 1.持球者面對防守者先做出三威脅動作，同時瞄籃與刺探步用來轉移防守注意力，尋找運球切入的機會。2.切入的方向盡量朝兩位防守者的中間前進，吸引另一位防守者前來協防。3.另一位沒持球的進攻者，趁著自己的防守者前往協防時，盡快移動到能夠接到隊友傳球的位置，接球後投籃。 <b>1. 四人一組，開始練習</b> 1.擔任進攻的兩位學生，結束進攻後，變成防守者，原先的防守者則再次排到隊伍中，成為下一次新的進攻者。2.進攻的基本練習隊形，如課本中站立。當同學都熟練後，可由教師自行改變切入方向與位置，來更進一步練習。3.提醒學生何時是好的傳球時機，以及無球接應學生移動到何處，才方便接球，並能在接球後有足夠時間完成出手。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
九	4/12   4/16	第二篇從心開始	第一章與情緒壓力做朋友	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	一、當壓力來敲門提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。說明：其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。 二、解壓步驟引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。1.「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。2.「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。3.「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式如做好時間管理找出適合自己的抒壓方式尋求支援等。4.「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法也可學習放鬆調整心情與步調等有能解決時再來處理。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表實作	<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、自由與宿命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
九	4/12   4/16	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.給球跟進投籃練習。 2.擺脫防守者完成接球投籃動作。 3.基本小組戰術介紹。 4.能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。 5.藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。 6.了解個人命中率在不同投籃位置的變化。	一、 <b>基本小組戰術與動作</b> 示範說明：1.與隊友配合的基本戰術：給球與跟進接球。2.複習上學期所學的傳接球技術，對於傳球時機與位置更加要求。3.一位擅於投籃的球員總是常被貼身防守，因為無法接獲隊友傳球，就更不用說能投籃了，所以培養自己能運用移動假動作來接球是相當重要的能力。 二、 <b>給球後跟進投籃練習</b> 說明：1.留意跑動接球投籃的重心轉移。2.先別急著出手投籃，應等接到球後穩定身體才出手。3.傳球的同學同時複習上學期教授的傳球方式。4.本活動的傳球是一種簡單球轉移的概念與練習。5.接到球後也能做出假動作與運球切入來投籃。 三、 <b>講解活動操作原則與練習流程</b> 說明：1.當圍著籃球繞圈時，立刻集中精神專注於老師的哨音，準備搶球。2.搶到球者視為比賽時的抄截，應當快速運球上籃得分。3.上完籃後自己搶籃板，並將球滾到半場內的任意地點。4.其餘三位學生撿起球後，成為同隊，進行三打一的得分任務。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十	4/19   4/23	4/23 (五) 世界 閱讀日 第二篇 從心 開始	第二章 遠離 情緒 困擾	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	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.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	一、 <b>情緒是什麼</b> 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？分享：學生自由分享。 說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。二、 <b>情緒萬花筒</b> 引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。 三、 <b>情緒來了怎麼辦</b> 實作：利用小育和阿芳吵架的例子來思考如果你是阿芳，你會怎麼做？分享：老師可找幾位同學分享自己的作法。講解：當負面情緒出現時的處理方法包括遠離現場保持冷靜找出宣洩情緒的方法。四、 <b>做情緒的主人——自我調適技能</b> 實作：利用小育和阿芳的例子學習運用自我調	1	1.教學影片 2.教用版 電子教科書	觀察 發表	<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、自由與宿命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十	4/19   4/23	4/23 (五) 世界 閱讀日 第五篇 球類 真好玩	第二章排球	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-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會正面高手傳球的動作要領。 讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3.了解正面、背後高手傳球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色。1.說明：舉球員與隊友傳達暗號的時機與形式。2.講解：介紹舉球員在比賽中的工作及重要性。3.提問：詢問學生舉球員能用高手傳球做出幾種不同球路的變化？4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。5.統整：高手傳球動作極為細膩，可以透過些微的變化改變球路，讓進攻戰術更為豐富及隱蔽，讓對手防不勝防。二、高手傳球的動作要領。1.說明：從手型、觸球、運用身體力量反彈，讓球平穩飛出。2.示範：確實掌握來球的位置與落點，如何抓準擊球時機，避免持球或二次觸球情況產生。3.操作：可以先從單顆操作，習慣觸球點及彈球感覺後再慢慢增加顆數並且將球越推越高。三、活動「高手對牆傳球練習」1.說明：1顆排球、1面牆壁，用最簡易的方式檢視高手傳球動作是否正確。2.講解：步驟一近距離面對牆作快速反彈動作，施作時要盡可能靠牆才能讓雙肘撐開下巴抬起在額頭上方觸球。3.示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	4/26   4/30	4/27 (二) 4/28 (三) 九年級第二次段考第二篇從心開始	第二章遠離情緒困擾	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	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.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	一、 <b>憂鬱症</b> 1.引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？2.提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？3.發表：學生自由回答。4.說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。 二、 <b>走出藍色情緒風暴</b> 引導：若發現自己或親友出現以上所學的異常行為時，可以運用以下策略給予協助： 1.幫自己整理情緒 2.學習調適壓力 3.及早發現及早治療 4.尋求專業協助 說明：異常行為和其他疾病一樣，只要積極治療就能恢復正常生活，因此若發現自己或身邊親友出現異常行為，一定要主動尋求專業協助與就醫，面對問題才能獲得有效的治療與處理。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	4/26   4/30	4/27 (二) 4/28 (三) 九年級第二次段考第五篇球類真好玩	第二章排球	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-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2.學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3.學會六人制排球比賽基本運作模式。 4.了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	一、活動「 <b>高手傳球跑動練習</b> 」1說明：嘗試在跑動中進行正面、背後高手傳球不但可以增加樂趣，也能增加練習量。2示範：提醒學生一開始先將球舉高，讓隊友有充裕的時間來跑。3操作：動要同學先熟記球的傳球路線及人的跑動路線跑動時盡快抵達指定位置傳球位置也要盡量精準才能有效執行。二、活動「 <b>模擬比賽中學球員練習</b> 」1說明：讓學生了解舉球員在球場上基本跑位及練習將球舉至長攻目標位置。2講解：提醒學生輪到4號位及2號位的攻擊手，可以運用低手或高手傳球嘗試將來球送過球網作為排球攻擊的先備經驗。3示範：讓學生知道舉球員即是用高手傳球技術將球送至目標位置，盡可能將球送至固定方向、距離及高度，以利攻擊手進行扣球技術。三、 <b>六人制排球比賽方式及隊形介紹</b> 1說明：六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性，輪轉方式是順時針發球順序是逆時針方向進行。2示範：可以在球場上直接操作，讓學生了解比賽運作情形。四、 <b>六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹</b> 1示範：講解比賽越位規則後，讓學生知道要如何避免越位，並學習在發球擊球瞬間更換位置，以利組織攻擊戰術。2講解：六人制排球賽隊形換位目的，是讓球場上的選手各司其職，讓舉球好的選手舉球、讓攻擊好的選手攻擊，提升球隊進攻能力。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	5/03   5/07	教研會(三)第二篇建立美好人際	第三章快樂進行曲	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2	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.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。	一、誰的心理狀態較趨於健康?1.提問：請同學先閱讀小育和阿康的案例，想一想，你覺得誰的心理狀態較趨於健康？2.發表：學生自由分享。3.歸納：很明顯的可以看出阿康較積極樂觀，生活上的適應也比較良好，所以心理處於較健康的狀態。若你也希望像阿康一樣，這章節教你幾個促進心理健康的好方法。二、心情溫度計實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。三、保持規律作息提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？發表：學生自由分享。說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。四、均衡飲食1.提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？2.發表：學生自由分享。3.說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒的食物。五、建立規律運動習慣1.提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？2.發表：學生自由分享。3.說明：衛生福利部建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少30分鐘，每週宜有5~7天。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	5/03   5/07	教研會 (三) 第五篇 球類真好玩	第二章排球	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-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識比賽常用裁判手勢與判決。 2.學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。 3.運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。	一、活動「比手畫腳趣味活動」 1.說明：介紹比賽常用的裁判手勢與判決，讓比賽能依靠裁判進行。 2.示範：強調裁判手勢的標準位置及力道，可以讓選手一眼就能理解裁判之判決。 3.操作：讓學生知道場上案例要和判決合而為一，先演出場上狀況，裁判再做出判決及手勢。 4.提醒：裁判吹哨音、比出手勢的時機很重要，太快會影響比賽進行，太慢容易造成判決不公。 二、活動「六人制排球比賽」 1.說明：本次競賽活動的運作方式，其中首重隊形輪轉及換位規定，由教師擔任裁判，盡可能用哨聲及手勢判例控制比賽。 2.示範：輪轉到擔任舉球員同學必須在死球狀態，對手發球前將戰術及隊形完成佈陣，並盡可能用暗號手勢傳達。 3.操作：各隊自行設計正面舉球及背後舉球各一個暗號手勢，但舉球員的同學必須將球送到暗號指定位置，讓攻擊手嘗試將球送至對方場地內。 4.提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十三	5/10   5/14	5/15 (六) 5/16 (日) 教育會考(暫)第二篇建立美好人際	第三章快樂進行曲	A2系統思考與解決問題 A3規劃執行與應變創新 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.評估自己的心理健康狀態。 2.熟練正向思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。	一、 <b>學習正向思考</b> 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 二、 <b>正向思考演練</b> 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。分享：找幾位自願的同學進行分享。 三、 <b>幫助別人</b> 提問：你贊同「助人為快樂之本」嗎？說說你的想法。發表：學生自由分享。說明：當我們幫助別人時，我們會感到快樂與滿足。我們能幫助別人表示我們的能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，它更會使大腦分泌多巴胺，有快樂的感覺。 四、 <b>身心鬆弛練習</b> 說明：冥想靜坐肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來讓自己有放鬆的感覺。實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想肌肉放鬆、深呼吸等演練。 五、 <b>健康生活行動家</b> ：想要快樂，就得從平時養成好習慣，這些習慣都無法一蹴可幾，必須持續下去，才能擁有良好的心理健康狀態。實作：請學生回想一週內自己是否做到表格中這些增進心理健康的項目，進行勾選，並寫下自己做的最好的項目、有待改進的項目，及改善策略。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表 實作	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十三	5/10   5/14	5/15 (六) 5/16 (日) 教育會考(暫) 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	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。 2.讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。 3.使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。 4.了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。 5.學會正手平擊球的動作要領。	一、 <b>桌球發展史及各式球拍持法特性</b> 1.講解：說明直拍及橫拍握法的優缺點，可先就學生的喜好做決定。2.提問：詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何？3.發表：學生自由發表、討論，老師適時引導學生，強調沒有對錯，只有適不適合。統整：聽完並了解各式持拍方式的特性，讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。 二、 <b>正手發不旋轉長球的動作要領</b> 1.說明：正手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸正手發各種旋轉球路的準備。2.示範：強調發球規定的基本原則，並說明桌球在桌面上的跳動軌跡，讓學生能感受發球的落點位置。 三、 <b>活動「連續正手發不旋轉長球」</b> 1.操作：透過分組練習中的互相觀察，適時提醒學生動作的正確性，並能從練習中修正錯誤的動作。 四、 <b>正手平擊球的動作要領</b> 1.說明：正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 五、 <b>活動「正手平擊球循環練習」</b> 操作：利用正手平擊球的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉以體驗使用此種技巧在不同位置及來球方向的差異點，進而學習不同的基本技巧。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 觀察 發表 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	5/17   5/21	5/18 (二) 5/19 (三) 七八 年級 第二 次 段考 第三 篇醫 療新 世代	第一章 用藥 安全 (第 二次 段考)	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 B2科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	一、引起動機：常見錯誤用藥1.引導：請學生回想以前用藥的經驗，選出漫畫中小翰的選擇。2.發表：請同學上台發表選擇的項目以及解釋如此選擇的原因。3.統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式立即修正。二、常見用藥迷思（一） 1.說明：錯誤的用藥資訊，除了會影響藥效之外，還會傷害身體，間接也浪費社會的健保資源。常見用藥迷思如下：(1)吃藥，有病治病沒病補身？藥品的使用目的，可以包括診斷疾病、治療疾病或是預防疾病。即使是以預防為目的，也會有特定的對象，例如高危險群病人。因此，沒有一個藥品既可以用來治療特定疾病，又可以讓沒有這些病症的健康人安全無虞的補身。而缺乏專業醫師的監測，沒有恰當的適應症而使用特定藥品，尤其是健康沒病的身體，不但不會有期待的補身作用，反而可能只得到不良反應或是負面作用。(2)藥品會傷胃，最好合併胃藥吃？胃藥是用來減輕症狀，如中和胃酸的制酸劑，而不是預防藥物產生的胃痛。絕大多數的藥品不會傷胃除了消炎止痛藥鐵劑抗生素（紅黴素、四環黴素）這3類藥品對部分體質的確會刺激胃黏膜但也不能任意搭配胃藥服用。有些藥品與胃藥一起服用會減輕藥物的效用因此民眾過於依賴胃藥反倒忽略它也是一種藥品使用不當會產生副作用。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	5/17   5/21	5/18 (二) 5/19 (三) 七八年級 第二段 第二次 段考 第五篇 球類 真好玩	第三章 桌球 (第二次 段考)	A2系統 思考與 解決 問題	健體-J-A2	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2.學會反手推擋球的動作要領。 3.熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4.從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5.能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 1.說明：反手發不旋轉長球為桌球運動重要的基本技巧，做為未來延伸反手發各種旋轉球路的準備。2.示範：剛開始練習時常會因為抓不到擊球時機而打不到球，若要增加擊中球的機率，擊球瞬間眼睛一定要盯著球。 二、活動「發球進籃」操作：可藉由投籃比賽增加學生對於桌球反彈力道及方向性的感受，並從中體驗正、反手發不旋轉球技巧的差異性。 三、反手推擋球的動作要領 1.說明：接發球是桌球運動中重要的技能，反手推擋球就是其中之一。若能熟練此技能，對於桌球比賽的實際演練將會有所幫助。2.示範：重點在於熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在桌球反彈後最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。 四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」操作：利用正手平擊球及反手推擋球組合練習，來迎擊各個方向與位置的來球，進而體驗兩種不同技巧在比賽中的使用時機。 五、活動「班級桌球個人單打排名賽」 1.說明：本次競賽活動僅限用本章所教授之桌球技巧，可以藉此觀察學生在本章課程的學習上，桌球基本技巧是否有所精進。2.操作：每位學生必須運用自己的優、缺點來擬訂對戰策略，透過每一次的比賽來認識自己的桌球運動實力。 六、桌球個人單打比賽紀錄表 1.說明：講解個人單打比賽紀錄表的操作與運用方法。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	發表實作觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十五	5/24   5/28	5/26 (三) 課發會  教研會 (四) 第三篇醫療新世代	第一章用藥安全	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 B2科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	一、 <b>正確用藥五核心(一)</b> 正確用藥才能讓身體得到最大程度的改善，有五大核心能力 1.清楚表達自己的身體狀況。 二、 <b>正確用藥五核心(二)</b> 2.看清楚藥品標示。 3.清楚用藥方法、時間及保存方式。 三、 <b>正確用藥五核心(三)</b> 4.做身體的主人。(不聽、不信、不買、不吃、不推薦的「五不」原則) 5.與醫師、藥師做朋友。 留意生活圈內的醫療資源，尋找家庭醫師、藥師作為顧問。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十五	5/24   5/28	5/26 (三) 課發會  教研會 (四) 第五篇 球類 真好玩	第四章 足球	A2系統思考與解決問題 B1符號運動與溝通表達 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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，發展專像運動技能。 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。 動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.透過足球場地規格及演進，激發學生學習動機及參與感。 2.引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。 3.學會盤帶球要領。 4.展現盤帶球技能。	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規格與特色1.講解：說明足球運動的發展與特色。2.提問：五人制、七人制、十一人制的差異性及世界盃足球賽的演進？3.發表：引導學生了解足球規則與發展。4.統整：了解足球運動的發展及演進。 二、活動「練習控球」1.講解：透過球網的特性，可練習緩衝，也可練習控球。2.示範：可藉由頭頂、肩膀、胸停，大腿腳踝連續踢球及控球。3.操作：同學可以互相觀察與學習，達成共同進步的目標。 三、盤帶球技術1.腳內側盤帶球：觸球面積較大，且最為頻繁，穩定度最高的控球位置。(1)動作要領：正對來球，停球腳自膝蓋提起後外轉，腳尖放鬆上提，讓球體撞擊腳內側後，使球落於控球腳前方。(2)指導：控球者能熟練踢球動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳內側。2.腳外側控球：具有射門或傳球的良好效果。(1)動作要領：行進中側對來球，停球腳自膝蓋提起、腳底內收，讓球體撞擊腳外側後，使球落於控球腳外側。(2)指導：控球者能熟練腳外側動作要領，能掌控來球方向，才能有效使球落於腳外側。3.腳背盤帶球：適用於飛球落下之高球。(1)動作要領：球自高點落下時，腳背正對來球，由上而下緩衝，觸球瞬間踝關節下壓使球落於腳邊。(2)指導：控球者能熟練腳背停球動作要領，掌控來球方向，才能有效使球落於腳背。4.腳底盤帶球：控制身前高球或反彈球常用之部位。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	5/31   6/04	作業抽查 第三篇醫療新世代	第一章用藥安全	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 B2科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。	<p><b>一、藥害救濟</b> 提問：如果因為服用藥物導致傷殘或死亡，就要默默地吞下眼淚自認倒楣嗎？我們可以怎麼做呢？ 說明：如果使用藥物而導致殘疾或死亡，可以向藥害救濟基金會請求協助。</p> <p><b>二、健康生活行動家（一）</b> 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例。 發表：請同學分組發表案例一二的討論結果。 說明：案例下方都有詳細的說明，讓同學發表完之後老師再說明。</p> <p><b>三、健康生活行動家（二）</b> 提問：生活中常常看到與健康相關的廣告，有些是誇大不實的，同學請分組討論課文中的案例，並以同學自己找的藥品廣告，練習一次。 發表：請同學分組發表案例三的討論結果。</p>	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表實作	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	5/31   6/04	作業抽查 第五篇球類真好玩	第四章足球	A2系統思考與解決問題 B1符號運動與溝通表達 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	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，發展專像運動技能。 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。技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1.使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2.了解並學會傳球的動作要領。 3.傳接球的綜合運用。 4.熟練傳接球的動作要領。 5.學習盤運球的技術動作。 6.表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	一、傳球技術(一)活動：腳內側傳球1.說明：腳內側傳球精準度較高，適用於近距離；踢球時，兩臂伸出保持平衡，踢球腳自膝關節外展，與球呈90度，以獲得正確的角度對準傳球路線，此時腳踝必須繃緊，踢球後則向前延伸。2.分解動作要領：(1)注視目標物。(2)支撐腳立於球體側後方約15公分，踢球腳以髖關節為軸心向後提起，此時膝蓋及踝關節略向外轉，腳尖朝上。(3)踢球時，踝關節內側為碰觸面，腳尖向上固定繃緊，利用腳內側之中心點踢球，將球送出。踢球時應與球行進方向呈直角。(4)踢球後，保持重心，身體跟隨踢球腳擺動前移。3.指導：傳球者重點在於能熟練踢球動作要領能掌控踢球的方向才能確實減少隊友跑動。隊友能快速移動正面接球並積極回傳練習。(二)活動：腳背傳球1.說明：腳背傳球能產生較強的力量與速度常用來射門及長傳。踢球時眼睛應注視著球並將支撐腳立於最佳位置踢球點偏左或偏右將造成弧線球(所謂：香蕉球)。支撐腳位於球側使球路偏低若支撐腳位於球後，則球路偏高。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	情意 認知 技能	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十七	6/07   6/11	作業抽查 教研會 (五) 第三篇醫療新世代	第一章用藥安全	A1身心素質與自我精進 A2系統思考與解決問題 B2科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。	1.了解藥品選購與使用的迷思。 2.熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。 3.練習正確選購藥品的好決定。	一、廣告辨真偽 1.提問：平時在報章雜誌、社群網站或是媒體上，常會見到健康食品及藥品的廣告，有些廣告誇大其詞，或是以知名藝人代言為噱頭，同學要學會批判思考，辨別真偽。 2.討論：請同學分組討論課文上的長高藥廣告內容，提出覺得有問題的內容。與同學分享質疑的內容。 總結：反思質疑的內容是否正確，可以向專業人士（例如醫生）求證。 二、批判性思考練習 1.實作：請同學找一則藥品廣告，運用批判性思考技能，提出自己的質疑。 2.總結：同學們經過上一個活動的練習，已經知道誇大療效的健康食品及藥品廣告如何判別，若是家人或朋友推薦來路不明的藥物時，我們更要懂得拒絕，清楚的向對方表達不想使用的意願。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表實作	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十七	6/07   6/11	作業抽查 教研會 (五) 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	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.學習基本泳姿提升游泳效能。 2.藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。 3.藉由陸上划手練習，熟練划手能力。 4.透過水上划手練習、提升划手效能。	一、 <b>蹬牆漂浮與水中站立</b> 1.說明：身體應放鬆漂於水上。2.示範：蹬牆時，雙臂向前延伸，漂於水上，四肢自然放鬆伸直。 二、 <b>陸上與水上踢水練習</b> 1.說明：(1)陸上練習時上半身俯臥於陸上、下半身於水面。(2)水上練習時手握於池邊，踢水練習。 2.示範：踢水練習。 三、 <b>活動「合作無間」</b> 1.說明：透過合作踢水的策略，共同完成任務，以提升踢水穩定度。2.示範：兩人一組共同踢水完成任務。 四、 <b>陸上划手動作分析</b> 1.說明：藉由陸上划手練習，提升划手表現。2.操作：划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式，左右循環進行。 五、 <b>水上划手基礎動作</b> 1.說明：水上划手動作分為：前伸、抓水、推水、回復的方式進行左右手循環動作。2.示範：(1)前伸：以拇指及食指先入水啟動、雙臂向前延伸。(2)抓水：以高手肘的方式向下抓水。(3)推水：透過轉肩帶動手臂，以高手肘推水動作推至大腿旁。(4)回復：將手肘提高，手臂向前延伸，準備再一次的划水動作。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	發表實作觀察	<b>【海洋教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十八	6/14   6/18	6/14 (一) 端午節  6/17 (四) 畢典預演  6/18 (五) 畢典第三篇醫療新世代	第二章我愛健保	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	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、 <b>引起動機</b> 1.提問：請問同學平常最常去哪裡就診？每一次就診大概付多少費用？實際上的花費真的只有一百五十元或兩百元嗎？多的錢從哪裡來支付？ 2.說明：全民健保其實就是保險的一種，每個家庭每個月都有繳納保險金，雖然我們一次看診只有繳掛號費和部分負擔等，其實是從健保的大水庫再支出，這樣就不用擔心生病沒錢看醫生。 二、 <b>了解健保 健康有保</b> 1.提問：常有新聞事件說有些海外華僑平時沒有回臺灣，遇到重大疾病時卻會回臺灣就診，為什麼他們不在國外就診就好，一定要搭飛機回臺灣呢？ 2.發表：請同學自由發表意見 3.說明：臺灣因為有健保，全民都有繳納保費，遇到重大疾病時，可以不用自行負擔那麼多費用，也可以接受良好的醫療照護，這就是為什麼即使海外華僑已經長居海外了仍然每個月都繳健保費的原因，就是為了重大疾病時可以回臺灣醫療。因為健保是符合「風險分擔」和「互助原則」。 三、 <b>認識健保IC卡</b> 講解：教師介紹「健保IC卡」「健康存摺」，並實際操作給同學看。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	<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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十八	6/14   6/18	6/14 (一) 端午節  6/17 (四) 畢業預演  6/18 (五) 畢業第六篇就是愛運動	第一章游泳	A1身心素質與自我精進	健體-J-A1	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.藉由側身完成換氣。 2.捷泳划手，提升換氣效能。 3.表現局部或全身性的身體控制能力。 4.游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	一、換氣練習 1.說明：藉由划手換氣練習，提升換氣表現。 2.操作： (1)練習一：原地站立，手扶池邊，轉頭換氣練習。 (2)練習二：雙手扶池邊，打水加轉頭換氣練習。 (3)練習三：打水前進，手持浮板，划手轉頭換氣練習。 二、活動「檢測前哨站」 1.說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰換氣游完 25公尺做準備。 2.示範： (1)單臂持浮板划手換氣練習 (2)腿夾浮板划手換氣練習 (3)握拳划手前進換氣練習 (4)閉眼挑戰直線練習 (5)捷式挑戰練習 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 說明：藉由水球攻防戰，提升水上活動能力，協助學生思考，如何在水中活動時達到最佳移動效果。 五、活動「游泳檢測」 說明：線型體姿、捷式踢水、划手及換氣動作，為國中階段挑戰完成。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	發表實作觀察	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十九	6/21   6/25	6/23 (三) 課發會  教研會 (六) 第三篇 醫療新世代	第二章 我愛健保	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	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、善用健保好撇步(一) 說明：臺灣健保制度非常珍貴，我們如果可以善用健保，不僅可以保障自己的權利，也可以讓其他人也享受到健保的方便，有幾個善用健保的小方法，讓老師一一來介紹！ 轉診保障重大疾病者醫院等級分為醫學中心、區域醫院、地區醫院。 二、善用健保好撇步(二) 提問：圖表是現行健保制度中各層級醫院轉診及未轉診就醫所需支付的費用。討論：請同學分組討論比較轉診及未轉診就醫費用的差別，並討論健保署為何要如此設計？希望達到怎樣的目標？發表：請同學上台發表。總結：健保這樣設計，是希望大家可以善用生活環境週遭的醫療資源，避免醫療浪費。健保其實為我們提供了很多服務，請寫下你所享受到的健保好處。 2.厝邊好醫生，願我尚安心 同一地區健保特約診所5~10家組成「社區醫療群」，提供完整的醫療照護。 3.善用社區藥局，小病自我照護 說明：身體有自癒的能力，當有小感冒時，可以先選擇充分休息及補充水分，讓免疫力增強。 4.慢性病人多利用慢性病連續處方箋 說明：臺灣的慢性病人越來越多，如果每個人每個禮拜都要到醫院拿藥，不僅交通、醫院資源都浪費，病人的時間也被浪費掉了，其實可以多利用慢性病處方箋在社區藥局拿藥，善用健保資源。 5.把急診留給需要的人 提問：請同學先勾選你覺得哪些人應該先使用急診。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十九	6/21   6/25	6/23 (三) 課發會  教研會 (六) 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	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。 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。	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。	1.藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3.讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4.認識安全水域與警示旗。 5.自救學習技能操作。 6.浮具自製技能操作。 7.叫叫伸拋划救援法。	一、常見水域發生意外的原因 1.教師提問：常見的戲水環境有哪些？2.學生發表：游泳池、水庫、池塘、河川、溪流及海邊。以上述參考圖片與問答方式分組討論各場域可能發生意外的原因。老師可藉由學生的答案建構完整安全戲水觀念。二、認識水域遊憩活動警示教師說明：藉由課本警示圖，認識不同旗幟的意義。以上述參考圖片了解各場域警示圖所代表的意義。討論活動說明：戲水游泳時，看似平靜的海面，可不可以直接下水游泳？請列舉可行的判斷方式？1.我會選擇哪一類型的水域戲水？2.看到黃色旗幟該注意什麼？離岸流注意事項說明：離岸流該如何判斷？遇到離岸流該如何面對？五、俯漂與仰漂說明：藉由仰漂與俯漂使同學飄於水上。操作：1.仰漂：以大字漂、一字漂練習漂浮。2.俯漂：以水母漂，於水上漂浮。六、活動「挑戰自我-水上漂」1.說明：運用最少體力，維持最長時間的游泳方式。2.示範：俯漂前進25公尺後，再以仰漂前進折返，試著挑戰以最少體力完成自救。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知 情意 發表 觀察 實作	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿	6/28   6/30	/28 (一) 6/29 (二) 6/30 (三) 七八年級 第三次 段考  6/30 (三) 結業式 第三篇 醫療 新世代	第二章 我愛健 保	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	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2 健體-J-C1	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。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.體認全民健保與醫療制度的重要。 2.能夠妥善使用醫療服務與資源。	一、生活技能：做決定 提問：為了健保資源可以不被濫用，健保制度可以長長久久，當你生病時，你會選擇怎麼處理呢？讓我們用生活技能：做決定的步驟來試試看。 練習：請同學依照做決定的步驟來決定是否使用健保資源。 二、珍惜醫療資源契約書 教師帶領同學閱讀健保小故事，並且摘錄重點，引導學生思考健保的重要性，如果有一天臺灣沒有健保了，我們都將面臨經濟和健康的雙重威脅。詢問同學願意承諾珍惜醫療資源嗎？如果願意，除了自己簽名承諾外，回家向三位家人表達健保的重要性，邀請他們簽下契約書，一起為健保而努力。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿	6/28   6/30	7/28 (一) 6/29 (二) 6/30 (三) 七八年級第三次段考  6/30 (三) 結業式第六篇就是愛運動	第三章體操	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.認識體操起源。 2.認識競技體操的種類。 3.了解體操地板的基本技術。 4.表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5.表現旋轉的地板技術。 6.表現直膝分腿滾翻的地板技術。 6.理解體操動作組合的技巧與原則。 7.展現地板組合動作技巧。 8.創作與展演體操地板的動作組合。 9.應用體操技術原理評析他人的創作展演。	一、 <b>學習引導</b> 利用課本情境，引導學生發表學過的體操動作技能以及學習經驗，強調體操技能可以展現身體的多元能力，提升其學習動機。 二、 <b>體操起源與項目</b> 1.講解：利用教師手冊參考資料講解體操的起源，說明之前具備醫療的目的。2.講解：利用課本圖片和教師手冊參考資料引導學生比較男子競技體操與女子競技體操項目的差異。3.發表：請學生分享攸關其他體操比賽項目(韻律體操、彈翻床)的理解。 三、 <b>地板的基本技術</b> 1.講解：利用課本圖片簡介體操地板的八項基本技術。2.發表：學生分享自己學過的技術有哪些以及相關原理。 四、 <b>地板靜態技術</b> 1.示範：示範地板上的靜態動作，引導學生分析支撐、平衡和柔軟技術如何呈現。2.實作：學生分組練習展現三種靜態動作，之後互評與分享。 五、 <b>地板跳躍技術</b> 1.示範：示範地板上的跳躍技術-團身跳、鹿跳和分腿跳等三個動作要領，提醒跳躍動作在時膝蓋要微彎，減少著地時的衝擊力。2.實作：學生分組練習三種動作。3.展演：鼓勵學生展演不同形式的跳躍動作。 六、 <b>地板旋轉技術</b> 1.講解：利用課本說明旋轉技術的動作要領。2.示範：示範地板上的單腳 180 度、360 度擺臂、旋轉的動作要領。3.實作：學生分組練習單腳 180 度、360 度。4.示範：示範地板上的跳轉 180 度的動作要領。5.實作：學生分組練習跳轉 180 度，再鼓勵學生挑戰跳轉 360 度。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。



桃園市立武漢國民中學 109 學年度第 1 學期 八 年級 健康與體育 領域教學計畫表

一、課程目標：

健康

- 1.了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。
- 2.運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。
- 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。
- 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。
- 5.認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。
- 6.學習生活技能以因應各種情感議題。
- 7.認識情感發展潛藏的危機，學習自保。
- 8.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- 9.認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。
- 10.學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。
- 11.建立分辨毒害的能力。
- 12.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。
- 13.認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。
- 14.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。

體育

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.了解跳遠及跳高的動作要領。
- 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。
- 4.在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。
- 5.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。
- 6.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，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。
- 7.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 8.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
- 9.了解與運用比賽戰術的概念。
- 10.競技體操跳馬運動中基本之跳稱、助跑與跳箱的技巧動作內容，以及操作方法，並提升超越障礙與挑戰自我的成就感。

11.能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。

二、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	8/31   9/04	8/27 8/28 備課日 8/31 (一)開學日 9/2 (三)課發會	第1章 飛揚青春擁抱愛	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	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-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。	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。 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。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	1.引起動機——透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2.我的身體我感受：碰觸的意義——理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 3.我的身體，我決定：身體界線與自主權——透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	8/31   9/04	8/27 8/28 備課日 8/31 (一)開學日 9/2 (三)課發會	第1章 大水力與肌耐力	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-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。	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。 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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	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.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	2	1.課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
									9.建議事項，屈膝半蹲注意應注意下蹲時膝蓋保持與腳尖同一個方向，且不可超過腳尖。身體保持正直，不可向前傾斜。柔軟度佳者可試著蹲更低，但不可坐下休息。伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，恢復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。				

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二一	9/07   9/11	教研會(一)	第1章 飛揚青春擁抱愛	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	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-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。	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。 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。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.因應不同的事件情境,學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能,提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1.我的身體我保護:性騷擾的因應與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 2.性別友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」,並透過情境人物角色的反思,帶出平等尊重每個不同個體的特質。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題,提出一個符合正義的社會藍圖,並進行社會改進與行動。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 人 J6:正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二	9/07   9/11	教研會(一)	第2章 躍脫兔跳	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	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。 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。 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-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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會跳遠及跳高的動作技巧。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
									<p>7.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>8.建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。</p>				



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	9/14   9/18	第八節課開始	第1章 飛揚青春擁抱愛	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	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-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。	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。 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。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。 2.性別友善、反性騷擾——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤	1.突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 2.性別友善、反性騷擾——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	9/14   9/18	第八節課開始	第2章 躍脫兔跳	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	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。 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。 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-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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會跳遠及跳高的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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 J6:建立對於未來生涯的願景。	

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
四	9/21   9/25	9/26 (六)補 班課	第2章 青春愛的練習曲	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: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-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。	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-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。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	1.引起動機——透過情境探討青少年對愛情的期待。 2.愛的真諦：愛人愛己——探討愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，而是應該由雙方一起負責任的經營。 3.愛的序曲：好感與吸引——說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
四	9/21   9/25	9/26 (六)補 班課	第3章 翻山越嶺——山野活動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	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。	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:反思自己的運動技能。 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-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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.了解台灣山林開放政策。 2.認識登山活動的分類。 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。 4.學會山野活動的裝備準備原則。	1.第一節 2.教師可以延伸暖身活動中的團隊活動意涵來說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 3.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。 3.強調登山安全教育的重要性。 4.分組進行愛體育的跨跳活動。 5.可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。 6.第二節 7.介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。 8.登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	9/28   10/02	10/1 (四)中秋節放假 10/2 (五)彈性放假 教研會(二)	第2章 青春愛的練習曲	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: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-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。	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-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。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。	1.愛的初體驗：抉擇與告白——說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 2.你有情我無意：該怎麼拒絕呢？——透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3.我有情你無意：被拒絕了，怎麼辦？——說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	9/28   10/02	10/1 (四)中秋節放假 10/2 (五)彈性放假 教研會(二)	第3章 翻山越嶺山野活動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	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。	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:反思自己的運動技能。 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-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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。	1.第一節 2.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。 3.透過 google map 的方式導覽學校周邊的山岳。 4.說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要)。 5.講解登山時發生緊急事故的處理方法。 6.介紹登山時的安全注意事項。 7.第二節 8.說明要擬定登山計畫的理由。 9.說明如何擬定登山計畫。 10.說明登山留守制度。	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	10/05   10/09	10/5 10/6 隔宿 露營 10/9 (五)補 假 10/10 (六)國 慶日 放假	第 2 章 青春愛的練習曲	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: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-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。	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-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。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。	1.愛的進行式——說明約會型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 2.分手，是為了讓彼此更好——透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	10/05   10/09	10/5 10/6 隔宿 露營 10/9 (五)補 假 10/10 (六)國 慶日 放假	第 1 章 排球	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 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。 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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。	1.第一節 2.介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。 3.詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 4.教師講解舉球員之重要性與工作為何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。 5.指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。 6.站姿雙手持球，進行對地對空托球練習。對地時身體與頭部前傾 45 度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。 7.兩人對地傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。 8.兩人對空傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，由接球方正面接球，帶球落下後再彈起。 9.第二節 10.教師說明不同距離、不同高度、多人輪轉練習時必須注意的要領，特別要注意把握托球目標遠近與高度的準確度，並維持穩定度。 11.不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。	2	1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
									12.不同高度，請兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 13.多人組合練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離6公尺。甲方一人將球向上托出3~5公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方進行輪轉托球。				
七	10/12   10/16	10/13 (二) 10/14 (三) 第一次段考	第3章 青春變奏曲 【第一次評量週】	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	1.引起動機——透過章扉頁情境設計，引起學生學習動機。 2.當關係變成危險時：危險情人——透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。	1	1.設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
七	10/12   10/16	10/13 (二) 10/14 (三) 第一次段考	第一章 排球 【第一次評量週】	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 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。 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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。	1.第一節 2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與重點注意事項。 3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，各方距離約6公尺，由甲方發球、乙方接球、丙方托球。甲方將球發球至乙方，乙方將球接起至丙方，再由丙方將球傳回甲方。 4.四人技術移位跑動練習，請學生分成四人一組，每組共用一顆球。其中甲乙丙方呈三角形站位，各方距離約6公尺，丁方則先排隊於甲方之後。練習時由甲方發球、乙方接球、丙方托球，甲方將球發球至乙方後，乙方將球接起至丙方，而丙方則須將球準確的傳至甲方。每一方作完動作後即向下一方移動，丁方待甲方動作結束後即往前遞補成為甲方。 5.報數 12345，10~12人為一組，各編號1號~10號(12號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。 6.第二節 7.神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，進行目標為籃球框的托球比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。	2	1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
									8.跑跑神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，在籃球場罰球線的三個位置進行托球中籃的遊戲比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。				
八	10/19   10/23	10/21 (三) 課發會  教研會(三)	第3章 青春變奏曲	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	1.變調的約會—約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 2.愛需要持續的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。	1	1.設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
八	10/19   10/23	10/21 (三) 課發會  教研會(三)	第2章 彈跳之問題——桌球	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: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-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。	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。 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。 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。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1.第一節 2.說明併步使用時機、動作要領及示範。 3.4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4.四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步伐。 5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻的兩人交換。 6.第二節 7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8.依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9.發放〈殺球·不眨眼〉學習單。在等待練習的過程中，可彼此觀察後登記，提供練習者修正調整動作的依據。	2	1.印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
九	10/26   10/30		第1章 飲食源頭探索趣	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	1.引起動機——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。 2.產地裡的食物風貌——透過瞭解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3.食材選擇有方法(一)——藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
九	10/26   10/30		第3章 羽眾不同——羽球	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-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。	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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手切球、正/反手挑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。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，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。	1.第一節 2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3.羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4.第二節 5.說明練習注意事項。正手切球，1.教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 6.正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
十	11/02   11/06	11/7 (六)校慶運動會	第1章 飲食源頭探索趣	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	1.食材選擇有方法(二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2.食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十	11/02   11/06	11/7 (六)校 慶運 動會	第3章 羽 球 同 一 羽 球	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-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。	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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手切球、正/反手挑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。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作,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。 3.能瞭解個別差異,養成尊重他人之態度,透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		
十一	11/09   11/13	11/9 (一)校 慶 補 假 教 研 會(四)	第1章 飲 食 源 頭 探 索 趣	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能檢視自身狀態,調整並修正外食的選擇方式,並有信心持續執行。	1.食品包裝學問大(二)——引導學生解讀食品包裝上有關營養標示、食品添加物的資訊,並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 2.«食»在安心——運用批判性思考的生活技能,藉由不同情境的步驟演練,引導學生反思面對現代科技進步的情況下,較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	11/09   11/13	11/9 (一)校 慶 補假 教研 會(四)	第 4 章 合 無 一 間 籃 球	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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，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。 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。 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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	1.第一節 2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3.綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4.第二節 5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。 3.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。 4.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持 3~4 公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作 30 次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔 案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
						4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。							
十一	11/16   11/20	第二章 安全衛生飲食樂	第2章 安全衛生飲食樂	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性,並知曉不符合安全衛生的飲食,容易引起食物中毒。 2.能說明食物中毒的預防與處理方法,並因應不同的情況,覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	1.引起動機、外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事,以學生經驗引起學習興趣,同時引導學生覺察生活當中,容易引發食物中毒的習慣及行為。 2.食品中毒知多少(一)、(二)——藉由真實生活中的新聞案例,讓學生瞭解食品中毒的定義,同時認識三種常見的食品中毒類型(細菌性、天然毒素)及其發生的原因。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	11/16   11/20		第4章 合作無間——籃球	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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，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。 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。 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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第一節 2.胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4.分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。 5.第二節 6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。 7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。 8.採用何種傳球技術，需依照防守者位置而定。 9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔 案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
						4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。							
十二	11/23   11/27		第2章 安全衛生飲食樂	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1.能說明食物中毒的預防與處理方法,並因應不同的情況,覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向,並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則,以預防食物中毒發生。	1.食品中毒知多少(三)——藉由真實生活中的新聞案例,讓學生瞭解食品中毒的定義,同時認識三種常見的食品中毒類型(化學性)及其發生的原因。 2.急性食品中毒的處理——認識急性食品中毒的可能症狀,以及安全、正確的處理步驟。 3.居家食物中毒預防——瞭解預防食品中毒的預防措施,並引導學生配合課文,重新檢視家庭中的飲食習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十三	11/23   11/27		第5章 攻堡壘一壘棒球	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。	1.第一節 2.主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員……等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置，繪圖重點。 3.綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。 4.第二節 5.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。 6.徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 7.接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。	2	1.學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	11/30   12/04	12/3 (四) 12/4 (五) 第二次段考  12/2 (三) 課發會	第3章 食品安全行動派【第二次評量週】	C1:道德實踐與公民意識	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。	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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	1.引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	11/30   12/04	12/3 (四) 12/4 (五) 第二次段考  12/2 (三) 課發會	第5章 攻堡一壘棒球【第二次評量週】	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第一節 2.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。 3.徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 4.接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。 5.第二節 6.引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo 桃猿、富邦悍將 4 支球隊；企業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。 7.暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行 15 秒，角色交換。	2	1.學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	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。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
									8.綜合活動，將距離拉長至 30 公尺，設置一個集球網，接到球後，將球傳進集球網中。				
十五	12/07   12/11	教研會 (五)	第 3 章 食品安全行動派	C1:道德實踐與公民意識	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。	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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	1.消費者權益不打折——由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十五	12/07   12/11	教研會 (五)	第6章 頂上功夫——足球	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: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，應用於日常生活中變的能力。	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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 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。	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.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術的概念。	1.第一節 2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4.綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。 5.第二節 6.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 7.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	12/14   12/18	作業 抽查 週	第 1 章 致 命 的 迷 幻 世界	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 C1:道德實踐與公民意識	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-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-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。	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-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	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-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	1.引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2.青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	12/14   12/18	作業 抽查 週	第6章 頂上 功夫 足球	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: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，應用於日常生活中變的能力。	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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 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。	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.了解與運用比賽戰術的概念。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	1.第一節 2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4.第二節 5.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員的美技。 6.暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。 7.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 8.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提示各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十七	12/21   12/25	作業 抽查 週	第 1 章 致 命 的 迷 幻 世界	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 C1:道德實踐與公民意識	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-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-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。	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-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	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-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1.與毒品的拉鋸——從毒品受害者與毒品拉鋸 20 年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十七	12/21   12/25	作業 抽查 週	第 1 章 超越障礙一體操	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: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-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-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。	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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	1.第一節 2.引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？ 3.請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。 4.請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。 5.回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。 6.大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。 7.第二節 8.兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。 9.側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。 10.跳低馬背:擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
						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。			11.跳高馬背:步驟 2.熟練者可進階練習跳高馬背;擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心,練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次,使兩人感受力量後再開始練習;一人練習5次後角色交換,兩人都進行過後互相回饋,修正動作與心態後再練習一組。				
十八	12/28   01/01	作業 抽查 週  1/1 (五) 元旦 放假	第1章 致我的 迷幻 世界	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 C1:道德實踐與公民意識	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-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-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。	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-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	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-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧,培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊,並展現個人宣示反毒理念之能力。	1.翻轉被害的人生——了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施,並且省思建立遠離毒害環境除了刑罰更必須有縝密的社會輔導計畫,方能讓用毒者遠離毒害。 2.反毒路上我陪你——辨識吸毒者的徵兆,了解學校對毒品使用的輔導措施,並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題,培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十八	12/28   01/01	作業 抽查 週  1/1 (五) 元旦 放假	第 1 章 超越障礙—體操	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: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-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-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。	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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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-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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	2 2.第一節 2.助跑跳板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。 3.跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5-10 公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。 4.第二節 5.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。 6.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。	

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
						4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。							
十九	01/04   01/08	教研會 (六)	第二章 成毒 絕緣體	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 C1:道德實踐與公民意識	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-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。	1b-IV-2:認識健康技能和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。 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。	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.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1.引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2.毒品成分更複雜——說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3.毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十九	01/04   01/08	教研會 (六)	第一章 超越障礙——體操	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: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-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-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。	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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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-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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.第一節 2.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。 3.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。 4.第二節 5.分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。 6.闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。 7.詢問學生課本中想一想的問題：在自己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
						4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。							
廿	01/11   01/15	1/15 (五)第八節 結束	第2章 成為毒害絕緣體	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 C1:道德實踐與公民意識	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-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。	1b-IV-2:認識健康技能和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。 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。	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.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1.成為毒害終結者——從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 2.做自己生命的貴人——為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。



起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿	01/11   01/15	1/15 (五)第八節結束	第2章 活靈現 一 扯鈴	A1:身心素質與自我精進 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: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-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-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。	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-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。 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。 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-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解扯鈴運動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。 2.能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能養成遵理守法的態度與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，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4.能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 5.能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。 6.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	1.第一節 2.繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作 1 的狀態。 3.練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。 4.第二節 5.老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約 90 度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身 270 度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身 180 度，兩手落於身體前方。	2	1.舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿一	01/18   01/20	1/18 (一) 1/19 (二) 1/20 (三) 第三次段考 1/20 (三) 結業式 1/21 (四) 寒假開始	複習全冊【第三次評量週】 【休業式】	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。	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。 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。	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。 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。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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。	1.青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章透過愛的練習曲課程，從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出當前在情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以真愛元素作結，提出維繫感情的四個面向讓學生參考。 2.本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。 3.許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以本單元將引導你認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何	1.了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2.運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5.認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。 6.學習生活技能以因應各種情感議題。 7.認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9.認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10.學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11.建立分辨毒害的能力。 12.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13.認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 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。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

起訖週次	起訖日期	主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
廿一	01/18   01/20	1/18 (一) 1/19 (二) 1/20 (三) 第三次段考 1/20 (三) 結業式 1/21 (四) 寒假開始	複習全冊【第三次評量週】 【休業式】	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。	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。 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。 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-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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	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。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 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-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 6.學會排球高手托球與移動托球學習方式。 7.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 8.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。 9.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1.引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。 2.詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。 3.引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。 詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 64 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。 5.引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？	2	1.各種運動器材、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 【環境教育】 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。 【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。 【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。 【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

一、課程目標：

健康

- 1.了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。
- 2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。
- 3.了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。
- 4.了解癌症、糖尿病介紹與預防。
- 5.了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。
- 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。
- 7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。
- 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。

體育

- 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。
- 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。
- 3.柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。
- 4.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。
- 5.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。
- 6.認識定向越野與其基本能力。
- 7.了解並學會拔河の起步與進攻動作。
- 8.籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。
- 9.攻擊動作中的步伐，以及動作要領。
- 10.羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。
- 11.合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。

二、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	2/17   2/19	2/17 (三) 開學日	第1章 美妙的生命	A2:系統思考與解決問題	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。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.理解生育面臨的生理準備。 3.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1.新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2.孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1.認知評量	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
一	2/17   2/19	2/17 (三) 開學日	第1章 身體 軟力量 柔軟度	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	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。	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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些? 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	1.第1節：引起動機：教師運用本章開頭的情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係，並分享是否有其他類似情境圖之生活實例，可能是柔軟度不足所造成。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、年齡、性別、身體活動多寡，以及是否進行暖身運動等，並進一步說明這些因素對柔軟度造成影響的原因。 3.教師藉由參考資料與課本資訊站之內容「柔軟度與運動項目的特殊性」，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色 4.教師說明與示範頸部、肩部及胸部的靜態伸展動作，帶領同學實際操作動作技巧，並從旁進行動作修正，確認學生是否伸展目標肌群。 5.第2節：引起動機：請學生分享課後搜尋其他頸部、肩部及胸部的靜態伸展動作，教師從旁進行動作修正並給予回饋。 6.教師說明與示範背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學實際操作動作技巧，教師從旁進行動作修正並確認學生是否伸展目標肌群。 7.教師藉由參考資料來提供學生其他背部、體側及腿部的靜態伸展動作。 8.教師詳述柔軟度的訓練原則，包含暖身的條件、訓練強度的判斷及動作控制的技巧等所需注意的細節。	2	筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、彈力繩(熱身與伸展)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二一	2/22   2/26	2/21 (日) 世界母語日 2/24 (三) 課發會	第1章 美妙的生命	A2:系統思考與解決問題	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。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.理解生育面臨的生理準備。 3.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1.迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與分析不同狀況所需的孕期產檢。 2.愛的陪伴、心的期盼：了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 3.一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 4.為愛而「生」——從不同的養育新生兒情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探究相關解決方案因應。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1.認知評量	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二一	2/22   2/26	2/21 (日) 世界 母語 日 2/24 (三) 課發 會	第2章 運動 知識 — 運動 傷害 防護	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	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。	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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1.哪些人為疏失將可能會導致校園運動傷害發生？ 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害有哪些，並能在第一時間尋求專業人士協助。	1.第1節：引起動機：請學生回溯過去是否曾有在校學中發生運動傷害的經驗？並請同學分享有關事發地點、當時天氣、從事何種運動、造成受傷的可能原因及當下採取防護與處置的方式。 2.簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 3.闡明教育部體育署推動體適能333計畫及「SH150」在校運動150分鐘計畫的緣由。 4.說明運動導致肌肉痙攣可以略分成兩因素：超出生理負荷(如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失使得電解質不足)及巨大心理壓力(如競賽前的緊張焦慮導致肌肉緊繃無法放鬆，使協調性降低) 5.講解肌肉痙攣的特徵以及運動前的可以預防方法，並補充資訊站電解質介紹。 6.講解熱傷害症狀由輕微到嚴重不同進展之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 7.第2節：引起動機：請學生分享課後搜尋其他運動傷害的案例，以及處理方法的思考。 8.講解「脫臼」的成因，同時藉由資訊站了解關節與韌帶的解剖學定義，幫助學生能迅速判斷是否發生脫臼之緊急性的運動傷害。 9.講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。	2	無	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	3/01   3/05	2/28 (日) 和平紀念日 3/01 (一) 補假 教研會 (一)	第2章 生命的軌跡	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達	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-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。	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。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1.成長的旅程：藉由人的一生歷程照片及過年的日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
三	3/01   3/05	2/28 (日) 和平紀念日 3/01 (一) 補假 教研會 (一)	第3章 化險為護身法 柔道	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	1.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	1.第1節：引起動機：首先詢問同學是否聽過柔道、看過柔道比賽，或是學過柔道？是否聽過警察用過肩摔將歹徒摔倒在地呢？(柔道運動簡介) 其次，在日常生活中，你曾經向後跌倒過嗎？當跌倒發生時，你該如何保護自己呢？ 2.立姿禮動作解析。 3.跪坐禮動作解析。 4.搖椅式-後護身倒法。 5.第2節：引起動機：經由上一節後護身倒法學習後，接續詢問同學是否曾經不小心滑倒過？當自己不小滑倒時，身體所呈現側後倒時，身體應如何順勢側身屈縮，以減小身體的碰撞力量，防止身體正面直接撞擊到地面，強調學習此項技能的重要性與實用性。 6.側護身倒法：當身體向側面滑倒的過程中，其順應力的方向，順勢側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動，達到保護身體及頭部的護身倒法。	2	1.軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。
四	3/08   3/12		第2章 生命的軌跡	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達	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-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。	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。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1.成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考每個階段間的關係，並強調奠定健康基礎的重要性。透過演練解決問題技能，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，並執行後評價。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
四	3/08   3/12		第3章 化險為夷 護身法— 柔道	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	1.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	1.第1節：引起動機：詢問同學是否曾經被東西絆倒過？而當被絆倒時，身體向前所呈現的跌倒姿勢，要如何防止身體正面直接撞擊到地面？其藉以強調學習此項技能的重要性、實用性與完整性。 2.介紹柔道技術的摔倒法(投技)及地面制敵法(寝技)兩大類。 3.認識柔道規則。 4.第2節：引起動機：播放一段柔道護身倒法表演的影片，播放完後詢問同學們的心得，覺得影片中有什麼部分令人印象深刻呢？想像一下假設自己若是臺上的表演者應表現出什麼的樣子？除了動作技術外還有什麼是表演時需要有的要素，藉此說明精神、力量、技能三大部分在表演上的重要性，以及護身倒法展演會的進行方式。 5.分組練習：全全班分成數組，各自選出一位組長，各組發放一張互評表，並由組長帶領組員們參考互評表上的動作要領，練習後護身倒法、側護身倒法兩種技術，並在練習後，由全組共同討論要如何呈現進行展演。	2	1.軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	3/15   3/19	3/20 (六) 親職教育日	第3章 生命共老	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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。	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。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1.老化的可能改變：藉由老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵以及生理和心理的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。 2.健康生活型態：漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關例子。 3.樂活銀髮族：藉由覺察不同老年人的差異，能分析其相同與相異處，並透過課程學習，統整歸納造成差異的因素。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 2. 各單元之學習單。	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
五	3/15   3/19	3/20 (六) 親職教育日	第1章 壘球 一 壘球 親職教育日	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，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。 3.藉由各式壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第1節：引起動機：詢問同學是否看過棒球與壘球比賽等相關影片或電視轉播，並請學生發表棒球與壘球之間的差異？介紹壘球歷史、壘球著名投手其成長歷程及投手投球動作的差異。提醒學生場地安全注意事項。 2.棒球：肩上投球分解動作講解 (1)預備姿勢：側身臉面像打者，雙手合起至胸前。 (2)抬腳：重心在後腳，前腳抬起與軀幹成90度。 (3)跨步與手肘位置：前腳向前跨一大步，重心由後往前移轉，肘成90度並高於肩。 (4)出手位置：在眼前45度角出手。 (5)後續動作：重心在前腳，身體順勢前壓，手順勢落下至身體另一側。 3.第2節：引起動機：詢問同學是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽，介紹壘球著名投手上野由岐子其成長歷程及投手投球動作；上野由岐子，號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有170公里的速度感！ 4.慢速壘球：鐘擺式投球(正手與反手)分解動作。 5.正手投球：預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住、手心向上將球拋出。 6.反手投球：預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住、手心向下將球拋出	2	1.壘球、場地、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	3/22   3/26	3/26 (五) 親職日補假	第3章 伴生 命共 老	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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。	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。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1.健康護老：對照上節課所學之老化生理與心理變化，解說促進老年生活健康的策略方法與緣由。 2.透視生命的終點：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3.攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
六	3/22   3/26	3/26 (五) 親職 日補 假	第1章 壘球 一壘 親職 日補 假	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出棒球投手投球動作、打擊等動作技巧，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。 3.藉由各式棒球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第1節：引起動機：詢問同學想到打擊，會想到那些選手？介紹台灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」等，是台灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起台灣球員旅美之風潮。國際賽成績是台灣球迷對陳金鋒印象最深的部份，屢次在關鍵比賽打出全壘打。由於長打能力備受肯定，成為這幾年來，中華成棒代表隊不動的「第四棒」。陳金鋒在1997~2008年間，於國際賽共有115打數及21支全壘打，平均每5.48個打數即擊出一支全壘打。 2.握棒教學與練習。 3.打擊的身體動作：轉體。 4.打擊分解動作。 5.好球帶規則教學。 6.第2節：引起動機：介紹台灣棒球好手彭政閔，綽號恰恰，中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改为一壘手，職棒生涯期多擔任指定打擊。2019年9月29日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為2019年世界棒球12強賽中華隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律、保持重心與灌注力量，不論各種出手姿勢的左右投、內外角的各種球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 7.活動：精準打擊王。	2	1.棒壘球、場地、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
七	3/29   4/02	4/01 (四) 4/02 (五) 第一次 段考 教研會 (二)	第1章 健康 人生，少 糖少 【第一次 評量 週】	A1:身心素質與自我精進	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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-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。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3.認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1.引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入現代人的生活。 2.現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。	1	1.慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.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。



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
七	3/29   4/02	4/01 (四) 4/02 (五) 第一次 段考  教研會 (二)	第2章 水中 蛙游 一游 泳 【第一次 評量 週】	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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。 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。 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。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識蛙式動作特色，並了解國外選手蛙泳動作與競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳動作要領，及練習的方法。 3.學習蛙式划手動作要領，及練習的方法。 4.學習蛙式手腳配合及換氣動作。 5.認識蛙式競賽規則。 6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1.第1節：引起動機：請學生說一說上網搜尋蛙泳競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於蛙泳有什麼想法或疑問？ 2.教師可以請學生觀察課本上的蛙式踢腳動作分解圖或是尋找合適的踢腳動作影片，提醒學生留意蛙式打水動作。 3.教師示範趴在池邊打水練習，引導學生觀察如何落實收腿、踢腿與夾水的動作，並提醒打水要領。 4.第2節：引起動機：請學生簡單發表課前蒐集蛙泳影片或是進行蛙式踢腳練習的發現或疑問，再複習打水動作。 5.教師示範浮板踢腳技巧，並叮嚀收腿、踢腿與夾水動作，再請學生練習。 6.教師示範換氣時雙手掌心朝下往下壓，頭部出水換氣，此動作重點在於身保持體流線型。 7.引導學生認識蛙式划手動作(可用影片示範輔以口頭說明進行教學)。划手動作步驟為手掌往外撥水、手腕內轉抓水、高手肘往內抱水、手臂前移等連貫動作。教師示範岸上站立划手動作，並請學生試做。	2	1.浮板、浮球、教學影片。	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	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
八	4/05   4/09	4/3 (六) 4/4 (日) 4/5 (一) 清明連假	第1章 健康人生， 少糖少癌	A1:身心素質與自我精進	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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-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。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3.認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1.惡性腫瘤：介紹癌症的成因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2.糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。	1	1.慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
八	4/05   4/09	4/3 (六) 4/4 (日) 4/5 (一) 清明連假	第2章 水中游 蛙一游 泳	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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。 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。 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。	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進 25公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識蛙式動作特色，並了解國外選手蛙泳動作與競賽成績紀錄。 2. 學習蛙式踢腳動作要領，及練習的方法。 3. 學習蛙式划手動作要領，及練習的方法。 4. 學習蛙式手脚配合及換氣動作。 5. 認識蛙式競賽規則。 6. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1. 第 1 節：引起動機：詢問學生上節課後是否曾經練習蛙式踢腳與划手動作？教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作，並提醒動作大小。請問學生是否曾經觀察蛙泳競賽或是教學影片，還記得岸上蛙泳划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好踢腳，也要學好蛙式划手，流暢組合後可以提高蛙泳效率喔！ 2. 教師示範蛙式划手動作：手掌往外撥水→手腕內旋抓水→高手肘往內抱水→手臂前移。(可運用教學影片進行動作分解說明)。 3. 學生先做岸上蛙式划手動作，再下水練習。 4. 若學生已具備有良好的蛙泳基礎，教師示範可以用大腿夾住浮球進行划手練習。 5. 教師示範蛙式划手、踢腳合併的連貫動作。 6. 第 2 節：引起動機：詢問學生上節課後是否曾經練習蛙泳踢腳以及划手動作？教師可強調蛙式及划手時應注意的動作細節。詢問學生是否嘗試過把蛙式踢腳與划手動作結合？感覺如何呢？ 7. 教師示範蛙式打水與划手動作結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，此時也是換氣動作。 8. 配合課本圖片與文字說明，引導學生掌握換氣動作要領。強調做完腿部夾水動作後，必須讓身體在水中盡量保持流線型做漂浮動作來減少阻力。 9. 教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 10. 教師示範一手二腳動作，請學生練習。	2	1.浮板、浮球、教學影片。	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	【性別平等教育】 性 J11:去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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
									10.教師示範一手二腳動作，請學生練習。				
九	4/12   4/16		第1章 健康人生， 少糖少癌	A1:身心素質與自我精進	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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-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。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3.認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1.糖尿病：介紹糖尿病的形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 2.改變從現在開始：引導學生利用自我健康管理技巧來改變不健康的生活習慣。	1	1.慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
九	4/12   4/16		第3章 智者的運動 定向越野	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 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。	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程。	1.第1節：引起動機：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的第一印象，然後簡單介紹定向越野運動的基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進進行分4-5人一組。 2.教師將具有編號31-40號的檢查旗(或角椎)隨機散布在籃球場的一個半場內。4-5個人編成一組，以接力的方式從另一個半場地端線出發。 3.每個人不需按照順序，但必須確認所有10個檢查旗(或角椎)，才能回來換下一棒個出發。 4.每一組第一棒都先找31號檢查旗，然後依序找到40號，才能回來換下一棒個出發。每一組第二棒都先找32號檢查旗，然後依序找到40號後再找到31號，才能回來換下一棒個出發。以此類推，看哪一組先全部完成。 5.第2節：引起動機：於泥土地以樹枝畫出邊長一公尺共5*5的方格。於方格內依據地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、獨立樹、建築及雕像。同學拿到圖後將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。 7.教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查期或三角錐。 8.由教師吹哨第一棒出發，依照賽圖依順序找到檢查點後，回來與下一棒擊掌後出發。看哪一組先完成四棒的接力。	2	1.課本、教學手冊、學習單。	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.認知測驗卷 6.學習單	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十	4/19   4/23	4/23 (五) 世界 閱讀 日	第2章 小心 「腎」 ， 「慢」 不經 「心」	A2:系統思考與解決問題	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十	4/19   4/23	4/23 (五) 世界 閱讀 日	第3章 智者 的運 動— 定向 越野	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 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。	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程。	1.第1節：引起動機：請學生猜定向越野地徵卡可能代表的意義？例如綠色圈圈代表是獨立樹，然後一一為大家說明定向越野常用的地徵所代表的圖案，請大家盡量記起來。 2.拿出幾張比較全景的地徵照片，例如校門口的立柱或校園內的雕像，看學生能否清楚的說出它們所在的位置？再拿出這些地徵的小範圍學生不容易分辨所在位置的圖片，如樹木名稱看板上的一個字，特殊地徵的小角落等，讓學生猜猜它們的位置。 3.以一般較為精準的校園地圖或校園專用定向越野地圖，並圈選檢查點所在的位置，在現地的地徵拍攝一個不易察覺的角落貼在地圖上。 4.採用積分賽集體出發的方式，學生持圖出發後須先抵達檢查點位置，對應檢查點地徵和地圖上的哪一張照片對稱，並將正確的檢查點號碼寫在正確照片旁邊，在往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。 5.第2節：引起動機：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法。 6.先執行積分賽採集體出發，學生必須依照自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，看誰先完成後最快回到終點。檢查點若有電子儀器紀錄最好，亦可以用打卡或蓋章的方式確認。	2	1.課本、教學手冊、學習單。	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.認知測驗卷 6.學習單	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
									為讓活動節奏加快，或可採榮譽制度，不必特別註記。 7.第二回合實施順點賽，採間隔出發方式，每間隔 10 至 30 秒出發一位。學生必須依照地圖上的檢查點的順序，抵所有的檢查點再回到終點。檢查點亦可以打卡註記或者實施榮譽制作法。 8.說明每一個賽段可能的路線選擇。 9.讓學生比較什麼路線可能是最快或符合自己最好的選擇，並說明理由。				
十一	4/26   4/30	4/27 (二) 4/28 (三) 九年級第二次段考	第2章 小心 謹 「腎」 ， 「慢」 不 經 「心」	A2:系統思考與解決問題	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 2.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	4/26   4/30	4/27 (二) 4/28 (三) 九年級第二次段考	第4章 力拔山河 一八 人制 拔河	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規畫執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	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.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	1.第1節：引起動機：請學生說說看傳統拔河與八人制拔河的差別，室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？教師可說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 2.背部靠牆，雙膝彎曲，大腿與地面平行，支撐30秒*3次。 3.下肢肌力練習：兩位同學背靠背，藉由雙腳不斷施力，看哪方先將對方推過比賽距離即獲勝。 4.第2節：引起動機：中華臺北代表隊近年在國際成績上的表現為何？教師可介紹目前國內外拔河賽事、及近年相關成績。 5.握繩與腳部力量控制練習：兩人一組，雙方將雙手握在繩子上標記的白點後方，地面上以紅線標記為中心線，由紅線兩邊往外1公尺各標記一條白線，先將繩上的紅色中心點拉過我方白線者獲勝。 6.教師說明握繩技巧，並再次示範正確動作。 7.請活動中動作正確的組別展示活動成果，強調拔河非只用手部的力量，下肢及身體的力量使用也同等重要。 8.請同學說明活動中使用哪些技巧，有助於力量的展現。	2	1.拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十二	5/03   5/07	教研會 (三)	第2章 小心 「腎」 ， 「慢」 不經 「心」	A2:系統思考與解決問題	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的9項健康習慣招式。 2.家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1	1.相關電子設備、慢性病(心血管、腎臟病)教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十一	5/03   5/07	教研會(三)	第4章 力拔山河—八人制拔河	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規畫執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	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.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	1.第1節：引起動機：詢問學生在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否會造成力量的不同？ 2.拔河基本步伐練習：教師示範起步動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，聽到開始口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿式。再將學生分組，進行練習。 3.熟練後，學生四人一組，進行輪胎競速比賽，最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。 4.第2節：引起動機：請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 5.團隊默契訓練及競賽。 6.教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。請學生練習以上手勢與口令，教師在旁觀察並調整學生手勢動作。	2	1.拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十三	5/10   5/14	5/15 (六) 5/16 (日) 教育會考(暫)	第3章 「慢 慢」長 路不 孤單	B1:符號運用與溝通表達	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。	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-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。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態,給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊,支持陪伴罹病親友。	1.引起動機:利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機,並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段:介紹當一名病患得知罹患重大疾病時,可能會經歷的五種心理階段。	1	1.相關電子設備、教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.影片:罹患慢性病病患的心路歷程分享。	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。 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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十二	5/10   5/14	5/15 (六) 5/16 (日) 教育會考(暫)	第一章 誰與爭鋒——籃球	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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，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。 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。 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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第1節：引起動機：詢問同學是否有在電視頻道看過，或網路上搜尋國外NBA與國內SBL、UBA、HBL等相關影片，並介紹和播放課本中介紹的得分王與阻攻王的精彩畫面，之後，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 2.講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列建議活動來了解、熟悉和學會此動作(老師可自行設計符合三重威脅動作元素的活動，幫助同學了解並學會此動作)。 3.介紹國內、外著名的得分王、阻攻王，並說成為得分王和阻攻王的絕技，進一步引導學生探索國內、外著名得分王和阻攻王球員的生平事蹟。 4.第2節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL等得分王、阻攻王的相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些個人單打的技巧，以及投籃的方式？以及如何防禦個人單打能力很強的球員。 5.基本擺脫動作講解。 6.個人進攻動作要領講解。 7.愛體育：橄欖球達陣遊戲：老師可視全班人數，分成數組進行，切記包持組別之間要保持適當距離，避免撞傷。進攻者利用各種擺脫方式，擺脫防守者，到籃球場另一端邊線的目標區達陣。防守者則想盡辦法把進攻者阻擋下來，不讓進攻者到另一端邊線的目標區達陣，注意不能擒抱	2	1. 籃球、籃球場。 2.筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	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	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	5/17   5/21	5/18 (二) 5/19 (三) 七八年級 第二次 段考	第3章 「慢長 路不單 孤」 【二次 評量】	B1:符號運用與溝通表達	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。	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-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。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態,給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊,支持陪伴罹病親友。	1.身為病患的主要照顧者,你可以:透過小組討論,引導學生思考,擔任病患的主要照顧者,要注意哪些事情。 2.身為病患的親友,你可以:透過小組討論,引導學生思考探病者要注意哪些事情。	1	1.相關電子設備、教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.影片:罹患慢性病病患的心路歷程分享。	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。 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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十四	5/17   5/21	5/18 (二) 5/19 (三) 七八年級 第二次 段考	第1章 誰與 爭鋒 — 籃球 【第 二次 評量 週】	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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，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。 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。 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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第1節：引起動機：詢問同學防守時，如何防守才能把進攻者守好，不讓他輕易得分？又，請學生思考哪些因素會影響到防守。 2.講解與示範各種防守腳步，以及說明使用時機。 3.進行愛體育活動：防守腳步大會串。 4.第2節：引起動機：再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問同學，進攻之際若找不當時機投籃時，在原地持球5秒鐘以上時，是否有違反籃球規則？判定的原則又是什麼？ 5.進行愛體育活動：橄欖球達陣遊戲、防守腳步大會串、半場單打一對一。	2	1. 籃球、籃球場。 2.筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	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	【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。 【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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十五	5/24   5/28	5/26 (三) 課發會 教研會 (四)	第1章 安全 百分 百	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受,並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則,建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機,掌握操作關鍵步驟,並能正確執行。	1.面對傷害發生的那一刻:利用課本上的漫畫內容帶入情境,請學生分享自己接受幫助和助人的經驗,引導學生了解急救的目的,以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2.危急時刻:說明急救的原則,帶領學生演練尋求支援的正確方式。 3.急救寶典:介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具:紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	無
十五	5/24   5/28	5/26 (三) 課發會 教研會 (四)	第2章 排 敵 功 排 球	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-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。	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。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節:引起動機:詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片?引導學生說出得分主要方式為何?對於裁判動作是否理解。 2.進行手腕上下轉動熱身,訓練腕關節與韌帶力量。 3.與同學進行跑動遊戲(剪刀石頭布)練習。 4.第2節:引起動機:透過影片,引導學生說出得分主要方式為何?對於裁判動作是否理解。 5.進行助跑步伐介紹與練習。 6.教師配合課文指導學生進行攻擊助跑練習與操作。	2	1.教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.認知測驗卷 6.運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	5/31   6/04	作業 抽查	第1章 安全 百分 百	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十六	5/31   6/04	作業 抽查	第2章 排球	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-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。	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。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節：引起動機：了解助跑與基本扣球動作後，經過不同高度隔網的練習，建立排球是隔網運動概念後，進行隔網基本拋扣練習，讓同學先從網高較低且較能過網的練習，達到提升學生對扣球的成功動機，進而達到更多學習回饋。 2.教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作。 3.教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。 4.教師引導學生進行原地隔網與助跑隔網扣球操作。 5.教師指導學生進行扣球練習，並隨時給予學生修正回饋。 6.第2節：引起動機：個人扣球動作概念建立後，慢慢由高低不同的拋球方式進行扣球練習，進而來到三人小組組合練習，從小範圍的默契搭配，循序漸進的多人合作，以奠定團隊的凝聚力。 7.不同高度隔網助跑扣球。 8.三人一組拋扣檢組合練習。 9.進行觀察同學助跑攻擊動作正確與否分析。	2	1.教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.認知測驗卷 6.運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十七	6/07   6/11	作業抽查 教研會 (五)	第1章 安全 百分百	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受,並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則,建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機,掌握操作關鍵步驟,並能正確執行。	1.止血包紮一把罩~包紮法:介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟,並指導學生演練。 2.救急我第一,急救我最行:引導學生運用本章所學,回答並演示情境所需使用的急救技術。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具:紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	無
十七	6/07   6/11	作業抽查 教研會 (五)	第3章 出 驚人 一 羽 球	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球、正、反手網前短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。 2.能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作,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。 3.能了解個別差異,養成尊重他人之態度,透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。	1.第1節:引起動機:詢問同學認識哪些羽球選手?是否看過戴資穎比賽? 2.介紹臺灣之光:戴資穎。 3.正手殺球:教師講解與示範正手殺球動作,並說明正手殺球特點與方式。 4.學生兩人一組,分別進行正手殺球練習。 5.第2節:引起動機:同學是否知道羽球殺球世界紀錄最高時速是多少?是由哪個選手創下的紀錄? 6.複習正手殺球。 7.進行愛體育活動:誰是神射手。	2	1.羽球、球場。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習單	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十八	6/14   6/18	6/14 (一) 端午節  6/17 (四) 畢業預演  6/18 (五) 畢業	第2章 急救一瞬間	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時,願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項,並能迅速且正確的執行。	1.14歲的勇氣:從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器:教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具:復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況,例如感染肺結核,或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1.情意評量 2.技能評量	無
十八	6/14   6/18	6/14 (一) 端午節  6/17 (四) 畢業預演  6/18 (五) 畢業	第3章 羽出人羽球	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 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球、正、反手網前短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。 2.能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作,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。 3.能了解個別差異,養成尊重他人之態度,透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。	1.第1節:引起動機:學生分組進行討論,正手高遠球與正手殺球在擊球動作有何差異? 2.正/反手網前短球: 3.教師講解與示範正/反手網前短球特點與方式。 4.學生兩人一組,分別進行正/反手網前短球練習。 5.進行愛體育活動:網前短球接力賽。 6.第2節:引起動機:學生分組討論,對牆擊球時如何能穩定且連續擊球而不落地? 7.依人數分成若干組,每組指配兩位同學甲、乙,分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行殺球練習,再到網前短球,完成後從場邊離開,回到隊伍排隊,反覆操作。 8.進行愛體育活動:誰羽爭鋒。	2	1.羽球、球場。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習單	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
十九	6/21   6/25	6/23 (三) 課發會 教研會 (六)	第2章 急救 一瞬 間	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時,願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項,並能迅速且正確的執行。	1.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器:學生演練心肺復甦術,教師針對常見錯誤再做澄清說明。 2.維持復甦姿勢:老師說明傷患恢復呼吸後,協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。				
十九	6/21   6/25	6/23 (三) 課發會 教研會 (六)	第4章 合作 玩球 合球	A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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-2:運用運動比賽中的各種策略。 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。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解合球得分技術之技能與原理,並能反思後,改善動作技能。 2.能修正錯誤之動作,與隊友相互溝通解決相關問題,並能了解各項技術之使用時機,發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣,有計畫地提升體適能與運動技能。	1.第1節:引起動機:詢問同學是否知道臺灣目前的世界排名?是否觀賞過國內外頂級的合球比賽,引導說出與其他團隊球類運動最大的差別,並提出問題。2.進行罰球之練習。 3.進行上籃之練習。 4.進行靜態投球之練習。 5.第2節:引起動機:詢問同學是否熟練上一節課所進行的得分動作,並請動作較好的同學示範並請同學給予回饋。 6.進行主軸線投球及水平軸線投球之活動。 7.防守位置之規則講解(課本202頁資訊站)並進行課本雙籃四人制合球賽的活動。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二十	6/28   6/30	6/28 (一) 6/29 (二) 6/30 (三) 【休業式】 七八年級 第三次 段考  6/30 (三) 結業式	第2章 急救 一 瞬間 【第三次 評量週】 【休業式】	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1.你的需要，我的決定：引導學生借由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。 2.歡喜做甘願受的天使：舉臺灣地區救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1.情意評量 2.技能評量	無

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點 (教師教學引導與學生學習活動描述)	教學節數	教學資源/設備	評量方式	議題融入
二十	6/28   6/30	6/28 (一) 6/29 (二) 6/30 (三) 七八年級第三次段考 6/30 (三) 結業式	第4章 合作 玩球 — 合 球【第 三 次 評 量 週】 【休業式】	A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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-2:運用運動比賽中的各種策略。 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。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。 2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	1.第1節：引起動機：詢問同學是否學會上一節課所學習的得分技術，並請各組能力較好的學生分享指導同學的過程及心得。 2.行單區單籃球賽的活動。 3.進行V字型投球及自由傳球投球之得 4.此動作為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，於此時破壞防守者的重心後，進攻者隨即向側方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似V字型。 5.第2節：引起動機：詢問同學上一節課程中的活動項目與心得。 6.進行課本單區單籃球賽的活動。 7.比賽進行時可提醒學生應輪流擔任助攻者，俾使每位同學都能有機會練習投球技術；搶奪籃下球則可運用籃球搶球的概念用在比賽當中。	2	1.國內外頂級比賽之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	【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J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

桃園市立武漢國民中學 109 學年度第 1 學期 九 年級 健康與體育 領域教學計畫表

一、課程目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

二、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/31   9/04	8/27 8/28 備課日 8/31 (一)開學日 9/2 (三)課發會	第 1 章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1		1.觀察 2.課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/31   9/04	8/27 8/28 備課日 8/31 (一)開學日 9/2 (三)課發會	第1章 攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2.介紹何謂「第六人」。 3.進行伸展操及如影隨形活動。 4.教導進攻腳步。 5.教導進攻戰術「開後門」。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
二	9/07   9/11	教研會 (一)	第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2.利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	1		1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
二	9/07   9/11	教研會 (一)	第1章 攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導進攻戰術「掩護切入」。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	9/14   9/18	第八節課開始	第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1		1.課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
三	9/14   9/18	第八節課開始	第1章 攻城掠地籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.教導防守步伐、搶籃板球。 2.教導防守陣型的類型。 3.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
四	9/21   9/25	9/26 (六) 補班課	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	1.健康檢查紀錄	1.分享 2.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	9/21   9/25	9/26 (六) 補班 課	第2章 直截了當—— 排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
五	9/28   10/02	10/1 (四) 中秋節 放假 10/2 (五) 彈性 放假 教研會 (二)	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1		1.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春心不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	9/28   10/02	10/1 (四) 中秋節放假 10/2 (五) 彈性放假  教研會(二)	第2章 直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	1.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
六	10/05   10/09	10/5 10/6 隔宿露營 10/9 (五) 補假 10/10 (六) 國慶日放假	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.認識厭食症與暴食症。	1	1.短片、新聞	1.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	10/05   10/09	10/5 10/6 隔宿 露營 10/9 (五) 補假 10/1 0 (六) 國慶 日放假	第2章 直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.複習排球運動的各種技術。	1.指導學生分組進行合作無間活動。 2.教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
七	10/12   10/16	10/1 3 (二) 10/1 4 (三) 第一次 段考	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 【第一次評量週】	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解過重與過輕對於健康的影響。 2.建立追求健康體位的態度。	1	1.便條紙	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
七	10/12   10/16	10/1 3 (二) 10/1 4 (三) 第一次 段考	第3章 掌握青春——手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.簡介沙灘手球。 2.複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3.介紹團隊攻擊陣型。 4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	1.「手球探索家」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	10/19   10/23	10/21 (三) 課發會 教研會 (三)	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	1.相關新聞、影片 2.廣告單張或相關圖片	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
八	10/19   10/23	10/21 (三) 課發會 教研會 (三)	第3章 掌握青春—— 手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2.指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	10/26   10/30		第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。	1		1.觀察 2.問與答 3.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	10/26   10/30		第4章 大顯身手——足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。	1.回顧西元2014年世界盃足球賽。 2.講解與練習盤球與運球的基本動作。 3.講解與練習假動作的基本動作。 4.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5.指導學生練習守門員接球動作要領。 6.指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	2	1.「球迷俱樂部」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	11/02   11/06	11/7 (六) 校慶運動會	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	1		1.觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十	11/02   11/06	11/7 (六) 校慶運動會	第4章 大顯身手——足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1.指導學生練習守門員傳球動作要領。 2.指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 3.複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/09   11/13	11/9 (一) 校慶 補假 教研 會 (四)	第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2.教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十一	11/09   11/13	11/9 (一) 校慶 補假 教研 會 (四)	第5章 固若金湯—— 棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	1.介紹我國職業棒球發展之沿革。 2.介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3.介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十一	11/16   11/20		第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生從小強、小真的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2.由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/16   11/20		第5章 固若金湯—— 棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1.指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2.指導學生進行唯我獨尊活動。 3.說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十二	11/23   11/27		第2章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十三	11/23   11/27		第1章 大力水手—— 肌力與肌耐力	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5.指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	11/30   12/04	12/3 (四) 12/4 (五) 第二次段考 12/2 (三) 課發會	第2章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 <b>【第二次評量週】</b>	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1		1.課前準備 2.觀察	<b>【人權教育】</b> 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 <b>【家政教育】</b> 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十四	11/30   12/04	12/3 (四) 12/4 (五) 第二次段考 12/2 (三) 課發會	第2章 勇冠三軍——鐵人三項	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 <b>【第二次評量週】</b>	1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處。 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。 2.學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	<b>【性別平等教育】</b> 1-4-5 接納自己的性別特質。 <b>【家政教育】</b> 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 <b>【生涯發展教育】</b> 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 <b>【海洋教育】</b> 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	12/07   12/11	教研會 (五)	第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	1.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
十五	12/07   12/11	教研會 (五)	第3章 力拔山河—— 八人制拔河	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。	2	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	
十六	12/14   12/18		第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫兇。 2.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	1.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	12/14   12/18		第1章 步步高升—— 競技啦啦隊	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2.跳躍教學與練習。 3.舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	12/21   12/25		第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	1	1.教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	12/21   12/25		第1章 步步高升—— 競技啦啦隊	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	1.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 2.身體造型遊戲、講評與心得分享。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	12/28   01/01	1/1 (五) 元旦 放假	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期望。 2.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	1		1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十八	12/28   01/01	1/1 (五) 元旦 放假	第2章 氣身功夫—— 武術	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。 2.進行快腿旋風活動。 3.教導學生進行功夫拳活動。 4.講解與示範、練習氣身武術操一～四。 5.複習氣身武術操一～四，講解與示範、練習氣身武術操五～八。 6.練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	1.「武術諺語大搜捕」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	01/04   01/08		第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2.了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	01/04   01/08		第3章 繩乎其技——跳繩	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1.介紹跳繩運動的起源與發展。 2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。 3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4.一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
廿	01/11   01/15	1/15 (五) 第八節結束	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿	01/11   01/15	1/15 (五) 第八節結束	第3章 繩乎其技——跳繩	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3.培養學生思考與創作的的能力。	1.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。 2.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。 3.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。 4.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿一	01/18   01/20	第三次段考 (三)結業式 1/21 (四)寒假開始	複習上冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p><b>【第三次評量週】</b> <b>【休業式】</b></p>	<p>1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>2.學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>3.從生活中察覺自己飲食的合適性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p>	<p>第1單元 邁向健康體位的人生</p> <p>第1章 體型面面觀</p> <p>第2章 體位觀測站</p> <p>第3章 健康體位管理</p> <p>第2單元 人際關係新視界</p> <p>第1章 在人際關係中成長</p> <p>第2章 經營我的家庭關係</p> <p>第3章 網路交友停看聽</p> <p>第3單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p>	3	<p>1.「我的生長變化」學習單</p> <p>2.「食品中毒不要來」學習單</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.問卷調查</p> <p>5.分組討論</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿一	01/18   01/20	1/18 (一) 1/19 (二) 1/20 (三) 第三次段考 1/20 (三) 結業式 1/21 (四) 寒假開始	複習上冊	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 <b>【第三次評量週】</b> <b>【休業式】</b>	1.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 2.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 3.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 4.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 6.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 7.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 8.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 9.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	第4單元 球類運動大拼盤 第1章 攻城掠地 — 籃球 第2章 直截了當 — 排球 第3章 掌握青春 — 手球 第4章 大顯身手 — 足球 第5章 固若金湯 — 棒球 第5單元 我是大力士 第1章 大力水手 — 肌力與肌耐力 第2章 勇冠三軍 — 鐵人三項 第3章 力拔山河 — 八人制拔河 第6單元 躍動生命的節奏 第1章 步步高升 — 競技啦啦隊 第2章 氣身功夫 — 武術 第3章 繩乎其技 — 跳繩	3	1.「看誰最厲害」學習單 2.「手球探索家」學習單 3.「球迷俱樂部」學習單 4.「運動小記者」學習單 5.「我是大力水手」學習單 6.「我是鐵人」學習單 7.「東拉西扯」學習單 8.「高手出擊訪名師」學習單 9.「武術諺語大搜捕」學習單	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論	<b>【性別平等教育】</b> 1-4-5 接納自己的性別特質。 <b>【人權教育】</b> 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 <b>【家政教育】</b> 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

桃園市立武漢國民中學 109 學年度第 2 學期 九 年級 健康與體育 領域教學計畫表

一、課程目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

二、課程教學計畫：

起訖週次	起訖日期	主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/17   2/19	2/17 (三) 開學日	第 1 章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春壓力產生的影響。	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解
一	2/17   2/19	2/17 (三) 開學日	第 1 章 叱吒風雲 一 籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一一	2/22   2/26	2/21 (日) 世界母語日 2/24 (三) 課發會	第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1.介紹壓力造成的心身症狀。 2.介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	1.「減壓達人」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解
一一	2/22   2/26	2/21 (日) 世界母語日 2/24 (三) 課發會	第1章 叱吒風雲—籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三三	3/01   3/05	2/28 (日) 和平紀念日 3/01 (一) 補假 教研會 (一)	第2章 與情緒過招	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1		1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
三三	3/01   3/05	2/28 (日) 和平紀念日 3/01 (一) 補假 教研會 (一)	第2章 以智取勝—排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	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。	1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	3/08   3/12		第2章 與情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識異常行為及其防治方法。	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正面向對壓力，快樂向前行。	1		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
四	3/08   3/12		第2章 以智取勝 排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。	1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
五	3/15   3/19	3/20 (六) 親職教育日	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/15   3/19	3/20 (六) 親職教育日	第3章 克敵制勝—桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊
六	3/22   3/26	3/26 (五) 親職日補假	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	3/22   3/26	3/26 (五) 親職日補假	第3章 克敵制勝—桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4.指導學生完成練習記錄表。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	3/29   4/02	4/01 (四) 4/02 (五) 第一次段考 教研會(二)	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
七	3/29   4/02	4/01 (四) 4/02 (五) 第一次段考 教研會(二)	第4章 全力出擊—羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 【第一次評量週】	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	4/05   4/09	4/3 (六) 4/4 (日) 4/5 (一) 清明連假	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	4/05   4/09	4/3 (六) 4/4 (日) 4/5 (一) 清明連假	第4章 全力出擊 一 羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1.進行兩人輪轉跑位練習。 2.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
九	4/12   4/16		第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	4/12   4/16		第1章 千變萬化 一 創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1.介紹舞蹈的起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	2	1.「舞林高手」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	4/19   4/23	4/23 (五) 世界閱讀日	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	4/19   4/23	4/23 (五) 世界閱讀日	第1章 千變萬化 一 創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	1.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	4/26   4/30	4/27 (二) 4/28 (三) 九年級 第二次段考	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。	1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1		1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十一	4/26   4/30	4/27 (二) 4/28 (三) 九年級 第二次段考	第2章 舞動青春——街舞	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1.介紹街舞的起源與種類。 2.練習身體律動、身體電流。 3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5.進行排舞組合表演。	2	1.教師自備街舞風格圖片 2.音響 3.籤筒 4.DV 5.評分表 6.原子筆 4.「武林大蹈」學習活動單	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十一	5/03   5/07	教研會 (三)	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	1.「求職廣告放大鏡」學習活動單	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二一	5/03   5/07	教研會(三)	第3章 健康活力百分百 有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。	1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一~十五，練習動作組合。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐
十三二	5/10   5/14	5/15(六) 5/16(日) 教育會考(暫)	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	1.了解工作中可能會因某些因素受傷。 2.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1		1.觀察 2.紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十三二	5/10   5/14	5/15(六) 5/16(日) 教育會考(暫)	第3章 健康活力百分百 有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.學會有氧舞蹈動作變化組合。 2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	5/17   5/21	5/18 (二) 5/19 (三) 七八年級第二次段考	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 <b>【第二次評量週】</b>	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」實果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1.觀察 2.紀錄	<b>【人權教育】</b> 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 <b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十四	5/17   5/21	5/18 (二) 5/19 (三) 七八年級第二次段考	第4章 水中流線美一游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 <b>【第二次評量週】</b>	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1.介紹不同的捷泳換氣方式。 2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4.在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2		1.觀察 2.實作及表現	<b>【生涯發展教育】</b> 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 <b>【家庭教育】</b> 3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	5/24   5/28	5/26 (三) 課發會 教研會 (四)	第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1	1「如果我 是……」、「愛 的MESSAGE」學 習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改 善方案、採取行 動，進而解決環 境問題的經驗。	一、了解自我與發展 潛能 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作
十五	5/24   5/28	5/26 (三) 課發會 教研會 (四)	第4章 水中流線美 一 游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的 關係，藉以發展運動 潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表 現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方 法，並執行個人終生 運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比 賽的能力。	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的 能力。	1.加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身 動作。 2.複習捷泳換氣動作。 3.進行打水球比賽。 4.指導學生記錄換氣練習的成績，以及 進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下 來。	2	1.觀察 2.實作及表 現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的 長處及優點。 1-2-1 培養自己的 興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的 生活習慣。	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 三、生涯規畫與終生 學習	
十六	5/31   6/04	作業 抽查	第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	1.習作	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改 善方案、採取行 動，進而解決環 境問題的經驗。	一、了解自我與發展 潛能 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/31   6/04	作業抽查	第2章 以智取勝 一 排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	1.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十七	6/07   6/11	作業抽查 教研會(五)	複習第1單元	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	1		1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	6/07   6/11	作業抽查 教研會(五)	第3章 克敵制勝 第4章 全力出擊 —— 桌羽球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 9.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2.進行前後、左右、進退隊形的練習。 3.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十八	6/14   6/18	6/14 (一) 端午節 6/17 (四) 畢業預演 6/18 (五) 畢業典	複習第2單元	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 5.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。 3.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 4.了解人類生活中，消耗環境資源的情形。 5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/14   6/18	6/14 (一) 端午節  6/17 (四) 畢業典預演  6/18 (五) 畢業典	第1章 千變萬化 第2章 舞動青春 一 創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。 7.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 8.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 9.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1.指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。 2.指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 3.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題