

桃園市立平興國民中學 110 學年度健體領域課程計畫(七上)

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

(一)學校願景：平安興盛，創新卓越

(二)學生圖像：人文、創新、合作、永續

(三)課程地圖：文化力、思辯力、關懷力、革新力、研究力、創造力、分享力、互助力、團隊力、執行力、生命力、國際力

參、現況分析

本校目前有四位體育專長教師及三位健康專長教師，具備專業的師資群，進行健康與體育之教學活動；同時偕同校內健康促進學校活動的推動，培養學生重視口腔、視力保健、均衡飲食及體重控制等健康行為，亦共同推動校內各項運動競賽，讓學生將課堂所學與生活相結合。

肆、課程目標

《健康教育》明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。

《體育》除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。

伍、實施原則與策略

桃園市平興國民中學 110 學年度第一學期七年級健體領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	七年級健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■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	
	C 社會參與	■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	
學習重點	學習表現 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。
- 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。
- 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。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 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-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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 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-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。

學習內容

- 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。

	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p> <p>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。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。Fb-IV-2</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>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。</p>

	<p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p> <p>國 J6 具備參與國際交流活動的能力。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育</p> <p>明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p>體育</p> <p>除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>教材編輯與資源</p> <p>翰林版國中健體 7 上教材</p> <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <p>技能</p> <p>問答</p> <p>實作</p> <p>認知</p> <p>說明</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>情意</p>
<p>教學資源</p>	<p>教學影片</p> <p>教用版電子教科書</p>

桃園市立平興國民中學 110 學年度第一學期 七年級 健體領域教學計畫表

週次	起訖日期	節數	課程名稱	核心素養 面向	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	教學設備/資 源	評量方式	議題融入	備註
第一週	8/30~9/3	1	第一篇 健康滿點 第一章 健康舒適角	A 自主行動	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-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第一週	8/30~9/3	2	第四篇 運動好健康 第一章 體適能	A 自主行動 B 溝通互動	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	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。	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能正確說出體適能的定義。 2.問答：能理解體適能的重要性。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二週	9/6~9/10	1	第一篇 健康滿點 第一章 健康舒適角	A 自主行動	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-1 1b-IV-2 1b-IV-3 4a-IV-2	Fb-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真地參與討論。 3.實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
第二週	9/6~9/10	2	第四篇 運動好健康 第一章 體適能	A 自主行動 B 溝通互動	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	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。	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	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	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						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。			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。		2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	
第三週	9/13~9/17	1	第一篇 健康滿點 第二章 健康靠自己	A 自主行動 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 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。	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。	
第三週	9/13~9/17	2	第四篇 運動好健康 第一章 體適能	A 自主行動 B 溝通互動 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	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。	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1.能執行體適能運動處方。 2.能分析運動計畫執行成效。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：能評估自己的體適能檢測結果。 2.實作：能正確的設計體適能運動處方。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第四週	9/20~9/24	1	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	A 自主行動	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 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。	1a-IV-2 1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2a-IV-3 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-2	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。	【環境教育】 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。
第四週	9/20~9/24	2	第四篇運動好健康 第二章運動安全	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	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 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.明白運動傷害發生的原因。 2.了解正確的運動安全觀念。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第五週	9/27~10/1	1	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第五週	9/27~10/1	2	第四篇運	A 自主行動	A3 規劃執行與創	健體-J-A3 具備善	1c-IV-2	Ba-IV-1	1.明白運動傷害發	1.教學影片	1.觀察：是否	【安全教育】

週			動好健康 第二章運動安全		新應變	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。	4c-IV-1	Bc-IV-1 Cb-IV-2	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。	2.教用版電子教科書	能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第六週	10/4~10/8	1	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	4a-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.討論：是否認真參與討論並分享討論結果。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第六週	10/4~10/8	2	第四篇運動好健康 第二章運動安全	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	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 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。 3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第七週	10/11~10/15	1	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你(第一次段考)	A 自主行動 B 溝通互動	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 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	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1.讓學生自主思考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期中後出現的改變。	【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。	

						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。							
第七週	10/11~10/15	2	第五篇 健康動起來 第一章 籃球(第一次段考)	A 自主行動	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。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2.觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3.觀察：能了解場上規則與裁判手勢。 4.觀察：能否做出正確的持球動作。 5.觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第八週	10/18~10/22	1	第二篇 快樂青春行 第一章 蛻變的你	A 自主行動 B 溝通互動	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 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	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1.讓學生自主思考青春期的健康問題。 2.讓學生提出青春保健自主管理的行動策略。 3.讓學生樂於實踐青春健康促進的	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在	【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。	

						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-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。			生活型態。		活動中。 3.實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。		
第八週	10/18~10/22	2	第五篇 健康動起來 第一章 籃球	A 自主行動	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。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。 3.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 4.觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。 5.觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。 6.技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。 7.情意：透過	【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。	

						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。						的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十週	11/8~11/12	2	第五篇 健康動起來 第二章 排球	A 自主行動 C 社會參與	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。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠清楚了低手擊球的動作要點。 2.引導：學生能說出低手擊球的要求。 3.觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	【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。
第十二週	11/15~11/19	1	第二篇 快樂青春行 第三章 打破性別刻板印象	C 社會參與	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1.讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察：是否能認真聆聽。	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十二週	11/15~11/19	2	第五篇 健康動起來 第二章 排球	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1 Hb-IV-1	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，	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與

						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。	3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3		完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。		去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週	11/22~11/26	1	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	A 自主行動 C 社會參與	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 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1.讓學生思辨性別刻板印象的內涵。 2.讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。 3.讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對活動內容做填寫。	【性別平等教育】 性J2 釐清身體意象的性別迷思。 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第十三週	11/22~11/26	2	第五篇健康動起來 第二章排球	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。 2.觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動 3.實作：能依動作要領做出低手發球	【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

						動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。					的動作。 4.發表:了解9人制排球比賽規則,能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。 5.觀察:知道如何與他人溝通合作,從比賽中獲得勝利。 6.實作:能在動及比賽中,熟練運用低手發球及接發球技術。	【 育 】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十四週	11/29~12/3	1	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂 (第二次段考)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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-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。	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答:能說出食物製作流程中各階段可能出現的食安問題以及如何把關。 2.觀察:是否能認真聆聽、勇於發表意見。 3.實作:是否懂得食材清洗技巧。	【 環境教育 】 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。	
第十四週	11/29~12/3	2	第五篇 健康動氣來 第三章 羽球(第二次	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.認識羽球運動的起源。 2.學會羽球握拍方法。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作:能夠	【 性別平等教育 】 性 J4 認識身體自主權相關議	

			段考)			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。			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。		具備正確的握拍動作。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 4.實作：能夠成功發出有效球。 5.實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。 6.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週	12/6~12/10	1	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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-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。	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否懂得食材清洗技巧。 3.觀察：對於食品添加物之了解。	【環境教育】 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。
第十五週	12/6~12/10	2	第五篇 健康動起來 第三章 羽球	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	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	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.問答：能具體說出網前短球的發球要領。	【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。

						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。			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。		3.實作：能夠成功操作米字步法作為移動技巧。 4.問答：能具體說出米字步法的要領。 5.問答：平抽球的特性為何？ 6.實作：能夠以平抽球結合米字步法作為進攻技巧。 7.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 8.問答：能具體說出移位步法在比賽中的功能有哪些？	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	12/13~12/17	1	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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-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。	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 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。

第十六週	12/13~12/17	2	第五篇 健康動起來 第四章 棒球	A 自主行動	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。	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.發表：能指出棒球守備位置。 2.實作：能正確使用手套進行自我傳接球。 3.觀察：能將球投入球檔，熟練手套接球。 4.認知：能充分了解正確握球法，能透過正確的球路達到傳球的目的。 5.認知：能正確的將手指握在縫線上。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	12/20~12/24	1	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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-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。	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 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。
第十七週	12/20~12/24	2	第五篇 健康動起來 第四章 棒	A 自主行動	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	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Hd-IV-1	1.學會正確投球方式及傳接球的動作要領。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.認知：能藉由轉身動作，將球投	【性別平等教育】 性 J4 認識身體

			球			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。			2.引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。		出。 2.情意：了解傳球基本功，高肘傳球動作的重要性。 3.技能：藉由牆壁的反彈，作為球感練習。 4.認知：能正確的說出投球的動作要領。 5.技能：能表現出不同種類的投球動作表現。 6.認知：能正確的說出投球的動作要領。 7.認知：能正確的說出雙殺傳球的動作要領。 8.技能：能夠依動作要領做出前跨傳球、後退傳球的動作。 9.情意：能適時呈現雙殺策略時的動作表現與積極的態度。	自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週	12/27~12/31	1	第三篇 實在有健康 第一章 食安中學堂	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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-C1 具備生活中有關運動與健	3a-IV-1 3a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-2	Ea-IV-1	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能依照所指定的任務選出適當的食材。 2.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。	【環境教育】 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。

						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。							
第十八週	12/27~12/31	2	第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	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。	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.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。 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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能作出長距離跑的動作要領。 4.觀察：能理解擺臂的動作要領。 5.實作：能做出正確的擺臂姿勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十九週	1/3~1/7	1	第三篇 實在有健康 第二章 吃出好健康	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 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。	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.實作：能依自己的情況認真填寫活動。	【環境教育】 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。	

						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。							
第十九週	1/3~1/7	2	第六篇 健康跑跳碰 第一章 田徑	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	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。	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.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。 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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 2.實作：在操作蹲踞式起跑時調整自己適合的起跑姿勢。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十週	1/10~1/14	1	第三篇 實在有健康 第二章 吃出好健康	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 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。 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。	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1.省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察：能說出外食技巧。	【環境教育】 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。	
第二十週	1/10~1/14	2	第六篇 健康跑跳碰	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與	1d-IV-1 2c-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.引導學生明白接力賽跑的意義，並	1.教學影片 2.教用版電子	1.實作：能做出直立式起	【性別平等教育】	

			第一章田徑			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。	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3		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。	教科書	跑的動作要領。 2.觀察：學生是否能掌握起跑動作的時間，及動作是否錯誤、需要修正。 3.觀察：能正確做出短距離跑的動作要領。 4.實作：能清楚 4x100 公尺傳接棒接力區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。 5.實作：明白及了解各種傳接棒的方式，並能做出幾種傳接棒的動作。 6.實作：能做出正確的傳接棒動作。 7.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	1/17~1/21	1	第三篇實在有健康 第二章吃出好健康 (第三次段考)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-2 4a-IV-3	Ea-IV-1 Ea-IV-2	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察：對於食品中毒之了解。	【環境教育】 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。

						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。 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。							
第二十一週	1/17~1/21	2	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞(第三次段考)	B 溝通互動 C 社會參與	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 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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3c-IV-1 3c-IV-2	Ib-IV-1 Ib-IV-2	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出 HipHop 舞蹈的運動技能相關概念與街舞的文化意涵。 2.實作：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3.實作：能和同儕進行舞蹈創作和展演。	【國際教育】 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。	

桃園市立平興國民中學 110 學年度健體領域課程計畫(七下)

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

(一)學校願景：平安興盛，創新卓越

(二)學生圖像：人文、創新、合作、永續

(三)課程地圖：文化力、思辯力、關懷力、革新力、研究力、創造力、分享力、互助力、團隊力、執行力、生命力、國際力

參、現況分析

本校目前有四位體育專長教師及三位健康專長教師，具備專業的師資群，進行健康與體育之教學活動；同時偕同校內健康促進學校活動的推動，培養學生重視口腔、視力保健、均衡飲食及體重控制等健康行為，亦共同推動校內各項運動競賽，讓學生將課堂所學與生活相結合。

肆、課程目標

《健康教育》

了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。

《體育》

了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。

伍、實施原則與策略

桃園市平興國民中學 110 學年度第二學期七年級健體領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	七年級健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■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	
	C 社會參與	■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	
學習重點	學習表現		

- 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-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。
- 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。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 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-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。
- 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
- 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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。
- 3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。
- 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-1 熟悉各種自我調適技能。
- 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。
- 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
- 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。
- 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。
- 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-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。
- 學習內容**
- 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。
- Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。
- 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。

	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>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。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。</p> <p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p> <p>【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 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>學習目標</p>	<p>健康教育 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。</p> <p>體育 了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>

<p>教學與評量 說明</p>	<p>教材編輯與資源 翰林版國中健體 7 下教材</p> <p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <p>技能 問答 情意 提問 發表 實作 認知 觀察</p>
<p>教學資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書

桃園市立平興國民中學 110 學年度第二學期 七年級 健體領域教學計畫表

週次	起訖日期	節數	課程名稱	核心素養 面向	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	教學設備/ 資源	評量方式	議題融入	備註
第一週	2/14~2/18	1	第一篇 健康照護 第一章 寵 eye 百分百	A 自主行動	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。	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。	
第一週	2/14~2/18	2	第四篇 運動大視界 第一章 運動新視野	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第二週	2/21~2/25	1	第一篇 健康照護 第一章 寵 eye 百分百	A 自主行動	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。	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。	
第二週	2/21~2/25	2	第四篇 運動大視界 第一章 運動新視野	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答行動	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	
第三週	2/28~3/4	1	第一篇 健康照護	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式	1.覺察自己視力健康情形。	1.教學影片 2.教用版電子	觀察發表	【家庭教育】 家 J7 運用家庭	

			第一章 寵eye 百分百		A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3	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。	與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	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。	教科書	實作	資源，規劃個人生活目標。
第三週	2/28~3/4	2	第四篇 運動大視界 第一章 運動新視野	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第四週	3/7~3/11	1	第一篇 健康照護 第二章 健康從齒開始	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第四週	3/7~3/11	2	第四篇 運動大視界 第二章 奧林匹克運動會	B 溝通互動 C 社會參與	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第五週	3/14~3/18	1	第一篇 健康照護 第二章 健	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1.覺察自己牙齒健康情形。 2.認識牙齒構造及	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

			康從齒開始		決問題 A3 規劃執行與創新應變		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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。	口腔健康問題。 3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。			生活目標。	
第五週	3/14~3/18	2	第四篇 運動大視界 第二章 奧林匹克運動會	B 溝通互動 C 社會參與	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 實作	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。	
第六週	3/21~3/25	1	第一篇 健康照護 第三章 護膚保衛戰	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第六週	3/21~3/25	2	第五篇 球類真好玩 第一章 籃球	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第七週	3/28~4/1	1	第一篇 健康照護 第四章 聽力保健(第一次段考)	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。	
第七週	3/28~4/1	2	第五篇 球	A 自主行動	A2 系統思考與解	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運	Hb-IV-1 陣地攻守	1.能夠注意哪些動	1.教學影片	觀察	【生涯規劃教	

週			類真好玩 第一章籃球(第一次段考)		決問題		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。	性球類運動。	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的投籃姿勢，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。	2.教用版電子教科書		育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第八週	4/4~4/8	1	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	A 自主行動	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。	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、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第八週	4/4~4/8	2	第五篇球類真好玩 第一章籃球	A 自主行動	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。	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。	
第九週	4/11~4/15	1	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	A 自主行動	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。	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	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 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命	

							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。		執行解壓技能。			定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第九週	4/11~4/15	2	第五篇 球類真好玩 第一章 籃球	A 自主行動	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。	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。
第十週	4/18~4/22	1	第二篇 從心開始 第二章 遠離情緒困擾	A 自主行動 C 社會參與	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。	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、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十週	4/18~4/22	2	第五篇 球類真好玩 第二章 排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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。	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。
第十週	4/25~4/29	1	第二篇 從	A 自主行動	A2 系統思考與解	健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與	Fa-IV-5 心理健康	1.能夠辨識異常行	1.教學影片	觀察	【品德教育】

一週			心開始 第二章 遠離情緒困擾	C 社會參與	決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2	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。	的促進方法與異常行為的預防方法。	為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。	2.教用版電子教科書	實作	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十一週	4/25~4/29	2	第五篇 球類真好玩 第二章 排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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。	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。	
第十二週	5/2~5/6	1	第二篇 建立美好人際 第三章 快樂進行曲	A 自主行動	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。	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。	
第十二週	5/2~5/6	2	第五篇 球類真好玩 第二章 排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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。	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。	
第十三週	5/9~5/13	1	第二篇 建立美好人	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有	1.評估自己的心理健康狀態。	1.教學影片 2.教用版電子	觀察 發表	【品德教育】 品 J1 溝通合作	

			際 第三章快樂進行曲		A3 規劃執行與應變創新 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2	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。	效的溝通技巧。	2.熟練正向思考技能。 3.持續執行促進心理健康的方法。	教科書	實作	與和諧人際關係。	
第十三週	5/9~5/13	2	第五篇球類真好玩 第三章桌球	A 自主行動	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十四週	5/16~5/20	1	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全(第二次段考)	A 自主行動 B 溝通互動	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。	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。	
第十四週	5/16~5/20	2	第五篇球類真好玩 第三章桌球(第二次段考)	A 自主行動	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。	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。	
第十五週	5/23~5/27	1	第三篇醫療新世代 第一章用	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解	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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1.具體辨識藥物的種類。 2.了解正確用藥的	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	

			藥安全		決問題 B2 科技資訊與媒體素養		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-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	行動。 3.能夠尋求用藥資源與諮詢。		生活目標。	
第十五週	5/23~5/27	2	第五篇 球類真好玩 第四章 足球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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。 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.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。	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。
第十六週	5/30~6/3	1	第三篇 醫療新世代 第一章 用藥安全	A 自主行動 B 溝通互動	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。	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。
第十六週	5/30~6/3	2	第五篇 球類真好玩 第四章 足球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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。 4d-IV-1 發展適合個	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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	情意認知技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第十七週	6/6~6/10	1	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	A 自主行動 B 溝通互動	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	人之專項運動技能。 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。	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。
第十七週	6/6~6/10	2	第六篇就是愛運動 第一章游泳	A 自主行動	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。	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。
第十八週	6/13~6/17	1	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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。	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。
第十八週	6/13~6/17	2	第六篇就是愛運動 第一章游泳	A 自主行動	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）。	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。
第十九週	6/20~6/24	1	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	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	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。	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

					B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識		健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十九週	6/20~6/24	2	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	A 自主行動	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。	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。
第二十週	6/27~6/30	1	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保(第三次段考)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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。	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。
第二十週	6/27~6/30	2	第六篇就是愛運動 第三章體操(第三次段考)	B 溝通互動	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。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。 1b-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。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

桃園市立平興國民中學 110 學年度健體領域課程計畫(八上)

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

- (一)學校願景：平安興盛，創新卓越
- (二)學生圖像：人文、創新、合作、永續
- (三)課程地圖：文化力、思辯力、關懷力、革新力、研究力、創造力、分享力、互助力、團隊力、執行力、生命力、國際力

參、現況分析

本校目前有四位體育專長教師及三位健康專長教師，具備專業的師資群，進行健康與體育之教學活動；同時偕同校內健康促進學校活動的推動，培養學生重視口腔、視力保健、均衡飲食及體重控制等健康行為，亦共同推動校內各項運動競賽，讓學生將課堂所學與生活相結合。

肆、課程目標

《健康教育》學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。

《體育》除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。

伍、實施原則與策略

桃園市平興國中 110 學年度第一學期八年級健康與體育領域健康科課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	領域教師成員
核心素養	A 自主行動		<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" 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 科技參與		<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解
學習重點	學習表現		<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健</p>

	<p style="text-align: center;">學習 內容</p>	<p>康的信念或行為的影響力。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>
<p style="text-align: center;">融入議題</p>	<p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>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。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J9 關心多元文化議題 並做出理性判斷。</p>	

	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J2 避免歧視</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 4.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。 5.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 6.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 7.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 8.能說明網路戀情的安全守則。 9.能說明經營感情的方法。 10.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 11.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 12.能評估自身建立親密關係後的生活變化。 13.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 14.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 15.能辨別懷孕的三大進程。 16.建立傳染病防治的基本觀念。 17.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 18.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 19.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 20.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 21.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 22.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核

	4.紙筆測驗	
週次	單元名稱	課程內容
1	1-1：友誼來敲門 (節數：3節)	1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。
2	1-1：友誼來敲門 (節數：3節)	1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。
3	1-1：友誼來敲門 (節數：3節)	1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。
4	1-2：尊重他人 珍愛自己 (節數：3節)	1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。 2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。
5	1-2：尊重他人 珍愛自己 (節數：3節)	1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。 2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。
6	1-2：尊重他人 珍愛自己 (節數：3節)	1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。

		<p>2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。</p> <p>3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。</p>
7	1-3：愛的練習曲 (節數：5節)	<p>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2.能說明網路戀情的安全守則。</p> <p>3.能說明經營感情的方法。</p> <p>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>
8	1-3：愛的練習曲 (節數：5節)	<p>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2.能說明網路戀情的安全守則。</p> <p>3.能說明經營感情的方法。</p> <p>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>
9	1-3：愛的練習曲 (節數：5節)	<p>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2.能說明網路戀情的安全守則。</p> <p>3.能說明經營感情的方法。</p> <p>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>
10	1-3：愛的練習曲 (節數：5節)	<p>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2.能說明網路戀情的安全守則。</p> <p>3.能說明經營感情的方法。</p> <p>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方</p>

		<p>法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>
11	1-3：愛的練習曲 (節數：5節)	<p>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2.能說明網路戀情的安全守則。</p> <p>3.能說明經營感情的方法。</p> <p>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>
12	1-4：愛的結晶 (節數：2節)	<p>1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。</p> <p>2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。</p> <p>3.能辨別懷孕的三大進程。</p>
13	1-4：愛的結晶 (節數：2節)	<p>1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。</p> <p>2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。</p> <p>3.能辨別懷孕的三大進程。</p>
14	2-1：親密的接觸者 (節數：4節)	<p>1.建立傳染病防治的基本觀念。</p> <p>2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。</p> <p>4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。</p>
15	2-1：親密的接觸者 (節數：4節)	<p>1.建立傳染病防治的基本觀念。</p> <p>2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。</p> <p>4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。</p>
16	2-1：親密的接觸者 (節數：4節)	<p>1.建立傳染病防治的基本觀念。</p> <p>2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與</p>

		<p>風險。</p> <p>3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。</p> <p>4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。</p>
17	2-1：親密的接觸者 (節數：4節)	<p>1.建立傳染病防治的基本觀念。</p> <p>2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。</p> <p>4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。</p>
18	2-2：愛滋病防治 (節數：3節)	<p>1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。</p> <p>2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p> <p>3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。</p>
19	2-2：愛滋病防治 (節數：3節)	<p>1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。</p> <p>2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p> <p>3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。</p>
20	2-2：愛滋病防治 (節數：3節)	<p>1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。</p> <p>2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p> <p>3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。</p>
21	複習全冊	

桃園市平興國中 110 學年度第一學期八年級健康與體育領域體育科課程計畫

每週節數	2 節	設計者	領域教師成員
核心素養	A 自主 行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" 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 科技參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" 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	
學習重點	學習 表現	1c-IV-1 瞭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 瞭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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	
	學習 內容	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 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。	

融入議題	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 6.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 7.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 8.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 9.能認識不同的自行車種類。 10.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 11.能知道自行車安全。 12.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 13.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 14.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 15.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 16.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 17.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 18.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 19.能知悉高手傳接球的運用時機。 20.能熟悉高手接球的要領。 21.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 22.能瞭解桌球運動之相關知識。 23.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。 24.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 25.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。

	<p>26.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>27.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>28.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>29.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>30.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>31.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p> <p>32.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</p> <p>33.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</p>	
<p>教學與 評量說明</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
週次	單元名稱	課程內容
1	3-1：平沙落雁～跳遠 (節數：4節)	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>
2	3-1：平沙落雁～跳遠 (節數：4節)	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學</p>

		<p>習效能。</p> <p>3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>
3	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	<p>1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>
4	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	<p>1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>
5	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	<p>1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>
6	3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8節)	<p>1.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>
7	3-3 精彩可騎～自行車 (節數：4節)	<p>1.能認識不同的自行車種類。</p> <p>2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與</p>

		功用。 3.能知道自行車安全。
8	3-3 精彩可騎～自行車 (節數：4 節)	1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 3.能知道自行車安全。
9	4-1 挑三切四～羽球 (節數：4 節)	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
10	4-1 挑三切四～羽球 (節數：4 節)	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
11	4-2 堅守崗位～籃球 (節數：4 節)	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。
12	4-2 堅守崗位～籃球 (節數：4 節)	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。
13	4-3 高手過招～排球 (節數：4 節)	1.能知悉高手傳接球的運用時機。 2.能熟悉高手接球的要領。 3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。

14	4-3 高手過招～排球 (節數：4節)	1.能知悉高手傳接球的運用時機。 2.能熟悉高手接球的要領。 3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。
15	4-4 運球唯握～桌球 (節數：4節)	1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。 3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。
16	4-4 運球唯握～桌球 (節數：4節)	1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。 3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。
17	5-1 立足天下～足球 (節數：4節)	1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。 3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。
18	5-1 立足天下～足球 (節數：4節)	1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2.能做出行進間足球運球和傳接球組

		<p>合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p>
19	5-2：壁壘分明～慢速壘球 (節數：4節)	<p>1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</p> <p>2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</p>
20	5-2：壁壘分明～慢速壘球 (節數：4節)	<p>1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</p> <p>2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</p>
21	複習全冊	

桃園市立平興國民中學 110 學年度健體領域課程計畫(八下)

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

- (一)學校願景：平安興盛，創新卓越
- (二)學生圖像：人文、創新、合作、永續
- (三)課程地圖：文化力、思辯力、關懷力、革新力、研究力、創造力、分享力、互助力、團隊力、執行力、生命力、國際力

參、現況分析

本校目前有四位體育專長教師及三位健康專長教師，具備專業的師資群，進行健康與體育之教學活動；同時偕同校內健康促進學校活動的推動，培養學生重視口腔、視力保健、均衡飲食及體重控制等健康行為，亦共同推動校內各項運動競賽，讓學生將課堂所學與生活相結合。

肆、課程目標

《健康教育》學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。

《體育》認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。

伍、實施原則與策略

桃園市平興國中 110 學年度第二學期八年級健康與體育領域健康科課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	領域教師成員
核心素養	A 自主 行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" 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 科技參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" 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	
學習重點	學習 表現		<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>

	<p style="text-align: center;">學習 內容</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>
<p style="text-align: center;">融入議題</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>品 J7 同理分享與多元 接納。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
<p style="text-align: center;">學習目標</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 3.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 4.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 5.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 6.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 7.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。

	<p>8.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>9.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p> <p>10.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。</p> <p>11.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。</p> <p>12.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。</p> <p>13.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。</p> <p>14.能運用正確用藥五大核心能力。</p> <p>15.能理解購藥安全五不原則。</p> <p>16.能辨識藥品的類別。</p> <p>17.能理解藥品的保存與廢棄原則。</p> <p>18.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。</p> <p>19.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用</p> <p>1.能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>20.能理解全民健保的制度特性。</p> <p>21.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>22.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</p>	
教學與 評量說明	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
週次	單元名稱	課程內容
1	1-1：成癮故事館 (節數：3節)	<p>1.認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>
2	1-1：成癮故事館 (節數：3節)	<p>1.認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>
3	1-1：成癮故事館 (節數：3節)	<p>1.認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>
4	1-2 菸、酒、檳榔防治情報網 (節數：3節)	<p>1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助</p>

		<p>戒癮的方式和機構。</p> <p>4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>
5	1-2 菸、酒、檳榔防治情報網 (節數：3 節)	<p>1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</p> <p>4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>
6	1-2 菸、酒、檳榔防治情報網 (節數：3 節)	<p>1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</p> <p>4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>
7	1-3 反毒真英雄 (節數：4 節)	<p>1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>
8	1-3 反毒真英雄 (節數：4 節)	<p>1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>

9	1-3 反毒真英雄 (節數：4節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。
10	1-3 反毒真英雄 (節數：4節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。
11	2-1 健康的隱形破壞者 (節數：3節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。 4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。
12	2-1 健康的隱形破壞者 (節數：3節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。 4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。
13	2-1 健康的隱形破壞者 (節數：3節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。

		<p>3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。</p> <p>4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。</p>
14	2-2 藥你健康 (節數：3節)	<p>1.能運用正確用藥五大核心能力。</p> <p>2.能理解購藥安全五不原則。</p> <p>3.能辨識藥品的類別。</p> <p>4.能理解藥品的保存與廢棄原則。</p> <p>5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。</p> <p>6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。</p>
15	2-2 藥你健康 (節數：3節)	<p>1.能運用正確用藥五大核心能力。</p> <p>2.能理解購藥安全五不原則。</p> <p>3.能辨識藥品的類別。</p> <p>4.能理解藥品的保存與廢棄原則。</p> <p>5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。</p> <p>6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。</p>
16	2-2 藥你健康 (節數：3節)	<p>1.能運用正確用藥五大核心能力。</p> <p>2.能理解購藥安全五不原則。</p> <p>3.能辨識藥品的類別。</p> <p>4.能理解藥品的保存與廢棄原則。</p> <p>5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。</p> <p>6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。</p>
17	2-3 全民健保與醫療服務 (節數：4節)	<p>1.能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>2.能理解全民健保的制度特性。</p> <p>3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</p>
18	2-3 全民健保與醫療服務 (節數：4節)	<p>1.能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>2.能理解全民健保的制度特性。</p>

		<p>3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</p>
19	2-3 全民健保與醫療服務 (節數：4 節)	<p>1.能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>2.能理解全民健保的制度特性。</p> <p>3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</p>
20	2-3 全民健保與醫療服務 (節數：4 節)	<p>1.能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>2.能理解全民健保的制度特性。</p> <p>3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</p>

桃園市平興國中 110 學年度第二學期八年級健康與體育領域體育科課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	領域教師成員
核心素養	A 自主 行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 科技參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習 表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-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 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	

	<p style="text-align: center;">學習 內容</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 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 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術 Ib -IV-1 自由創作舞蹈。 Ib -IV-2 各種社交舞蹈。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p style="text-align: center;">融入議題</p>	<p>【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。 【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。 【環境教育】 環 J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【生命教育】 生 J1 思考所需的基本邏輯能力。 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J18 人格統整能力。</p>	
<p style="text-align: center;">學習目標</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 5.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 6.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 7.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 8.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 9.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 10.能學會側併步的動作要領與應用。 11.能瞭解雙打比賽規則。 12.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。 13.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 14.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 15.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。

		<p>16.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>17.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。</p> <p>18 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。</p> <p>19.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。</p> <p>20.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>21.瞭解舞蹈的起源分類。</p> <p>22.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。</p> <p>23.學會土風舞的動作。</p> <p>24.能培養團隊合作的精神。</p> <p>25.瞭解毬子的起源分類。</p> <p>26.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。</p> <p>27.能培養團隊合作的精神。</p> <p>28.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。</p> <p>29.學會反擊。</p> <p>30.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。</p> <p>31.能說明帕運的相關知能。</p> <p>32.能理解帕運的歷史由來。</p> <p>33.能尊重身心障礙者並且主動協助。</p> <p>34.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。</p> <p>35.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。</p> <p>36.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。</p> <p>37.能學會單人和雙人瑜伽的動作。</p> <p>38.能培養團隊合作的精神。</p>
<p>教學與 評量說明</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
<p>週次</p>	<p>單元名稱</p>	<p>課程內容</p>
<p>1</p>	<p>3-1：壁壘森嚴～慢速壘球 (節數：4節)</p>	<p>1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之</p>

		<p>技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。</p> <p>3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。</p> <p>4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。</p>
2	3-1：壁壘森嚴～慢速壘球 (節數：4節)	<p>1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。</p> <p>2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。</p> <p>3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。</p> <p>4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。</p>
3	3-2 力挽狂籃～籃球 (節數：4節)	<p>1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>
4	3-2 力挽狂籃～籃球 (節數：4節)	<p>1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>
5	3-2 力挽狂籃～籃球 (節數：4節)	<p>1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。</p>

		4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。
6	3-3 凌波微步～桌球 (節數：4 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
7	3-4 飄移换位～羽球 (節數：4 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
8	3-4 飄移换位～羽球 (節數：4 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。
9	3-5 品頭論足～足球 (節數：4 節)	<ol style="list-style-type: none"> 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。 3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略 (距離、方向)，改善動作技能表現。

		<p>4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。</p> <p>5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。</p>
10	3-5 品頭論足～足球（節數：4節）	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。</p> <p>3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。</p> <p>4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。</p> <p>5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。</p>
11	4-1 舞力全開～土風舞（節數：4節）	<p>1.瞭解舞蹈的起源分類。</p> <p>2.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。</p> <p>3.學會土風舞的動作。</p> <p>4.能培養團隊合作的精神。</p>
12	4-1 舞力全開～土風舞（節數：4節）	<p>1.瞭解舞蹈的起源分類。</p> <p>2.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。</p> <p>3.學會土風舞的動作。</p> <p>4.能培養團隊合作的精神。</p>
13	4-2 一毬之地～毬子（節數：4節）	<p>1.瞭解毬子的起源分類。</p> <p>2.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。</p> <p>3.能培養團隊合作的精神。</p>
14	4-2 一毬之地～毬子（節數：4節）	<p>1.瞭解毬子的起源分類。</p> <p>2.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。</p> <p>3.能培養團隊合作的精神。</p>
15	4-3 拳拳到位～基本防身術（節數：4節）	<p>1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 3.學會反擊。 4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。
16	4-3 拳拳到位～基本防身術 (節數：4 節)	<ul style="list-style-type: none"> 1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2.學會移動與基本防禦姿勢配合。 3.學會反擊。 4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。
17	5-1 超越障礙～帕運 (節數：4 節)	<ul style="list-style-type: none"> 1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙者並且主動協助。 4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。
18	5-1 超越障礙～帕運 (節數：4 節)	<ul style="list-style-type: none"> 1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙者並且主動協助。 4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。
19	5-2 身心靈合一～瑜伽 (節數：4 節)	<ul style="list-style-type: none"> 1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。 3.能培養團隊合作的精神。
20	5-2 身心靈合一～瑜伽 (節數：4 節)	<ul style="list-style-type: none"> 1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。 3.能培養團隊合作的精神。

桃園市立平興國民中學 110 學年度健體領域課程計畫(九上)

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

(一)學校願景：平安興盛，創新卓越

(二)學生圖像：人文、創新、合作、永續

(三)課程地圖：文化力、思辯力、關懷力、革新力、研究力、創造力、分享力、互助力、團隊力、執行力、生命力、國際力

參、現況分析

本校目前有四位體育專長教師及三位健康專長教師，具備專業的師資群，進行健康與體育之教學活動；同時偕同校內健康促進學校活動的推動，培養學生重視口腔、視力保健、均衡飲食及體重控制等健康行為，亦共同推動校內各項運動競賽，讓學生將課堂所學與生活相結合。

肆、課程目標

《健康教育》明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。

《體育》瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。

伍、實施原則與策略

桃園市平興國民中學 110 學年度第一學期九年級健體領域課程計畫				
每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊	
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進	■A2. 系統思考與問題解決	■A3. 規劃執行與創新應變
	B 溝通互動	■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
	C 社會參與	■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
學習重點	學習表現			

- 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與資源規範。
- 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。
- 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。
- 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
- 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。
- 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。
- 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。
- 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
- 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。
- 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。
- 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
- 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。
- 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。

學習內容

- Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。
- Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。
- Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。
- Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。
- Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。
- Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。
- Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。
- Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。

	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>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。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p>

	<p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
學習目標	<p>健康教育</p> <p>明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。</p> <p>體育</p> <p>瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。</p>
教學與評量說明	<p><u>教材編輯與資源</u></p> <p>翰林版國中健體 9 上教材</p> <p><u>教學方法</u></p> <p>教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。</p> <p><u>教學評量</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 情意 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 行為 10. 技能 11. 發表
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本 2. 教用版電子教科書 3. 課程相關資料

桃園市立平興國民中學 110 學年度第一學期 九年級 健體領域教學計畫表

週次	起訖日期	節數	課程名稱	核心素養 面向	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	教學設備/資 源	評量方式	議題融入	備註
第一週	8/30~9/3	1	第一篇健康體位行家第1章身體意象	A 自主行動	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 3b-IV-3	Ea-IV-4	1.關於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1.課本。 2.身體意象與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第一週	8/30~9/3	2	第四篇挑戰自我第1章運動防護	A 自主行動	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。	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	1.了解簡易運動風險的概念。 2.應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3.了解簡易運動傷害處理的方法。	1.課本。 2.運動風險評估與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2.行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3.問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4.發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5.問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6.實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	
第二週	9/6~9/10	1	第一篇健康體位行家第1章身體意象	A 自主行動	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	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1.關於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型	1.課本。 2.身體意象與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命	

						決體育與健康的問題。			觀。			定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第二週	9/6~9/10	2	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	A 自主行動	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。	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1.了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2.表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3.表現跆拳道基本步法。 4.表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	1.課本。 2.跆拳道技巧與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出跆拳道起源與運動價值。 2.問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3.實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4.問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5.實作：能表現跆拳道基本步法。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週	9/13~9/17	1	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	A 自主行動	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-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第三週	9/13~9/17	2	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	A 自主行動	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。	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。 2.表現簡易對打技巧。 3.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 5.願意實踐自主練習。	1.課本。 2.跆拳道技巧與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2.實作：能表現跆拳道基本腳法。 3.問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4.實作：能表現跆拳道基本腿法。 5.問答：能說出跆拳道基本攻擊技巧概念。 6.實作：能表現基本攻擊技巧。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

											7.發表:能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。 8.行為:願意進行課後自主練習。		
第四週	9/20~9/24	1	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	A 自主行動	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-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答:能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察:用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。	
第四週	9/20~9/24	2	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	A 自主行動 C 社會參與	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。	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.了解三對三籃球的打法與比賽規則。 2.理解三對三籃球賽站位的型態。 3.了解選擇站位型態,與身材、打法有其相關的地方。 4.透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位,並以此為進攻的基礎贏得比賽。	1.課本。 2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答:能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2.實作:使用國際籃球規則的球權更替方式,來進行比賽。 3.問答:能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4.實作:能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第五週	9/27~10/1	1	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察:能熱烈參與討論。 2.問答:能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。	

						行並發揮主動學習與創新求變的能力。							
第五週	9/27~10/1	2	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	A 自主行動 C 社會參與	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。	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2.傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3.進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4.認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5.能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	1.課本。 2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2.實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3.實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4.實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5.實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第六週	10/4~10/8	1	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第六週	10/4~10/8	2	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2.認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3.能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4.認識個人防守與團隊防守的差異。	1.課本。 2.三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2.實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3.實作：傳球與走位動作流暢，不發	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

						育相互合作及與人和諧互動的素養。			5.利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。		生傳球失誤，且能得分。 4.實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	
第七週	10/11~10/15	1	第二篇 健康消費行家 第1章 飲食新趨勢(第一次段考)	A 自主行動	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-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.青春期、孕期飲食相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第七週	10/11~10/15	2	第五篇 團隊動力 第2章 排球攔網(第一次段考)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3.運用助跑起跳，完成攔網動作。 4.學會攔網技術動作要領。 5.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6.學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	1.課本。 2.排球攔網與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2.觀察：是否認真參與攔網遊戲——天羅地網練習活動。 3.實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4.觀察：是否認真參與攔網練習。 5.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 6.發表：能正確的說出攔網動作要領。 7.觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

											8.發表:能正確的說出助跑攔網動作要領。 9.實作:能做出助跑攔網動作,並用雙掌將目標球體包覆住。		
第八週	10/18~10/22	1	第二篇 健康消費行家 第1章 飲食趨勢	A 自主行動	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-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求,體認特殊飲食的合適性。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品、健康食品等相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.問答:說出懷孕媽媽的飲食建議。 2.觀察:熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。	
第八週	10/18~10/22	2	第五篇 團隊動力 第2章 排球攔網	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.運用助跑起跳,完成攔網動作。 2.學會攔網技術動作要領。 3.讓學生在練習中,學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4.學會助跑攔網,伸臂包覆攔網目標。 5.讓學生在練習中,學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6.學會助跑攔網,伸臂包覆攔網目標。 7.能站立做出正確的攔網手勢。 8.學會跨步攔網動作要領。	1.課本。 2.排球攔網與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察:是否認真參與攔網練習。 2.實作:能控制身體,做出跨步、助跑攔網練習。 3.發表:能正確的說出攔網動作要領。 4.觀察:是否認真參與跨步攔網練習活動。 5.發表:能正確的說出助跑攔網動作要領。 6.實作:能做出助跑攔網動作,並用雙掌將目標球體包覆住。 7.發表:能說出正確的攔網手勢。 8.觀察:是否認真參與課	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

											程內容。 9.實作：能熟練的完成跨步攔網技術。		
第九週	10/25~10/29	1	第二篇 健康消費行家 第2章消費陷阱	A 自主行動	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。	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.消費行為、消費陷阱等相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第九週	10/25~10/29	2	第五篇 團隊動力 第2章排球攔網	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.學會不攔網陣形的動作要領。 2.透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4.學會六人制單人攔網防守陣形。	1.課本。 2.排球攔網與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2.觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4.發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5.觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十週	11/1~11/5	1	第二篇 健康消費行家 第2章消費陷阱	A 自主行動	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	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.媒體識讀、廣告真相等相關資料。	1.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2.觀察：能熟	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整	

						極實踐，不輕言放棄。				4.教用版電子教科書。	烈參與討論並踴躍發言。	的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十週	11/1~11/5	2	第五篇 團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	A 自主行動 C 社會參與	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。	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.了解羽球前場區域與可使用的技術。 2.認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3.了解放小球與挑球的特性。 4.能控制擊球的高度與擊球準確度。 5.認識與學會正手放小球技術。 6.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	1.課本。 2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2.觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3.實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。 4.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 5.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	11/8~11/12	1	第二篇 健康消費行家 第3章健康消費好決定	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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-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-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.網路消費、消費者權利、義務等相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：是否能主動分享自己的想法。	【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。
第十一週	11/8~11/12	2	第五篇 團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	A 自主行動 C 社會參與	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	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.認識與學會正手放小球技術。 2.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	1.課本。 2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3.教用版電子	1.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 2.觀察：能檢	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						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。			3.認識與學會正、反手挑球技術。 4.認識與學會正、反手挑球技術。 5.學習主動挑球與被動挑球方法。 6.學習如何回擊放小球與挑球。	教科書。	核同學的動作並協助調整。 3.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4.實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5.觀察：能互相協助完成練習。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
第十二週	11/15~11/19	1	第二篇 健康消費行家 第3章 健康消費好決定	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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-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-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.消費案例、消費糾紛等相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：能否熱烈的參與討論。 2.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	【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。
第十二週	11/15~11/19	2	第五篇 團隊動力 第3章 羽球前場區域擊球	A 自主行動 C 社會參與	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。	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.學習運用前場放小球、挑球的組 2.了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3.綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	1.課本。 2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.實作：完成小組討論表。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週	11/22~11/26	1	第三篇 永續愛地球 第1章 環保問題	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影	1.課本。 2.課程相關資料。 3.全球暖化、	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物

						議題，並尊重與欣賞其間的差異。			響。	空氣污染等相關資料。 4.教用版電子教科書。	能認真參與討論。 3.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4.問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6.問答：能說出固體微粒的來源。	需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第十三週	11/22~11/26	2	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.藉由情境了解運動時事。 2.認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	1.課本。 2.棒球觸擊短打與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2.情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3.情意：認真參與練習活動。 4.認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5.技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十	11/29~12/3	1	第三篇永	C 社會參與	C3 多元文化與國	健體-J-C3 具備敏	1a-IV-3	Ca-IV-2	1.覺察人們對環境	1.課本。	1.觀察：能熱	【環境教育】	

四週			續愛地球 第1章環保 問題(第二次 段考)		際理解	察和接納多元文化的 涵養，關心本土 與國際體育與健康 議題，並尊重與欣 賞其間的差異。	2a-IV-1 2a-IV-2		破壞的情形。 2.明白環境問題對 健康的衝擊與影 響。	2.課程相關資 料。 3.空氣污染對 人體傷害、海 洋垃圾、塑膠 微粒等相關資 料。 4.教用版電子 教科書。	烈參與討論 踴躍發言。 2.問答:能說 出空氣汙染對 我們的影 響。 3.觀察:能熱 烈參與討論 踴躍發言。 4.問答:能說 出臭氧和懸 浮微粒對人 體的危害。 5.觀察:能熱 烈參與討論 踴躍發言。 6.問答:能說 出汙染的 危害。	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。 環 J10 了解天然 災害對人類生 活、生命、社會 發展與經濟產業 的衝擊。 環 J11 了解天然 災害的人為影響 因子。 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。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋 對陸上環境與生 活的影響。 海 J14 探討海洋 生物與生態環境 之關聯。 海 J18 探討人類 活動對海洋生態 的影響。 海 J19 了解海洋 資源之有限性， 保護海洋環境。 海 J20 了解我國 的海洋環境問 題，並積極參與 海洋保護行動。
第十四週	11/29~12/3	2	第五篇團 隊動力 第4章棒球 觸擊短打 與布陣戰 術(第二次 段考)	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解 決問題 C2 人際關係與團 隊合作 C3 多元文化與國 際理解	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。 健體-J-C3 具備敏 察和接納多元文化 的涵養，關心本土 與國際體育與健康	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.認識攻守佈陣的 戰術策略。 2.了解不同出局數 佈陣分析。	1.課本。 2.棒球觸擊短 打與課程相關 資料。 3.教用版電子 教科書。	1.情意:認真 參與練習活 動。 2.認知:能說 不同出局數 的佈陣分 析。 3.技能:能進 行打帶跑的 相關技能。	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

第十五週	12/6~12/10	1	第三篇 永續愛地球 第1章環保問題	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.垃圾減量、水污染、塑膠微粒等相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2.問答：能說出垃圾的去處。 3.問答：能說出垃圾減量6R原則。 4.實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5.問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	【環境教育】 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。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
第十五週	12/6~12/10	2	第五篇 團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。 健體-J-C3 具備敏	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1.認識攻守佈陣的戰術策略。 2.了解不同出局數佈陣分析。 3.藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。	1.課本。 2.棒球觸擊短打與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.情意：認真參與練習活動。 2.認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3.技能：能進行打帶跑的相關技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
第十六週	12/13~12/17	1	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	A 自主行動	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。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	1.課本。 2.節能減碳、綠色生活等相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。 3.實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
第十六週	12/13~12/17	2	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1.認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2.了解長距離跑的項目及內容。 3.了解長距離跑的技術分析。 4.了解並做出長距離跑起跑技術。 5.了解起跑及加速跑的動作要領。 6.能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7.了解中間跑的動作要領。 8.能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9.了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10.能做出對抗離心力的身體姿勢。 11.了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。	1.課本。 2.長距離跑與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2.說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3.實作：能做出長距離跑的動作。 4.說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5.實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6.說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7.實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8.說明：學生能夠分享在活動中的體	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

第十七週	12/20~12/24	1	第三篇永續愛地球第2章我的環保行動	A 自主行動	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。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	1.課本。 2.食衣住行等綠生活相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十七週	12/20~12/24	2	第六篇超越自我第1章田徑-長距離跑	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	3d-IV-2 1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1.能理解法特雷克訓練法的內涵。 2.能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3.能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4.能了解馬拉松的起源。 5.能了解馬拉松42.195 公里的距離由來。	1.課本。 2.長距離跑與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2.實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3.觀察：學生能與他人討論與合作。 4.說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5.說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十八週	12/27~12/31	1	第三篇永續愛地球第2章我的環保行動	A 自主行動	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。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	1.課本。 2.食衣住行等綠生活相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十八週	12/27~12/31	2	第六篇超越自我	A 自主行動	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	1c-IV-1 1d-IV-1	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1.能了解「兔子」名詞的由來。	1.課本。 2.長距離跑與	1.問答：學生能邏輯思考	【國際教育】 國 J4 尊重與欣

			第1章田徑-長距離跑		A3 規劃執行與創新應變	態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2		2.能了解領跑者的職責與任務。 3.能了解配速的內涵及重要性。4.能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5.能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6.能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7.能自行規劃路線並跑出圖形。	課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2.說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3.說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4.實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5.觀察：學生能認真參與活動。	賞世界不同文化的價值。
第十九週	1/3~1/7	1	第三篇永續愛地球第3章健康社區	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	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。	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	1.課本。 2.社區環保與食物銀行等資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。
第十九週	1/3~1/7	2	第六篇超越自我第2章競技啦啦隊舞蹈	B 溝通互動 C 社會參與	B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	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 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	1b-IV-1	1.結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2.引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3.了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4.了解手姿的基本動作。 5.能嘗試做出手姿的各項動作。 6.了解腳步的基本動作。 7.能嘗試做出腳步的各項動作。	1.課本。 2.競技啦啦隊與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：學生能與教師問互動，回答問題並再深入提問。 2.說明：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 3.說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4.實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

											雙股立姿的動作要領。 8.實作：學生能做出雙股立姿動作。 9.觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	
第二十一週	1/17~1/21	1	第三篇 永續愛地球 第3章健康社區(第三次段考)	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	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。	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	1.課本。 2.社區行動力、倡議計畫等資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第二十一週	1/17~1/21	2	第六篇 超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考)	B 溝通互動 C 社會參與	B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	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 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	1b-IV-1	全班認真參與分組練習，並能共同完成班級專屬加油歌。	1.課本。 2.競技啦啦隊與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。 2.實作：學生能做出牛角動作。 3.觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值

桃園市立平興國民中學 110 學年度健體領域課程計畫(九下)

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域發展理念：

1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。
2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。

二、學校理念：

(一)學校願景：平安興盛，創新卓越

(二)學生圖像：人文、創新、合作、永續

(三)課程地圖：文化力、思辯力、關懷力、革新力、研究力、創造力、分享力、互助力、團隊力、執行力、生命力、國際力

參、現況分析

本校目前有四位體育專長教師及三位健康專長教師，具備專業的師資群，進行健康與體育之教學活動；同時偕同校內健康促進學校活動的推動，培養學生重視口腔、視力保健、均衡飲食及體重控制等健康行為，亦共同推動校內各項運動競賽，讓學生將課堂所學與生活相結合。

課程目標

《健康教育》學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。

《體育》認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。

了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。

海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯

鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。

伍、實施原則與策略

桃園市平興國民中學 110 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■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	
	C 社會參與	■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	
學習重點	<p>學習表現</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		

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-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。
 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與
 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。
 服務。

學習內容

Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。
 Bb-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。
 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。
 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。
 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。
 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。
 Db-IV-3 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-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。
 Db-IV-8 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-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。
 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。
 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、改善策略與食物中毒預防處理方法。
 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。
 Eb-V-3 科技產品消費及其對健康的影響。
 Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。
 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。
 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。
 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。
 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。
 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。

融入之議題

【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 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 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
 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。

人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J7 同理分享與多元接納。

品 J8 理性溝通與問題解決。

品 J9 知行合一與自我反省。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J2 判斷常見的事故傷害。

安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J7 了解霸凌防制的精神。

安 J8 演練校園災害預防的課題。

安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

【家庭教育】

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。

家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。

【生涯規劃教育】

涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。

涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。

涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。

涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。

【多元文化教育】

多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。

【閱讀素養教育】

閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

【國際教育】

國 J2 具備國際視野的國家意識。

國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

學習目標

健康教育

學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何

	<p>溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。</p> <p>體育</p> <p>認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。</p> <p>了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。</p> <p>海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。</p>
<p>教學與評量 說明</p>	<p><u>教材編輯與資源</u> 翰林版國中健體9下教材</p> <p><u>教學方法</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p><u>教學評量</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片觀看 2. 問答 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 課程討論 10. 分組討論 11. 情意 12. 技能
<p>教學資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路設備 2. 教學影片 3. 影片播放設備 4. 教用版電子教科書

	5. 學習單
--	--------

	6. 課本
--	-------

	7. 課程所需相關資料
--	-------------

桃園市立平興國民中學 110 學年度第二學期 九年級 健體領域教學計畫表

週次	起訖日期	節數	課程名稱	核心素養 面向	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	教學設備/資 源	評量方式	議題融入	備註
第一週	2/14~2/18	1	第一篇有愛無礙 第1章色情攻防戰	B 溝通互動	B2 科技資訊與媒體素養	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。	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1.能分辨色情影片所傳達的訊息真偽並建立健康的性價值觀。 2.熟悉色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：能認真參與討論。 3.觀察：能熱烈參與討論。 4.實作：確實運用批判性思考技巧進行練習。 5.問答：說出面對色情的正確方法。 6.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第一週	2/14~2/18	2	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1c-IV-1	Cb-IV-3	1.認識國內適應體育發展起源與現況，關注身心障礙者運動需求。 2.認識帕拉林匹克運動會的起源與項目。 3.理解帕拉林匹克運動會的價值。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內適應體育發展的現況。 2.問答：能說出帕拉林匹克運動會舉之價值。 3.發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4.實作：能分享如何協助身心障礙或特殊需求（疾病）的同學進行體育課或運動的具體作法。	【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。	
第二週	2/21~2/25	1	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8	1.探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.公開進行關懷愛滋行動，有效影響	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【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。	

						棄。 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。			他人。			
第二週	2/21~2/25	2	第四篇 超越運動障礙 第2章 地板滾球	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1d-IV-1 3c-IV-1	Hc-IV-1	1.認識地板滾球的起源與特色。 2.了解地板滾球的比賽規則。 3.練習發球和投準練習。 4.參與地板滾球比賽，展現穩定的投球能力。 5.參與有輔具的地板滾球方式，體驗身心障礙者的特殊需求。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出地板滾球起源與運動價值。 2.問答：能說出地板滾球的簡易規則。 3.實作：能表現地板滾球基本的發球和投準動作技能。 4.問答：能說出參與比賽的領略或心得。 5.實作：能表現出正確的參賽動作技能。	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
第三週	2/28~3/4	1	第一篇 有愛無礙 第2章 性病知多少	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-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。	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8	1.探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第三週	2/28~3/4	2	第五篇 動如脫兔 第1章 籃球~5x5 全場比賽	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.了解籃球全場比賽看似複雜的跑動與眾多動作，仍能夠透過練習將基本動作展現在比賽的每個環節上。 2.認識快攻時，擔任不同進攻位置，所需跑動的路線。 3.透過活動，讓學	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：與學生一同討論全場籃球和半場籃球在規則上的異同。 2.觀察：學生能夠說出全場籃球在規則上與半場	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						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。			生體會球權轉換時，所必須面臨的狀況。 4.透過傳球、運球與投籃等基本動作，並與隊友配合，完成籃球比賽中進攻後必須防守的角色轉換。 5.了解場上五人所主打的位置與特性。 6.了解在進行快攻時，各位置所跑動的路線與方向。 7.能與同學合作完成快攻得分。 8.學會依照場上情境調整快攻執行時的傳球次數與路線。 9.能以溝通及肢體語言去建立團隊默契與提升快攻成功率。		籃球最大的不同點。 3.實作：學生能在攻守轉換情境中，立刻做出應變。 4.說明：學生能清楚了解每個位置在快攻中所要跑動的路徑。 5.實作：能夠按照老師指導的傳球順序來執行快攻時球的流動。		
第四週	3/7~3/11	1	第一篇 有愛無礙 第2章性病知多少	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-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。	2a-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-8	1.探究造成傳染病的危險因子及對群體健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.公開進行關懷愛滋行動，有效影響他人。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第四週	3/7~3/11	2	第五篇 動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.了解合法掩護的動作要領。 2.能做出掩護的正確動作。 3.能夠將掩護動作運用於全場比賽中，進而掌握進攻優勢。 4.將所學的掩護動作透過活動，更能體會使用時機與效果。 5.掩護的位置與對象選擇都需要學生	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：能夠依照傳球路線的代碼完成快攻路線的跑動與得分。 2.實作：每位同學皆能了解 1-5 號位置所移動的路線。 3.說明：學生能清楚了解護的動作要	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

						育相互合作及與人和諧互動的素養。			去思考才能創造優勢。		領。 4.實作學生能做出正確的掩護動作。 5.觀察:學生對於掩護時,身體與防守者接觸的位置是否正確。 6.說明:學生能利用掩護在活動中創造投籃的機會。 7.觀察:學生能透過溝通與肢體動作,成功完成對持球者與無球者的掩護。	
第五週	3/14~3/18	1	第一篇有愛無礙 第3章我的身體我做主	A 自主行動	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-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-8	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會的安全策略。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察:能否認真聽課。 2.分享:主動分享自己的想法。 3.觀察:能熱烈參與討論。 4.問答:主動踴躍發表自己的想法 5.問答:能具體說出該如何處理性騷擾。 6.觀察:進行討論並具體舉出解決方法。	【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 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。
第五週	3/14~3/18	2	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽	A 自主行動 C 社會參與	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	1c-IV-1 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.透過限定只有兩位可以得分的進攻者來簡化複雜的全場比賽。 2.不得進攻的球員可以透過護、空切的技能使用,製造兩位隊友的得分機會。 3.熟悉全場比賽的進攻方向與模式。 4.能與隊友配合完成得分。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明:學生能清楚了解掩護在場上比賽的應用時機。 2.實作:學生能做出掩護動作幫助隊友。 3.觀察:透過上課能夠清楚了解自己在籃球比賽中的不足	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						和諧互動的素養。					處，並能透過文字將其寫下。	
第六週	3/21~3/25	1	第一篇有愛無礙 第3章我的身體我做主	A 自主行動	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-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-3	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會的安全策略。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能具體說出該如何處理性騷擾。 2.觀察：進行討論並具體舉出解決方法。	【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J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第六週	3/21~3/25	2	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽	A 自主行動 B 溝通互動	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 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 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1 了解桌球旋轉的特性原理及產生的效果。 2 能做出摩擦擊球，使球體快速旋轉。 3 認識與學會正手發下旋球技術。 4 掌握發下旋球要領，學習控制發下旋球的方向、長短並維持旋轉質量。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2.實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3.實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4.觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第七週	3/28~4/1	1	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-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。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際關係。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3.發表：是否認真參與討論。 4.實作：確實完成課本上的勾選與填答。 5.實作：確實完成課本上的人際關係圖。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。
第七週	3/28~4/1	2	第五篇動	A 自主行動	A2 系統思考與解	健體-J-A2 具備理	1c-IV-1	Ha-IV-1	1.學會正、反手切	1.教學影片	1.實作：學生	【生涯規劃教

週			如脫兔 第2章桌球 ~下旋球 與雙打比賽	B 溝通互動	決問題 B1 符號運用與溝通表達	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 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。	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1		球技術，了解切球回擊原理。 2.學習控制拍面角度與揮拍軌跡組合擊球。 3.了解接下旋球的方法。 4.學會正手抽下旋球技術。	2.教用版電子教科書	能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2.觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3.實作：學生能成功做出正手抽下旋球。 4.觀察：能互相協助完成練習。	【育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第八週	4/4~4/8	1	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-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。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.認識利於人際關係的特質，覺察自己的人際關係。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	4/4~4/8	2	第五篇動如脫兔 第2章桌球 ~下旋球 與雙打比賽	A 自主行動 B 溝通互動	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 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 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.認識雙打比賽及其規則。 2.學會雙打比賽的站位、跑位與輪轉方式。 3.學習運用桌球雙打策略進行比賽。 4.溝通隊友，選擇我方有利的戰術。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2.實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3.觀察：能互相協助完成練習。 4.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5.實作：進行比賽，完成紀錄表。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第九週	4/11~4/15	1	第二篇我的人際隨	A 自主行動 C 社會參與	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	2a-IV-3 1b-IV-3	Fa-IV-3	1.認識利於人際關係的特質，覺察自	1.課本。 2.職業傷害相	1.觀察：是否認真聆聽。	【人權教育】 人 J6 正視社會	

			手包 第1章拉近彼此距離		C2 人際關係與團隊合作	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-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。	3b-IV-2		己的人際關係。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	關資料。 3.教用版電子教科書。	2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。
第九週	4/11~4/15	2	第五篇 動如脫兔 第3章 排球～初級進攻戰術	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1.從過去的排球比賽，引導學生學習初級進攻戰術，激發學習動機。 2.介紹舉球基本號碼，讓學生認識進攻戰術的變化。 3.學會扣快球技術動作要領。 4.運用短距離助跑加速起跳，學會扣快球技巧。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2.觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3.實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4.觀察：是否認真參與扣快球練習。 5.實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6.發表：能正確的說出扣快球動作要領。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	4/18~4/22	1	第二篇 我的人際隨手包 第2章 提升家人溫度	A 自主行動 B 溝通互動	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 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	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

第十週	4/18~4/22	2	第五篇 動如脫兔 第3章 排球 ~ 初級進攻戰術	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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	中。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1.認識各種快攻的攻擊型態。 2.學會 A 式快攻的扣球技巧。 3.認識初級進攻戰術——平行攻擊的運用。 4.能在比賽中做出初級進攻戰術——平行攻擊。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2.發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3.實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 4.發表：能說出平行攻擊的特色。 5.觀察：是否認真參與比賽演練。 6.實作：能做出平行攻擊的技巧。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	4/25~4/29	1	第二篇 我的人際隨手包 第2章 提升家人溫度	A 自主行動 B 溝通互動	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 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。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能熱烈參與討論。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十一週	4/25~4/29	2	第五篇 動如脫兔 第4章 足球 ~ 防守	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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，	1c-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.了解足球防守方式和概念。 2.學會個人防守中的盯防技巧。 3.學會小組協防的團隊防守觀念。 4.運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2.觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 3.實作：能做出個人盯防的防守動作。 4.觀察：是否	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						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。					認真參與小組防守活動演練。 5.實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。 6.發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。		
第十二週	5/2~5/6	1	第二篇 我的人際隨手包 第2章 提升家人溫度	A 自主行動 B 溝通互動	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 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。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能熱烈參與討論。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第十二週	5/2~5/6	2	第五篇 動如脫兔 第4章 足球～防守	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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 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 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.學會單邊斷球觀念和策略。 2.運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3.了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4.學會運用團隊防守觀念及戰術。 5.學會各項團隊防守觀念與技巧。 6.能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否認真參與 2.對 2 單邊斷球防守練習。 2.實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3.發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4.發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5.實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6.觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第十四週	5/16~5/20	1	第三篇 環境安全總動員 第1章居家安全體檢	A 自主行動	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 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.檢視自己的危機意識，了解增加危機感，安全才會有保障。 2.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 3.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 4.掌握火場逃生的要領。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十四週	5/16~5/20	2	第六篇 我愛運動 第1章游泳～蝶泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 B3 藝術涵養與美感素養 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-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。	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1.能學會蝶泳換氣，並了解有節奏的蝶腿，更能達成有效率的換氣。 2.能藉由有節奏的打腿，體會蝶泳的划水路徑，進而發現換氣時機。 3.藉由游泳動起來活動，將所學的技能實踐於課程。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 2.說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 3.實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。 4.實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 5.觀察：能完成檢核表與學習單。	【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。
第十五週	5/23~5/27	1	第三篇 環境安全總動員 第2章校園安全搜查	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	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。	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.能有效評估校園中潛在危險因子。 2.能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。 3.熟悉地震師生技巧並加以演練。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十五週	5/23~5/27	2	第六篇 我愛運動 第2章民俗	B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-1	1c-IV-1	1.了解參與扯鈴運動的優勢。 2.認識與欣賞扯鈴	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出扯鈴運動的相關概念	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族

			體育～扯鈴			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。	3c-IV-1 4d-IV-1		的文化意涵和價值。 3.欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4.了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5.表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6.讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。		與文化意涵。 2.實作：能正確表現扯鈴運動技能，展現身體的協調和控制能力。3.實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4.說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。5.實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6.觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。	文化遺產的傳承與興革。
第十六週	5/30~6/3	1	第三篇 環境安全總動員 第2章校園安全搜查	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	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。	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.能有效評估校園中潛在危險因子。 2.能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。 3.熟悉地震師生技巧並加以演練。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。
第十六週	5/30~6/3	2	第六篇 我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養	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。	1c-IV-1 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1c-IV-1	1.了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 2.表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3.讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。 4.了解扯鈴運動中的大輪迴運動技能相關概念。 5.表現扯鈴運動中	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 2.實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。 3.說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 4.實作：學生	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

									大輪迴運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6.了解扯鈴連貫動作的動作要領。 7.展現扯鈴連貫動作的運動技能。		能做出連貫動作的組合動作。 5.觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 6.說明學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 7.實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。	
第十七週	6/6~6/10	1	第三篇 環境安全總動員 第3章社區安全行動家	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	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。	1a-IV-4 3b-IV-4	Bb-IV-4	1.能夠辨識周遭社區環境的潛在危機。 2.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 3.能夠擬定社區環境安全行動計畫並加以執行。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十七週	6/6~6/10	2	第六篇 我愛運動 第3章武術～詠春拳	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-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。	2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1.藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。 2.了解詠春拳這項武術的動作模式。 3.了解詠春拳的基本站馬步動作。 4.了解並嘗試做出日字衝拳。 5.了解並嘗試做出攤手的動作。 6.了解詠春拳的殺頸手、伏手。 7.了解並嘗試做殺頸手。 8.了解並嘗試做出伏手的動作。 9.了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：學生能與教師問互動，回答問題並再深入提問。 2.說明：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3.說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。 5.實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

									防反制的動作。		6.觀察：學生能否將動作做到確實到位。 7.觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。 8.實作：學生能示範出詠春拳的攤手、衝拳、耕手等動作的組合應用。	
第十八週	6/13~6/17	1	第三篇 環境安全總動員 第3章 社區安全行動家	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	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。	1a-IV-4 3b-IV-4	Bb-IV-4	1.能夠辨識周遭社區環境的潛在危機。 2.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 3.能夠擬定社區環境安全行動計畫並加以執行。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。
第十八週	6/13~6/17	2	第六篇 我愛運動 第3章 武術～詠春拳	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-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。	2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠清楚說出攤手的內門動作配合殺頸手並接續肘關節制伏的動作設計用意。 2.實作：能夠做出攤手、殺頸手加上肘關節制伏的連續整合動作。 3.觀察：觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第十九週	6/20~6/24	1	健康 破解生活中的迷思	A 自主行動 B 溝通互動	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	1c-IV-4 2a-IV-1 4c-IV-1	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-V-3	透過生活中的健康迷思，讓學生意識到自己的生活習慣，並學習求證、反思及改善。	1.影片播放設備 2.網路設備 3.學習單	1.課程討論參與 2.影片觀賞	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

						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。							
第十九週	6/20~6/24	2	體育 冷門運動 大集合	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2a-IV-1 2d-IV-3	Cb-IV-1	讓學生了解當前世界上較冷門的運動，並培養資料查找、整理及說明的能力。	1. 影片播放設備 2. 上網設備	1. 課堂討論參與 2. 分組討論	【多元文化教育】 多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 【國際教育】 國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第二十週	6/27~6/30	1	健康 夜市小吃 健康吃	A 自主行動 B 溝通互動	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 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-4 2b-IV-1 2b-IV-2	Ea-IV-1 Ea-IV-2	1. 了解夜市小吃的食物熱量。 2. 運用所學到的營養健康知識，學習安排健康的飲食菜單	1. 網路設備 2. 投影設備 3. 學習單	1. 課程討論 2. 實作成果 3. 上台分享	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。 【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	
第二十週	6/27~6/30	2	體育 解析物理 治療	A 自主行動 B 溝通互動	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	4a-IV-1	Da-IV-4	1. 了解物理治療的工作內容。 2. 理解當前臺灣物理治療未普及的原因。 3. 比較物理治療及職能治療的異同。	1. 網路設備 2. 影片播放設備 3. 學習單	1. 影片觀看 2. 課程討論 3. 上台分享	【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育	

						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。						環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--