

(七) 健康與體育

桃園市立楊梅國民中學 109 學年度健康與體育領域【部定課程】課程計劃

壹、依據

- 一、 教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域課程綱要。
- 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、 本校健康與體育領域教學研究會決議。
- 五、 本校課程發展委員會決議。

貳、基本理念

一、 領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民。健康與體育領域課程在，包含了下列三項重要內涵：

- (一) 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (二) 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合的健康與體育認知、情意、技能與行為。
- (三) 建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養。

二、 學校理念

學校願景－全人教育、追求卓越

- (一) 培養「全人教育」、「追求卓越」全人發展的廿一世紀優質學生。
- (二) 顯現專業成長、創新教學、團隊合作、愛心用心的優質教師。
- (三) 營造一個學生開心、教師用心、家長放心的學習型與社區化優質學校。

參、課程目標

- 一、 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
- 二、 了解青春期的身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
- 三、 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
- 四、 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
- 五、 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

肆、課程計畫實施內容(含實施時間與節數,教學方法,評量方式等)

楊梅國中 109 學年度第 1 學期健康與體育領域(健康教育)【部定課程】課程計劃（7 年級）

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
1	08.31 09.04	08/31 開學日、正式上課、發放教科書、各領域教學研究會議開始	第 1 章健康人生開步走	A 自主行動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 3.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 4.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
2	09.07 09.11		第 1 章健康人生開步走	A 自主行動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。							
3	09.14 09.18		第1章 健康人生開步走	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 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
4	09.21 09.25	09/26 補行上班	第2章 個人衛生與保健	B 溝通互動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
5	09.28 10.02	10/01-10/02 中秋節連假	第2章 個人衛生與保健	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	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
6	10.05 10.09	10/09-10/10 雙十節連假	第2章 個人衛生與保健	A 自主行動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
7	10.12 10.16	10/13-10/14 (二、三) 第一次段考	第2章 個人衛生與保健	B 溝通互動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	
						育與健康的問題。								
8	10.19 10.23	10/24(六) 72 周年校慶 (暫定)	第 2 章 個人衛生與保健		A 自主行動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
9	10.26 10.30	10/26(一) 72 周年校慶補假 (暫定)	第 3 章 我的青春檔案		A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-2:青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.觀察並說出青春期的常見生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
10	11.02 11.06		第 3 章 我的青春檔案		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。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-2:青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.觀察並說出青春期的常見生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
11	11.09 11.13		第 3 章 我的青春檔案		B 溝通互動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-2:青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
12	11.16 11.20		第 3 章 我的青春檔案		A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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-2:青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
13	11.23 11.27		第 4 章 活出青春的光彩		A 自主行動 C 熱烈參與	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:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.了解自我概念形成的因素。	1	1.相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						棄。	的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。						涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
14	11. 30 12. 04	12/03-12/04 (四、五) 第二次段考	第 4 章 活出青春的光彩	B 溝通互動 C 惡會參與	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:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 2.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 3.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 4.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	1	1.相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
15	12. 07 12. 11		第 1 章 環境安全搜查線	A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 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-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。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
16	12. 14 12. 18		第 1 章 環境安全搜查線	B 溝通互動 C 惡會參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 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-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。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
17	12. 21 12. 25		第 1 章 環境安全搜查線	A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 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-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。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
18	12. 28 01. 01		第 2 章 營造安全好環	A 自主行動 B 溝通互動	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-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	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			境			力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 3.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 4.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。		2.各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。		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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
19	01. 04 01. 08	01/01 元旦放假一天	第 2 章 營造安全好環境	B 溝通互動 C 熱烈參與	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
20	01. 11 01. 15		第 2 章 營造安全好環境	B 溝通互動 C 熱烈參與	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 3.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 4.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
21	01. 18 01. 22	01/19-01/20 (二、三)第三次段考	複 習 上 冊	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 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		1.配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生	1	1.各單元之學習單。 2.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、音檔。 3.各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【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

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。			活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成目標。 2.本單元將透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全知識、培養安全意識、展現安全技能與行動，以降低事故傷害所帶來的健康威脅與危害，並能積極營造安全的生活環境！				故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

楊梅國中 109 學年度第 1 學期健康與體育領域(體育)【部定課程】課程計劃（7 年級）

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
1	08.31 09.04	08/31 開學日、正式上課、發放教科書、各領域教學研究會議開始	第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測	A 自主行動 C 熱烈參與	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-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。	2	1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
2	09.07 09.11		第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全	A 自主行動 C 熱烈參與	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	1.能了解運動設施的分類。 2.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	2	1.校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 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。
3	09.14 09.18		第 1 章健康人生開步走	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 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
4	09.21 09.25	09/26 補行上班	第 1 章雙輪闖天下——自行車	B 溝通互動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 2.能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							提升體適能的身體活動。						
5	09.28 10.02	10/01-10/02 中秋節連假	第2章 疾走如風——跑	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 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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-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:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跑步的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。	2	1.跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J2:具備生涯規劃的知識與概念。
6	10.05 10.09	10/09-10/10 雙十節連假	第2章 疾走如風——跑	A 自主行動 C 熱烈參與	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 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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-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:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跑步的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。	2	1.跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J2:具備生涯規劃的知識與概念。
7	10.12 10.16	10/13-10/14 (二、三) 第一次段考	第2章 疾走如風——跑	B 溝通互動 C 熱烈參與	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 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跑步的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作	2	1.跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J2:具備生涯規劃的知識與概念。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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-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。	的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		的精神。				
8	10.19 10.23	10/24(六) 72 周年校慶(暫定)	第 3 章 優游自在——游泳	A 自主行動 C 熱烈參與	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 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）。	1.學習如何判斷水域安全。 2.了解安全戲水要點。 3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	2	1.水域安全學習單、游泳設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【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。
9	10.26 10.30	10/26(一) 72 周年校慶補假(暫定)	第 3 章 優游自在——游泳	A 自主行動 C 熱烈參與	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 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）。	1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	1.水域安全學習單、游泳設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【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。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
10	11. 02 11. 06		第 1 章 應聲入網——籃球	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 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
11	11. 09 11. 13		第 1 章 應聲入網——籃球	B 溝通互動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
12	11. 16 11. 20		第 2 章 排除萬難—— 排球	A 自主行動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。
13	11. 23 11. 27		第 2 章 排除萬難—— 排球	A 自主行動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。
14	11. 30 12. 04	12/03-12/04 (四、五) 第二次段考	第 3 章 羽中作樂—— 羽球	B 溝通互動 C 熱烈參與	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:具備情意	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	2	1.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。	各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。		2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。				【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
15	12. 07 12. 11		第 1 章 環境安全搜查線	A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 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-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。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 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。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
16	12. 14 12. 18		第 1 章 登峰造極——體操	B 溝通互動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理與規則。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 3.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 4.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
17	12. 21 12. 25		第 1 章 登峰造極——體操	A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理與規則。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運	2	1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。	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-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 3.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 4.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。				人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
18	12. 28 01. 01		第 2 章 呼朋喚友—— 創意啦啦舞		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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-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。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。	2	1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
19	01. 04 01. 08	01/01 元旦 放假一天	第 2 章 呼朋喚友—— 創意啦啦舞		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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。 2 學會編創啦啦隊口號。 3 培養團隊合作的精神。	2	1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-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。						
20	01.11 01.15		第3章 鈴滴盡致——扯鈴	B 溝通互動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-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。	Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。	1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	2	1.舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J2:具備生涯規劃的知識與概念。
21	01.18 01.22	01/19-01/20 (二、三) 第三次段考	複習上冊	A 自主行動 B 溝通互動						2	1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。 2.校園運動地圖、校園潛在的危險資料。 3.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。 4.跨領域說明：透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。 5.水域安全	1.評量方式 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.課堂觀察 6.運動行為計畫實踐表 7.技能實作 8.合作學習 9.分組討論 10.運動實踐紀錄表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
											學習單、游泳設備。 6.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。 7.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。 8.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。 9.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。 10.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。 11.舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。		實踐。 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【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。 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 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 【生涯規劃教育】 涯 J2:具備生涯規劃的知識與概念。

楊梅國中 109 學年度第 2 學期健康與體育領域(健康教育)【部定課程】課程計劃（7 年級）

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
1	02.17 02.19	02/18 開學日 正式上課 02/20 補行上班上課	第 1 章 傳染病的世界	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 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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-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-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1	1 各種運動器材。 2.學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。
2	02.22 02.26			B 溝通互動 C 熱烈參與	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 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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-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-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1		1.口頭評量 2.紙筆評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
3	03.01 03.05	02/28-03/01 和平紀念日連假		B 溝通互動 C 熱烈參與	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 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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-C3:具備敏察	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1		1.口頭評量 2.紙筆評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。							
4	03. 08 03. 12			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 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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
5	03. 15 03. 19			A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。 2.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
6	03. 22 03. 26			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 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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
7	03. 29 04. 02	03/30-03/31 (二、三) 第一次段考		A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
8	04. 05 04. 09	04/05(一) 端午節連假 04/10(六) 親職教育日 (暫定)		B 溝通互動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題	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	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。 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。		所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。				人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
9	04.12 04.16	04/12(一) 補假		A 自主行動 C 熱烈參與	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
10	04.19 04.23			B 溝通互動 C 熱烈參與	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
11	04.26 04.30			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 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
12	05.03 05.07			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 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項邀約飲酒與嚼食	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。		各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	控制。		檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。		
13	05.10 05.14			B 溝通互動 C 熱烈參與	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
14	05.17 05.21	05/20/- 05/21 (四、五) 第二次段考		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 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
15	05.24 05.28			B 溝通互動 C 熱烈參與	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
16	05.31 06.04			A 自主行動 C 熱烈參與	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單、情境演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。				互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
17	06. 07 06. 11			A 自主行動 C 熱烈參與	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:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單、情境演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
18	06. 14 06. 18	06/14(一) 端午節放假		A 自主行動 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	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單、情境演練道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	無
19	06. 21 06. 25			A 自主行動 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	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	無
20	06. 28 	06/29-06/30 (二、三) 第三次段考結業式		A 自主行動 C 熱烈參與	B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影	1.口頭評量 2.紙筆評量	無

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
	06.30					基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。		互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。		音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。		

楊梅國中 109 學年度第 2 學期健康與體育領域(體育)【部定課程】課程計劃（7 年級）													
週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
1	02. 17 02. 19	02/18 開學日 正式上課 02/20 補行上班上課	第 1 章 健康地基—心肺耐力	A 自主行動 C 熱烈參與	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	2	1.號碼衣、碼表、原子筆。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
2	02. 22 02. 26		第 2 章 動吃關係大解密—運動營養	A 自主行動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 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。	1.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 3.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。
3	03. 01 03. 05	02/28-03/01 和平紀念日連假	第 3 章 武德技藝—跆拳道	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 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-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	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	1.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	2	1.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
4	03. 08 03. 12		第 3 章 武德技藝－跆拳道		A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-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。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2	1.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
5	03. 15 03. 19		第 1 章 飛雲掣電－飛盤		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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	2	1.小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
6	03. 22 03. 26		第 1 章 飛雲掣電－飛盤	A 自主行動 C 熱烈參與	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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。
			第 2 章 力爭上游－游泳		A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	2	1.浮板、球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	無
8	04. 05 04. 09	04/05(一)端午節連假 04/10(六)親職教育日(暫定)	第 2 章 力爭上游－游泳	A 自主行動 C 熱烈參與	【第 2 章力爭上游－游泳】 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 2.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 3.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 4.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	【第 2 章力爭上游－游泳】 1.浮板、球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	無
			第 3 章 身體塗鴉－創造性舞蹈		B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2.認識創造性舞蹈。 3.享受體驗舞蹈元素的樂	2	1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	無
9	04. 12 04. 16	04/12(一)補假	第 3 章 身體塗鴉－創造性舞蹈	A 自主行動 C 熱烈參與	B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2.認識創造性舞蹈。 3.享受體驗舞蹈元素的樂	2	1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	無

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。	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。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-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。		趣，學會運用舞蹈元素創作。 4.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。		彈力帶。		
10	04.19 04.23		第3章 身體塗鴉—創造性舞蹈	A 自主行動 B 溝通互動	B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	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。 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:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-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。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	2	1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	無
11	04.26 04.30		第1章 掌控自如—籃球	B 溝通互動 C 熱烈參與	A3:規畫執行與創新應變 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-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。	2	1.籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	無

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
12	05.03 05.07		第1章 掌控自如－籃球		A3:規畫執行與創新應變 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-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 3.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	無
13	05.10 05.14		第2章 百發百中－排球		A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
14	05.17 05.21	05/20/- 05/21 (四、五) 第二次段考	第2章 百發百中－排球		A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
15	05.24 05.28		第3章 「桌」拿好手－桌球		A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 :具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，	2	1.學習活動單、桌球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。			採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。				
16	05.31 06.04		第3章 「桌」 拿好手 —桌球	B 溝通互動 C 惡會參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 :具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	2	1.學習活動單、桌球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
17	06.07 06.11		第4章 舉足輕重—足球	A 自主行動 C 熱烈參與	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	2	1.足球、足球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
18	06.14 06.18	06/14(一) 端午節放假	第4章 舉足輕重—足球	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3.透過足球比賽活動，能做	2	1.足球、足球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。		運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。				
19	06. 21 06. 25		複習第4、5單元	B 溝通互動 C 熱烈參與					1.第4單元：認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2.了解運動的水分與營養補給知識。 3.認識跆拳道之武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4.第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5.學習並增進捷泳的能力。 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。	2	1.各種運動器材。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事的影響因素。 【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。
20	06. 28 06. 30	06/29-06/30 (二、三) 第三次段考 結業式	複習第6單元	B 溝通互動 C 熱烈參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 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。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.學習籃球控球與運球。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 4.學習足球停球、踢空中球技術。	2	1.各種運動器材。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。						

楊梅國中 109 學年度第 1 學期健康與體育領域【部定課程】課程計劃（8 年級）

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
1	08.31 09.04	08/31 開學日、正式上課、發放教科書、各領域教學研究會議開始			參考十二年國教各領域課程綱要。	參考十二年國教各領域課程綱要。	主要指的學生學習後應該要有的表現，參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考。	主要指的是課程的學習素材，可參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考。	學習目標=學習內容+學習表現，然後用白話文字表示出來即可。				
2	09.07 09.11		單元 1 愛，這件事 第 1 章歌頌情誼	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論	性 J11
			單元 4 貼心！就能安心！ 第 1 章運動與貼紮	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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	上課參與 平時觀察 實務操作	安 J1 安 J2 安 J5 安 J6 安 J11
3	09.14 09.18		單元 1 愛，這件事 第 1 章歌頌情誼	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J11
			單元 5 挑戰極限 第 3 章競技體操地板	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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-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 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 平時觀察 態度檢核	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9
4	09.21 09.25	09/26 補行上班	單元 1 愛，這件事 第 2 章珍愛自我	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 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	性 J4 性 J5 性 J6

								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。	4.建立健康的性價值觀。				
			單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操地板	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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-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 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9
5	09. 28 10. 02	10/01-10/02 中秋節連假	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	性 J4 性 J5 性 J6
			單元 5 挑戰極限 第 1 章 標槍千金一擲	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8
6	10. 05 10. 09	10/09-10/10 雙十節連假	單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J4 性 J5 性 J6

								性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	性價值觀。				
			單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.了解在戶外進行三項全能，與專項運動游泳、自行車、路跑有何差異。 4.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 5.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 6.了解在戶外運動時的風險。 7.完成一次的小型三項全能賽。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐	上課參與 平時觀察	戶 J3
7	10.12 10.16	10/13-10/14 (二、三) 第一次段考	復習評量(第一次段考)										
8	10.19 10.23	10/24(六) 72 周年校慶 (暫定)	單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」 福 「保」 典	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性病(愛滋病、尖形濕疣、疱疹、淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒)的種類與症狀。 2.了解性病的預防方式。 3.培養關懷愛滋病感染者的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	人 J8 人 J9
			單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.了解在戶外進行三項全能，與專項運動游泳、自行車、路跑有何差異。 4.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 5.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 6.了解在戶外運動時的風險。 7.完成一次的小型三項全能賽。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐	上課參與 平時觀察	戶 J3
9	10.26 10.30	10/26(一) 72 周年校慶補假 (暫定)	單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」 福 「保」 典	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性病(愛滋病、尖形濕疣、疱疹、淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒)的種類與症狀。 2.了解性病的預防方式。 3.培養關懷愛滋病感染者的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	人 J8 人 J9

			單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳無止息	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 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 平時觀察	
10	11. 02 11. 06		單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」 福 「保」 典	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性病(愛滋病、尖形濕疣、疱疹、淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒)的種類與症狀。 2.了解性病的預防方式。 3.培養關懷愛滋病感染者的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	人 J8 人 J9
			單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳無止息	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 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	實作評量	
11	11. 09 11. 13		單元 2 一生「醫」 世 第 1 章 健保「醫」 級棒	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
			單元 6 水上游龍 第 2 章 浮潛深入潛出	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板	上課參與 平時觀察 技能測驗	海 J1 海 J2 海 J14

						體活動，關懷社會。	力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。				
12	11. 16 11. 20		單元 2 一生「醫」 世第 1 章 健保「醫」 級棒	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 J1 品 J8
			單元 7 球類入門 第 1 章 藤球空中格鬥	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 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
13	11. 23 11. 27		單元 2 一生「醫」 世第 2 章 正確用藥好安心	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
			單元 7 球類入門 第 1 章 藤球空中格鬥	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 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8

							互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。		的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。		角錐		
14	11. 30 12. 04	12/03-12/04 (四、五) 第二次段考	復習評量(第二次段考)										
15	12. 07 12. 11		單元 2 一生「醫」 世第 2 章 正確用藥好安心	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，進而運用適當的體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 J1 品 J8
			單元 7 球類入門 第 2 章 桌球誰與爭鋒	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	上課參與 平時觀察	品 J1
16	12. 14 12. 18		單元 3 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	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 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 EJU1 法 J7
			單元 7 球類入門	A 自主行動	A1 身心素質與自	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場	2	教科書 習作 投影片	技能測驗 上課參與 平時觀察	品 J1

			第 2 章 桌球誰 與爭鋒	C 社會參與	我精進 A2 系統 思考與解 決問題 C2 人際 關係與團 隊合作	與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 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-2 執行 個人運動計 畫，實際參與 身體活動。	戰術。	上安全規則及 遊戲規則。 3.能了解桌球 正拍發平擊球 和反拍推擋的 分解動作。 4.能做出正拍 發平擊球和反 拍推擋的動 作。 5.培養控球落 點瞄準目標物 的能力。 6.相互合作的 班級氣氛。		教學影片 籃子 粉筆 空白紙張		
17	12. 21 12. 25		單元 3 「癮」 爆新觀 點 第 1 章 青春要 玩不藥 丸	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 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 2a-IV-3 深切 體會健康行動 的自覺利益與 障礙。 2b-IV-1 堅守 健康的生活規 範、態度與價 值觀。	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥 物的成分與成 癮性，以及對 個人身心健康 與家庭、社會 的影響。	1.瞭解藥物濫 用的常見成 因。 2.瞭解藥物濫 用的種類。 3.能說出藥物 濫用對健康的 影響。 4.分析藥物濫 用對社會的危 害。 5.能下定決心 拒絕藥物濫 用。 6.能分析生活 情境中隱藏的 藥物濫用陷 阱。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 EJU1 法 J7
			單元 7 球類入 門 第 3 章 橄欖球 攻其不 備	A 自主行 動 C 社會參與	A1 身心 素質與自 我精進 A2 系統 思考與解 決問題 C2 人際 關係與團 隊合作	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-3 應用 思考與分析能 力，解決運動 情境的問題。 4d-IV-3 執行 提升體適能的 身體活動。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1.認識橄欖球 運動的起源。 2.能遵守球場 上安全規則及 遊戲規則。 3.能經由引導 學習來了解橄 欖球動作之原 理。 4.了解如何利 用身體部位力 量來幫助傳 球。 5.能比較基本 傳球與旋轉傳 球動作之異 同。 6.培養展現傳 球能力判斷目 標物距離準確 傳球。 7.相互合作的 班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐	平時觀察 上課參與	品 J1 品 J8
18	12. 28 01. 01		單元 3 「癮」 爆新觀 點 第 2 章 毒來不 毒往	B 溝通互 動	B1 符號 運用與溝 通表達	健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活中。	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-3 充分 地肯定自我健 康行動的信心 與效能感。 4b-IV-3 公開 進行健康倡 導，展現對他 人促進健康的 信念或行為的 影響力。	Bb-IV-4 面對 成癮物質的拒 絕技巧與自我 控制。 Bb-IV-5 拒絕 成癮物質的自 主行動與支持 性規範、戒治 資源。 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 Fa-IV-4 情緒 與壓力因應與 調適的方案。	1.認識拒絕的 原則與技巧。 2.能以正向的 態度面對拒 絕。 3.能使用合適 的拒絕技巧達 到拒絕的目 的。 4.了解藥物濫 用的戒治資 源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	法 J4
			單元 7 球類入 門 第 3 章 橄欖球 攻其不 備	A 自主行 動 C 社會參與	A1 身心 素質與自 我精進 A2 系統 思考與解 決問題 C2 人際 關係與團 隊合作	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1.認識橄欖球 運動的起源。 2.能遵守球場 上安全規則及 遊戲規則。 3.能經由引導 學習來了解橄 欖球動作之原 理。 4.了解如何利 用身體部位力 量來幫助傳 球。 5.能比較基本 傳球與旋轉傳	2	教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐	上課參與 技能測驗	品 J1 品 J8

						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。	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。				
19	01. 04 01. 08	01/01 元旦 放假一天	單元 3 「癮」 爆新觀點 第 2 章 毒來不 毒往	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	法 J4
			單元 7 球類入門 第 4 章 壘球身手矯健	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 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球 手套	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J2 品 J8
20	01. 11 01. 15		單元 3 「癮」 爆新觀點 第 2 章 毒來不 毒往	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法 J4
			單元 7 球類入門 第 4 章 壘球身手矯健	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 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球 手套	技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8

							4d-IV-2 執行 個人運動計 畫，實際參與 身體活動。						
21	01. 18 01. 22	01/19-01/20 (二、三) 第三次段考	復習評 量(第三 次段考) 結業式										

楊梅國中 109 學年度第 2 學期健康與體育領域【部定課程】課程計劃（8 年級）

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
1	02. 17 02. 19	02/18 開學日 正式上課 02/20 補行上班上課		參考十二年國教各領域課程綱要。	參考十二年國教各領域課程綱要。	參考十二年國教各領域課程綱要。	主要指的學生學習後應該要有的表現，參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考。	主要指的是課程的學習素材，可參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考。	學習目標=學習內容+學習表現，然後用白話文字表示出來即可。				
2	02. 22 02. 26		單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	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。	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3.釐清自己的需求，選購適切的健康產品。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝 有機與健康食品標誌	上課參與 平時觀察 資料蒐集與整理	品 J5
			單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 個人電子錶 智慧型手機	上課參與 平時觀察 技能測驗	
3	03. 01 03. 05	02/28-03/01 和平紀念日連假	單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	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。	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健	1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3.釐清自己的需求，選購適切的健康產品。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝 有機與健康食	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 J5

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
								康消費行動方案與相關法規、組織。			品標誌		
			單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 個人電子錶 智慧型手機	上課參與 平時觀察 技能測驗	
4	03. 08 03. 12		單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 平時觀察 資料蒐集與整理	人 J3
			單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 平時觀察	閱 J3

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						動學習與創新求變的能力。	的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。						
5	03.15 03.19		單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 平時觀察 資料蒐集與整理	人 J3
			單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	閱 J3
6	03.22 		單元 2 慢病驚	A 自主行動	A2 系統思考與解決	健體-J-A2 具備理解體育與健	1a-IV-3 評估內在與外在的	Fb-IV-3 保護性的健	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	生 J5

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
	03.26		心第1章慢性病危機與轉機(上)		問題	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。	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-1 精熟地操作健康技能。	康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。		投影片 教學影片		
			單元5 有氧、無氧運動 第3章 器械體操跳箱	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 平時觀察	品 J2 安 J2 安 J9
7	03.29 04.02	03/30-03/31 (二、三) 第一次段考											
8	04.05 04.09	04/05(一) 端午節連假 04/10(六) 親職教育日 (暫定)	單元2 慢病驚心 第2章 慢性病危機與	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	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	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	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 EJU1 品 J8 家 J3 家 J5 家 J6

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
9	04.12 04.16	04/12(一) 補假	轉機(下)		達	用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	健康自主管理的行動策略。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	的防治策略。	解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。				
			單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳趾高氣揚	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	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-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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。 5.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 平時觀察	海 J1
			單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病危機與轉機(下)	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 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 EJU1 品 J8 家 J3 家 J5 家 J6
			單元 6 力爭上游	A 自主行動 B 溝通	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，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。	2	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	海 J1

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			第 1 章 仰泳趾高氣揚	互動	B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	氣 5 次以上)。	2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。 5.勇於參與游泳能力評量並達成目標。		教學影片 浮板 浮條 塑膠杯		
10	04.19 04.23		單元 2 慢病驚心 第 3 章 銀髮新態度	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 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J9 生 J6 家 J3 家 J4
			單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟划力出場	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟 槳 救生衣	上課參與 平時觀察	海 J1 品 J1

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
11	04. 26 04. 30		單元 3 安全防護網 第 1 章 人身安全線	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。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 法 J9
			單元 7 球類進階 第 1 章 藤球藤空躍起	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
12	05. 03 05. 07		單元 3 安全防護網 第 1 章 人身安全線	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。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 生 J10 法 J9

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			單元 7 球類進階 第 1 章 藤球藤空躍起	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。				
								Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8
13	05.10 05.14		單元 3 安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	性 J4 法 J9
			單元 7 球類進階 第 2 章 桌球蓄勢待發	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參與 平時觀察	品 J1

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						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。	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。		6.相互合作的班級氣氛。				
14	05.17 05.21	05/20/-05/21 (四、五) 第二次段考											
15	05.24 05.28		單元3 安全防護網 第2章 虛擬搜查線	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J4 法 J9
			單元7 球類進階 第2章 桌球蓄勢待發	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1
16	05.31 06.04		單元3 安全防護網 第3章 馬路如虎口	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 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J2 安 J4

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球攻防之間	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
17	06.07 06.11		單元 3 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J2 安 J4
			單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球攻防之間	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。						
18	06.14 06.18	06/14(一) 端午節放假	單元3 安全防護網 第4章 生命之鏈	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。	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	安 J10
			單元7 球類進階 第4章 壘球攻守兼備	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J2 品 J8
19	06.21 06.25		單元3 安全防護網 第4章 生命之鏈	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。	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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	安 J10
			單元7 球類進階 第4章 壘球攻守兼備			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	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8

週次	起訖日期	學校行事主題學習	單元名稱	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	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						及與人和諧互動的素養。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。		壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子		
20	06.28 06.30	06/29-06/30 (二、三) 第三次段考 結業式											

楊梅國中 109 學年度第 1 學期健康與體育領域【部定課程】課程計劃（9 年級）

週別	日期	學校行事 主題學習	單元 活動 主題	單元學習目標	相對應 能力指標	教學活動重點	六大議題	節數	評量方 式	教學資 源
1	08.31 09.04	08/31 開學日、 正式上課、 發放教科書、 各領域教學研究會議 開始	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自己家庭的成員以及貢獻有哪些？ 講解：不論每個人的家庭成員有哪些，他們都是我們最親密的家人，因此我們除了必須與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。 二、多元家庭形式 提問：詢問學生是否了解怎樣算是家人？以及何謂「家」的定義？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師引用我國民法親屬篇第六章第 1122 條對「家」的定義說明「稱家者，為以永久共同生活為目的，而同居之親屬團體」。藉此來說明「家」以及「家人」的概念與規範。 歸納：隨著近代社會變遷，家庭結構發生很大的變化，因此出現許多非傳統性類型的家庭形式： 1.單親家庭 2.重組家庭 3.雙生涯家庭 4.通勤家庭 5.隔代教養家庭 三、家庭功能 詢問：詢問學生是否能說出家庭的功能有哪些？ 發表：請同學試著在課前說說看家庭可能具備的功能。 說明：教師講解「家庭」是多數人情感與關係建立的起點，每個人自出生即受到家庭的影響，因此家庭也塑造了每個人不同的人格、情感等。 歸納：家庭的功能具有下列五項： 1.生理的功能 2.心理的功能 3.經濟的功能 4.教育的功能 5.休閒娛樂的功能	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏 ～籃球防守	1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、防守動作與方法 說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責劃分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。 提問：防守動作的姿勢為何？ 發表：學生自由發表。 提問：評估自己的身材及體能條件，並評估自己的防守姿勢是否正確？ 發表：學生自由發表。 分享：可請學生說明自己評估的結果，並與其他人討論該如何改善。 二、盯人防守 說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。 提問：一對一該如何防守？ 發表：學生自由發表。 分享：請學生分享打籃球時一對一防守的經驗與效果。 三、活動「緊迫盯人」 說明： 複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。 操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。 實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守（防右手球員， 重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳）。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼迫至底線，以縮小其進攻路線及區域。 四、活動「我是黏皮糖」 說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。 操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。 實作：利用實際比賽，練習盯人防守的動作要領，以及是否能確實阻斷對方的進攻，並將優勢轉換至自己身上。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。	籃球。
--	--	--	--	---	---	--	-----------------------------------	---	---	------------

2	09.07 09.11		第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	一、家庭成員角色任務 提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？ 發表：學生自由發表意見。 說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。 二、活動「為家庭健康把脈」 說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。 說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。 實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。 執行：同學確實勾選並思考下面的問題。 檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。 三、活動「溫馨滿屋」 說明：在經過教師講解本章的重點後，相信同學應該對自己的家庭成員以及他們對家庭的付出有所了解。 實作：請同學確實針對自己的家庭狀況來填寫。 歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能稱得上是功能良好的理想家庭。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
---	---------------------	--	-----------------------	--	--------------------------------------	--	--	---	---	-----------------------------------

			第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏 ～籃球防守	1.練習熟練整體性的防守動作。 2.學習跑位練習的基本動作。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、區域聯防 說明：區域聯防的種類包括：二三區域聯防、二一二區域聯防、三二區域聯防三種。 提問：何時該使用三二區域聯防？ 發表：由學生們舉手發表。 統整：常見的區域聯防方式如下： 1.若進攻隊伍打進禁區內的攻勢較多，則會採用二三或二一二區域聯防。 2.若進攻隊伍以外線的攻擊為主時，則會採用三二區域聯防。 二、攻、防戰術運用 說明：比賽中，防守雖然非常重要，但除了有好的防守做後盾外，尚需順暢的進攻戰術，如此方能致勝。 提問：如何將進攻、防守戰術加以綜合運用？ 發表：由學生們舉手發表。 統整：常見的攻、防戰術如下： 1.一二二進攻戰術：由控球者站在中間的位置，其餘隊友站在三分線外圍「高位」與「低位」的位置，以利不同方向的進攻戰術的進行。 2.盯人防守戰術：利用一對一盯人防守的要領，對進攻球員亦步亦趨的防守。 三、活動「跑位練習」 說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。 實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。 1.順、逆時針方向補位五人一組，依照順時針方向補位，控球員僅能移動至「高位」的位置，其餘四人則會練習到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。 2.左右交叉換位五人一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的兩人互換，練習不同方向傳球時的跑位。 四、活動「一二二進攻 V.S.盯人防守」 說明：依照正式比賽規則進行五對五的實戰比賽，當進攻隊伍進入三分線區域時，進攻對伍使用一二二進攻戰術，防守隊伍使用盯人防守戰術。 操作：五人一組，一隊進攻一隊防守，實際進行比賽。先獲得 10 分的一隊即贏得比賽。 發表：請學生發表參與此活動時的心得，並評估自我的動作是否有需要調整之處，以及調整之方式為何。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.發表:請學生自行舉手發表。 2.觀察:是否認真參與活動。 3.發表:可否完整的表達自我的感想。	籃球。
--	--	--	-------------------------------	-----------------------------------	---	---	---------------------------	---	---	-----

3	09.14 09.18		第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	一、面對家庭變化 詢問：教師詢問學生，自己的家庭發生哪些變化？ 發表：鼓勵學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法： 1.彼此接納 2.建立支持網絡 3.參與成長團體 4.利用社會資源 說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。 二、擁有健康家庭 詢問：教師詢問學生，自己的家庭具有哪些家庭的特質？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項： 1.有良好的溝通 2.有共同的目標 3.有共同的學習 4.有靈活應變能力 說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家庭的基本因素。 三、活動「全家學習計畫書」 說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。 引導：依據「全家學習計畫書」活動範例，教師說明計畫設計時所要注意的事項，再請學生設計一份屬於自己家庭的全家學習計畫書。 實作：將自己設定的目標、分析家庭狀況完成，依序列出執行方式。 執行：同學確實將計畫與家人共同執行。 檢討：計畫執行後，再進行成效評估與改進。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
---	---------------------	--	---------------------	---	--------------------------------------	--	--	---	--	--

			第四篇你來我往 第 2 章排山倒海 ～排球攔網	1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、熱身運動 提問：排球的樂趣快感何在？ 發表：學生自由發表。 統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」讓對手無法分辨與防備，尤其當防守轉為攻擊時更是讓比賽更加精彩，結果更讓人期待。 說明：排球攔網主要是封阻對手重擊球，要特別加強身體與手完全伸展。 說明：在練習攔網動作前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。 二、活動「連續扣球」 講解：提高扣球的準確率與擊球點的準確性，是扣球的一個重要課題。 說明：教師說明如何瞄準和複習扣球。 操作： 1.同學分四組，同一球場兩邊或分兩球場練習，兩組拿球站一邊預備。 2.另兩組在另一邊準備撿球後排隊練習扣球，學生將球拋給網前的同學。 3.同學將球拋出比網高出一些讓學生練習扣球。 4.扣完球的同學到另一邊準備撿球再來練習。 三、預備動作 說明：攔網是排球運動的基本動作之一，也是防阻對手得分的最佳武器。動作的正確與否將影響防阻的威力及比賽的勝負。 講解： 1.準備姿勢：單人的攔網動作是攔網的基礎，可分為預備動作、移動起跳動作、空中截球動作和落地動作等四個部分，首先介紹攔網第一個姿勢：準備動作。 2.當對手準備扣球時，先觀察對方扣球員移動的方位，並做好預備動作準備攔網：面對球網，雙腳與肩同寬，距球網 40 至 50 公分。 3.與網距離不宜太遠，以免攔網時球從攔網者手臂與球網間穿入本方場區。準備時雙膝稍屈，雙掌張開，雙臂上舉，自然屈肘於頭前方。 示範：教師示範攔網動作。 四、移動的步法 提問：教師詢問學生在排球場中有沒有什麼方式，可以快速的移動位置？ 發表：請學生踴躍發表意見。 統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，補充不足的部分，並帶入步法的概念。 說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。 示範：教師示範側步與滑步的動作要領，並在示範的過程中強調兩者不同之處。 實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。	排球。
--	--	--	--	---	--	--	-----------------------------------	---	---	------------

4	09.21 09.25	09/26 補行上班	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	一、面對家人衝突 提問：家人間相處模式為何？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。 二、活動「情境大考驗」 提問：試著說說看，情境中的主角如果你，你會怎麼做？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？ 三、化解衝突好方法 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時，可以參考下列方法來改善： 1.了解衝突發生的原因 2.思考解決衝突方式： （1）忍讓→我輸你贏 （2）逃避→雙輸 （3）競爭→我贏你輸 （4）妥協→沒有輸贏 （5）合作→雙贏 3.找出適合的方法	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真聆聽、參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	1.熟練攔網時的步法。 2.熟練攔網時的起跳動作。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、移動的步法 說明：教師說明交叉步、跑步的使用時機。 示範：教師示範交叉步、跑步的動作要領。 實作：請班上學生分組練習交叉步、跑步的動作。 提問：側步、滑步、交叉步及跑步四種步法之間有何不同？在使用時機上是否相同？ 發表：請學生踴躍發表意見。 統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分。 二、活動「活動筋骨」 講解：此活動希望藉由攔網移位動作來體驗排球攔網動作，並從中學習移位的協調性與方向感，來作為學習排球攔網的開始。 說明：教師說明此活動的進行方式。 分組：請班上學生四至六人為一組。 實作：活動進行時，每兩組為單位，依序進行「活動筋骨」的活動，找出總冠軍的一組。 發表：請冠軍組分析得到冠軍的原因。 統整：教師依據學生之想法，補充不足的部分，讓其他同學可以進行動作上之修正。 三、起跳動作 說明：教師說明起跳動作的意義與使用時機。 示範：教師示範起跳的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習起跳動作。 示範：教師請班上五位學生分別上臺示範起跳動作，並請臺下學生仔細觀察示範者的動作。 統整：教師以臺上示範的學生為例子，指出一般學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。 四、空中截球動作 說明：教師說明進行空中截球動作時，需要注意的六點。 示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不同之處。 發表：請學生發表自己所觀察到的部分。 統整：教師依據學生所發表的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	排球。

5	09. 28 10. 02	10/01-10/02 中秋節連假	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	一、溝通技巧大公開 提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 發表：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通？ 歸納：教師說明有效溝通的原則有下列七項： 1.深呼吸、暫時離開 2.調整情緒，主動開口 3.傳達「我」的訊息，少用你訊息 4.同理心的運用 5.對事不對人，語氣要溫和 6.澄清誤會，讓對方有時間解釋 7.不翻舊帳 並提出溝通七大招式，鼓勵學生多多利用上述招式與家人進行良性溝通。 統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。 二、活動「溝通表達練習題」 提問：利用「溝通表達練習題」活動進行問題討論。 發表：鼓勵同學說出自己想法。 統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。 歸納：教師說明可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情。了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要衝突，還可以增進家人間情感。 結語：教師提醒學生，在了解溝通的原則之後，要實際落實於生活中，一開始時也許尚無法完全掌握溝通的原則，但不要灰心，多試幾次一定會愈來愈得心應手的。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、介紹慢跑 說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。 說明：每年舉辦的東吳國際超馬，來自世界各國的好手都齊聚外雙溪畔一較高下，顯示長跑是一項適合各種年齡層參與的活動。 提問：同學們有人參加過馬拉松競賽嗎？ 發表：學生自由發表。 二、慢跑好處多多 說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，下面就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。 操作：實地操作暖身運動。 統整： 1.慢跑可增強心肺功能。 2.慢跑是最方便的有氧運動。 3.慢跑的花費不多。 4.慢跑可紓解壓力。 5.慢跑能有助於體重控制。 6.慢跑是可以量身訂做的。 三、慢跑前的準備 說明：教師說明進行慢跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要仔細的選擇。 發表：請學生發表個人慢跑時所注意的事項。 統整：教師針對學生發表之內容給予鼓勵及補充。 四、活動「消費高手」 提問：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的專用球鞋？ 發表：學生自由發表意見。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。	1.課本。 2.慢跑運動相關資料。

6	10.05 10.09	10/09-10/10 雙十節連假	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	一、促進家人關係和諧方法 提問：如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？ 討論：以四至五人一組，分組討論。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：強化家人關係的方法，包括下列六項： 1.付出關懷的心 2.一同分擔家務 3.共同參與活動 4.營造良好氣氛 5.有效化解問題 6.創造家庭分享時光 並強調除了課本提供的六種方式之外，也可以依照每個家庭不同的特性，發展出最適合自己家庭的方式。 歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論的互相學習、參考。 二、活動「愛的行動日記」 提問：是否曾經對家人付出愛的行動？ 實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。 說明：配合「愛的行動日記」活動，結合日常生活經驗，幫助學生體認促進家人關係的方式。 歸納：說明對待家人應當多付出一些關懷，使家人感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑	1.學習正確的慢跑方式。 2.了解適合自己的慢跑速度。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、從走路開始 講解：平時沒有慢跑習慣的人，需要讓身體有充分的準備（特別是下肢的肌群和關節）才不致有運動傷害。跑者每跑一步，其腳部就必須承受自己身體重量的二至三倍負荷。 提問：你知道慢跑要穿哪一種鞋嗎？ 發表：學生自由發表。 統整：從慢步開始，逐漸增加速度和距離。雙手必要時可以用力前後的擺動，以增快速度。每次維持一段均速的快走，能強化你下肢的肌力。 二、慢跑的速度 說明：教師說明慢跑時，應該可以自然的與人交談，若說話感到吃力、呼吸不順等，有可能是速度過快，可以稍微的減低速度。之後，再慢慢的加快速度。 提問：在跑步時，是否曾經發生過側腹痛的狀況？ 發表：學生發表意見。 說明：教師說明側腹痛的發生原因，並說明側腹痛的預防及處理方式。 三、自我評估 提問：應該要跑多快才適當呢？ 講解：跑步完畢後你的心跳要達到最高心跳率的 60~80%，才是適合你的運動量。 說明：教育部公布「體適能護照」中的建議，學生們心跳要達到每分鐘有 130 下。 四、活動「臉紅心跳」 引導：教師引導學生進行四個階段的活動，並測量各階段的心跳數，讓學生感受自己的心跳律動。 講解：心跳沒有達到每分鐘 130 下，可以加快跑步速度；如果是心跳太快，可以減慢跑步速度。 實作：以手按頸動脈測量心跳速度。 五、活動「慢跑遊戲」 講解：如何讓運動轉變為興趣，進而培養成為一種習慣？在於是能否樂在其中，遊戲的方式是最好的催化劑。 統整：無論學生喜愛哪種形式的慢跑遊戲，重點不在於慢跑形式，而在於是否能對慢跑感興趣，甚至將之視為一種習慣才是最重要的。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察：慢跑的姿勢正確。 3.自評：可否估計出適合自己的運動強度。	1.課本。 2.慢跑運動相關資料。

7	10.12 10.16	10/13-10/14 (二、三) 第一次段考	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力（第一次段考）	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	一、認識家庭暴力 引導：教師藉由「想一想」提問框來引導學生進入本章的重點。 提問：詢問學生是否有聽過或看過家庭暴力相關的新聞事件？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害之行為。而其中包含的幾個要素如下： 1.家庭成員：包含配偶、前配偶、同居的伴侶、已分居的伴侶、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2.身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3.精神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。 二、家暴的影響與迷思 提問：詢問學生是否了解家暴可能造成的影響與傷害？ 發表：學生自由發表意見。 講解：家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。 引導：請教師帶領學生仔細閱讀每一項家暴可能產生的迷思以及其中的事實，並適時指導與釐清學生錯誤的觀念。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.家暴相關資料。 4.教用版電子教科書。
			第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛～慢跑(第一次段考)	訂定適合自己的運動計畫。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、慢跑的計畫 說明：學生們可利用早上上學前提早到學校，或是放學時，先到操場跑步，每週固定三次以上的練習。 說明：訂定個人慢跑運動計畫，首要考慮慢跑的強度、時間及頻率三個變數。 講解：小華的體能較小強差、又有輕微的氣喘，所以他將強度降為跑操場一圈再走一圈，以此方式跑走共六圈。而小芬是校隊田徑選手，所以她將強度提升為跑操場八圈，頻率也增加為每週五次。 結語：每次運動後，先測量心跳，看看是否達到每分鐘 130 次。然後再做一些緩和運動，讓身體恢復到平時的狀況。 二、活動「我的慢跑計畫」 實作：請學生針對課程所學，設計一個屬於自己的個人慢跑計畫。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。	1.課本。 2.慢跑運動相關資料。
8	10.19 10.23	10/24(六) 72 周年校慶 (暫定)	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	一、面對家暴時的處理 說明：教師說明家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身的安全： 1.勿刺激對方：不要火上加油，再以言語刺激對方 2.自我保護：特別是頭、臉、頸部 3.大聲呼救：引起鄰居或路人的注意 4.遠離現場：盡快離開危險的情境，避免受到更嚴重的傷害 5.尋求援助：尋求外界的協助，例如：警察局 6.保護自己的權益：到醫院驗傷，取得驗傷單；到警察局報案，並製作筆錄。 講解：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。	【性別平等教育】 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】 2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.家暴相關資料。 4.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	一、活動「控球接力」 講解：第一位先出列，其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共有 6 種遊戲，累計最多次的為優勝隊。 操作： 1.持球行進：將球放在球拍上前進 10 公尺再折返，若掉落要從原出發點重新開始。 2.旋轉接球：兩人一組，球放在球拍上，向左或向右轉體傳接球動作 5 次，若掉落要重算。 3.持球接龍：各組排成一列，球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，到最後一位時再回傳，若中途掉落要重來。 4.對空擊球：將球向上連擊 10 下，若中途掉落要重算。 5.對牆擊球：對牆連擊 10 下，若掉落，要重算。 6.反彈擊球：對牆或直立的桌面連擊 10 下，若掉落，要重算。 二、反手推擋 說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。 示範： 1.預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。 2.引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸腹部。 3.揮拍擊球成結束姿勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。	桌球。
9	10. 26 10. 30	10/26(一) 72 周年校慶補假 (暫定)	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	一、活動「社會新聞事件簿」 分組：討論「社會新聞事件簿」活動的問題。 發表：每組推派一位同學發表結果。 提醒：當發現家庭暴力事件的情況時，不要抱著「少管別人家務事」的想法，因為你的一念之間，拯救了長期生活在家庭暴力陰影下的人。 二、走出家暴陰影 提問：詢問學生是否曾聽過或見過週遭的親友或鄰居遭受家暴的經驗？ 講解：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。 三、活動「改變思考習慣、提升正向能量」 提問：詢問學生是否聽過 ABCDE 法則？ 講解：教師說明 ABCDE 法則，並提醒學生在面對挫折或失敗的經驗時，千萬不能氣餒或喪失信心，反而應該改變自己的思考方式，並試著鼓勵自己，進而能提升正面的能量，最後便能迎刃而解。 實作：參考活動範例，利用 ABCDE 法則來練習改變思考習慣，轉換為正向的能量。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【家政教育】4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2.觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.家暴相關資料。 4.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲 ～桌球	1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	一、活動「看誰反應快」 操作： 1.兩人一組。 2.一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。 3.兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。 提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。 觀察：請同學互相觀察動作是否確實。 說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。 二、正手平擊 說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 三、活動「球感練習」 說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。 示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。 四、活動「擊球練習」 說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 五、搓球 說明：搓球動作是還擊下旋球的主要基本技術，由於比較穩健，且能反旋轉並使落點變化較多，又簡單易學，所以是很好的技術，並可用以製造進攻的機會。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。	桌球。
--	--	--	--------------------------------------	---	--	---	--	---	--	------------

10	11.02 11.06		第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	一、安全蔬果 講解：適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。如果使用不當或濫用，就可能產生中毒的現象。 說明：經過安全採收期後採收的農作物，劑量便會消褪至對人體無害的程度。掌握下列九大訣竅，就能安心食用選購的蔬果： 1.不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。 2.蔬果的選擇宜多樣化，並分散向不同攤商購買。 3.原則上，外表光滑的蔬果較不易殘留農藥，有細毛或凹凸不平者則反，但仍需視施藥期保護措施（如加保護套）等情形而定。 4.長期貯存或進口水果，須以藥劑處理延長其貯存時間。 5.蔬果外表若有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。 6.夏秋季節、天然災害、節慶日前後或蔬果價格上揚，農藥殘留的比率較高，應避免搶購，而改以信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。 7.冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。 8.選擇有政府認可優良標章的產品。 9.儘量購買當令蔬果，新鮮、價廉且安全性高。 二、有機農產品 提問：購物時，你或家人都如何選購有機農產品呢？ 統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保障，但不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。除此之外，在選購有機農產品時還可以掌握下列三項技巧： 1.認明驗證標章與標示 2.資料查證與查詢 3.購買有產銷履歷的產品 三、基因改造食品 說明：教師說明基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 結語：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。	【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4.教用版電子教科書。
----	---------------------	--	--------------------------------	--	--	---	---	---	---	--

			第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球	1.學會正、反手搓球的動作要領。 2.熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	一、活動「圓滿搓和」 說明：教師說明活動進行方式。示範：教師請班上兩位同學至臺前進行活動示範。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 二、桌球步法 講解：教師說明常用步法包括單步、跨步、及併步。 實作：請學生分組依照教師指導，輪流練習各種步伐的移動方式。 統整：教師針對動作不佳的學生給予指導，並歸納各種步伐的移動重點。 三、活動「左、右移位連續擊球練習」 說明：為了練習桌球步法的熟練與否，進行左右移位以及連續擊球的練習。 實作：所有人分組，每組十顆球，一人發球，一人練習左右移位的正手平擊球，每人練習十顆球。 四、活動「分組模擬比賽」 說明：進行各項基本技能以及移動步法的練習後，開始實際演練模擬比賽。 實作：所有人分組進行比賽，每場比賽五局，每局十一分，每組每個人各打一局，以局數論勝負。此外，在比賽時要仔細認真的觀察其他同學的動作，將課程中所學過的反手推擋、正手平擊、搓球以及步法等動作要領實際運用到比賽中，並將觀察的結果記錄下來。 補充：藉由模擬比賽的練習，不但可以練習所學的技巧，更能達到共同學習、共同進步的最終目標。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作：是否能充分運用在比賽中。	桌球。
11	11. 09 11. 13		第二篇飲食情報站 第 1 章飲食新浪潮	1.學習健康食品的選購技巧。 2.能分辨食品廣告的真實性。 3.學習消費糾紛的處理方式。	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	一、活動「破解基因改造密碼」 說明：教師說明現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。 提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想法。 二、健康食品 說明：購買食品時要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。 提問：購物時，你或家人都如何選購健康食品呢？ 統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告： 1.質疑廣告內容的真實性 2.蒐集資料證實 3.多聽專家意見 4.作出正確決定 三、活動「廣告真相大追擊」 說明：教師說明食品廣告的真正意義。 提問：該如何辨識廣告的真實性？ 引導：首先查看廣告的用語是否不實？並針對廣告內容及標示，確實追根究柢，如此才能分辨出廣告的真實性。 實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。 四、選購技巧 提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議： 1.評估自己的營養需求 2.購買有認證的產品 3.看穿促銷噱頭 4.重視消費權益	【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.觀察：認真參與課程學習。 2.實作：詳細填寫活動內容。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	一、準備運動 說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。 1.服裝：以舒適、透氣的材質為佳。 2.球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。 3.球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，並多加比較。 二、暖身運動一 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 操作： 1.教師說明暖身活動的重要性。 2.由教師帶領同學進行暖身運動。 實作：進行羽球活動前的暖身運動 1.運動頸部。 2.運動手腕和手臂。 3.運動腰部。 三、暖身運動二 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 操作： 1.由教師說明暖身活動的重要性。 2.由教師帶領學生操進行暖身運動。 實作：進行羽球活動前的暖身運動 1.運動膝部。 2.步法練習。 3.揮空拍練習。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：可以說出羽毛球特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。	羽球。
12	11.16 11.20		第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	一、食品加工 說明：教師說明食品加工意義。提問：一般常見的食品加工方式有哪些？ 統整：市面上常見的食品加工方式有： 1.低溫冷凍法 2.高溫殺菌法 3.低溫殺菌法 4.乾燥法 5.醃漬法 6.發酵法 7.放射線 二、常見食品加工方法 提問：詢問學生是否知道哪些加工方法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？ 講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.食品加工方法相關資料。 4.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	一、切球 介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。 運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。 示範： 1.預備動作：與擊高遠球、殺球一樣的預備動作，左腳在前、右腳在後，重心在右腳，右手向右後方引拍。 2.擊球動作：在擊球的瞬間轉動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。 3.跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至左下。 二、活動「組合練習」 說明：教師說明活動進行方式。 1.學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。 2.切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。 實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：能說暖身運動的重要性。 2.實作：是否認真參與暖身運動。	羽球。
13	11.23 11.27		第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1.認識食品添加物及其目的。 2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	一、食品添加物 說明：請學生思考下列問題： 1.速食麵為何較一般的麵保存時間長？ 2.市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？ 3.橘子汽水添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表3常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表4常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品作介紹。 二、活動「暗藏美食中的添加物」 引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。 結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。 三、活動「食品添加物特搜」 提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。	【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察：對於食品添加物之了解。 2.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3.實作：學生是否能認真調查。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.食品加工方法相關資料。 4.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球	熟練網前短球的動作要領。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	一、網前短球 說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。 補充：因網前短球的使用頻率相當高，因此若能擊出威力強大的網前短球，讓對手難以回擊，通常就有得分或攻擊的機會出現。 二、網前短球步法 說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。 示範：教師示範網前的移位步法，一般採用兩步移位方式。 1.向右前方移動（正手拍擊球） 2.向左前方移動（反手拍擊球） 三、活動「單腳賽跑接力賽」 說明： 1.將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。 2.學生以單腳著地，於起跑線後預備。 3.聞哨聲，即出發，至折返點折返回起點，再換下一位學生出發。 4.以最先完成比賽的那一組為勝。 實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。	羽球。
14	11.30 12.04	12/03-12/04 (四、五) 第二次段考	第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康(第二次段考)	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	一、食物中毒 提問：教師利用「想一想」提問框以及課前的新聞摘要引導學生進入課程重點。 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。 二、食物中毒的處理 提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。 三、預防食物中毒大補帖 提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌汙染食物、殺死細菌。 統整：預防食物中毒五方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。 提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。 歸納：以下提出預防食物中毒的五項注意事項供學生參考： 1.做好食物保存 2.注意用餐環境乾淨 3.調理食物環境衛生 4.注意食物的外觀與味道 5.個人衛生習慣的建立	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。	1.課本。 2.食物中毒相關資料。 3.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 4 章瞬息萬變～羽球(第二次段考)	1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	一、活動「搓球練習」 操作： 1.全班學生，兩人一組，一組十顆球。 2.一人拋球，另一人做搓球練習，輪流練習。 3.教師從旁指導、提醒學生動作要領。 二、網前撲球 說明：網前的擊球動作千變萬化，撲球的使用時機為對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。 三、正手撲球 說明： 1.預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2.擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。 3.跟隨動作：擊球後立即收拍。 四、反手撲球 說明： 1.預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2.擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。 3.跟隨動作：擊球後立即收拍。 五、活動「撲球練習」 操作： 1.將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2.一人於場外丟球，另一人做撲球練習；兩人輪流練習。 3.教師從旁指導、提醒學生動作要領。 實作：班上學生兩人一組進行活動。 六、活動「羽球比賽模擬練習」 操作： 1.先將全班學生分成兩人一組，以半場為主，做組合動作練習。 2.組合動作說明： （1）兩人依照順序進行，發球→切球→網前搓球→網前搓球→挑球→切球→網前搓球，兩人輪流練習。 （2）兩人依照順序進行，發球→長球→殺球→擋短球→挑球→長球→殺球，兩人輪流練習。 實作：班上學生兩人一組進行活動。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	2	1.問答：能說出羽球切球的使用時機。 2.實作：能做出切球技術的不同變化。 3.觀察：是否認真參與羽球比賽。 4.發表：是否認真且積極的參與。	羽球。
15	12. 07 12. 11		第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1.學習預防食物中毒的方法。 2.認識食物最佳的烹調方式。	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	一、活動「學校營養午餐特搜」 說明：此活動之目的在於從周遭環境的安全與衛生作調查。 實作：四至五人為一組，實際進行活動內容。 分享：每組的調查報告完成後，請學生發表心得，並思考此次活動進行中有無需要修正的地方。 二、食物烹調安全又健康 提問：詢問學生平時在家中是否會協助家人廚房烹調工作？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次便是烹調食物的方式，若能掌握各項烹調食物的注意事項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。以下則針對各類食物在烹調時應該注意的要點進行介紹： 1.蔬菜類 2.水果類 3.全穀根莖類 4.肉類 5.魚貝類 6.豆類 7.蛋 8.奶類 9.油脂類 三、活動「烹調不同、熱量大不同」 提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。	1.課本。 2.食物中毒相關資料。 3.教用版電子教科書。

			第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊～棒（壘）球	1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	一、打擊姿勢 說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基本動作之一，也是得分的最佳武器。 講解： 1.準備姿勢：握棒的方式原則上以力求自然，就像握一把斧頭一樣。以中指、無名指、小指為主的第二關節處握棒，大拇指、食指為輔，雙手背的第二關節處約成一直線，握棒位置在離棒把約 5 至 10 公分。 2.球棒向後傾斜 45 度，雙肘自然的下垂，如撐傘般的將球棒靠近右肩外側。 3.收下顎，眼睛正視投手，下顎轉 90 度靠近左肩上（以右打者為例）。 4.雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆敏捷。 5.雙腳張開與肩同寬，體重平均落於兩腳的大拇趾骨上及雙腿內側。 示範：教師示範握棒打擊的揮擊動作。 二、活動「眼明手快」 講解：一人持球棒準備打擊，另一人在不遠處投擲紙球給打擊者。打擊不要過度用力，只要把紙球彈開即可。 操作： 1.教師說明活動進行的方式。 2.在練習握棒打擊的揮棒練習之後，讓我們活動活動。 3.教師再次示範正確的握棒打擊的揮棒練習動作，並指出同學較常犯的缺點。 三、站立方式與位置 講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明打擊時站立的方式與位置、滑步的方式、停滯的關鍵點。示範： 1.打擊時站立的方式與位置包括標準式站姿、封閉式站姿、開放式站姿等。而初學者最好以標準式站姿為宜。 2.滑步的方式包括大滑步與小滑步兩種。小滑步用來配合擊球的時機；大滑步則可用來增加揮棒的力量。 3.停滯的關鍵點在於滑步後約有 0.04 秒的時間，此為決定揮棒與否的關鍵點。	【家政教育】4-4-1 2	觀察：是否快樂參與活動。	棒壘球。
--	--	--	---------------------------------------	--	--	---	-----------------------------	---------------------	-------------

16	12.14 12.18		第二篇飲食情報站 第 3 章吃得安心與健康	1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	一、健康烹調食物 提問：請學生試著說出心目中最喜愛的烹調方式？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為健康。 二、活動「無所不在的調味品」 提問：詢問學生是否知道我們每天吃進了哪些調味品？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行動。 三、鹽、糖、油脂 說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。 統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。 四、活動「營養標示比一比」 提問：詢問學生在購買食品時，是否會比較食品包裝上的營養標示內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分以及熱量？	【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。 3.觀察：學生踴躍發言的程度。 4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。	1.課本。 2.食物中毒相關資料。 3.教用版電子教科書。
----	---------------------	--	-------------------------------------	--	--	---	--	---	--	--

			第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊 ～棒（壘）球	了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	一、揮棒 講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明揮棒的動作要領。 1.揮棒時，眼睛注意來球。 2.前臂向後略彎，再移動球棒尾端。 3.向擊球點迅速的揮出，同時旋轉腰和肩部。 4.擊球瞬間，視線不可離開球，且將重心由後腳移至前腳。 5.手腕用力，雙臂全力伸出，使手臂完全伸展。 6~7.將球擊出後，使腰、肩、腕隨著球棒揮出而迴轉，正好約在背脊的中央附近完成揮棒動作。 統整：能掌握揮棒打擊的各項技巧，並確實做到動作要領，對於棒球的實際比賽運用將大有幫助。 二、勾鏈式滑壘 示範：教師示範勾鏈式滑壘的動作，並強調要注意滑壘位置的穩定度。 講解：當觸及地面衝擊時，以右臀及右腿外側接觸，且向前伸直，左腳尖確實勾在壘包，雙腿成夾子的形狀。 操作： 1.因為要躲避野手觸殺，因此必須滑向野手接球點的相反方向。 2.左、右兩側都會滑壘是最完備的。當向右側方向滑壘時，先舉起左腳，身體倒向右側，右腳稍向壘右側上揚，左腳及左腳尖觸及壘的右側。 3.身體保持平衡，眼睛不離開壘包，雙手向頭上伸展，以防止受傷。 說明：勾鏈式滑壘過程中，動作必須練習熟悉，只要勤加練習正確技術，將滑壘的動作做正確，一定可以成功的完成任務。 三、跪立式滑壘 說明：除了勾鏈式滑壘動作還有跪立式滑壘動作。 講解： 1.滑壘方式如同其名，跑者幾乎採取坐著的姿勢進壘。 2.滑壘時，將一腳的膝部彎曲，並以大腿外側滑著地面，雙手上舉以免擦傷。 3.另一腳提起，當要到達壘包時，提起的腳前伸踏壘，同時上身前壓，彎曲的腳順勢伸直， 4.若無法站起來，可用彎曲腳同側的手往地上推，即可站立。 5 踩壘之腳，左、右腳皆可。 提醒：個人基本動作熟練格外重要。 提問：經過多人練習滑壘後之後，遇到哪些困難動作呢? 統整：棒、壘球比賽中應好好發揮打擊、盜壘等動作。 四、活動「跑壘接力」 統整：經過一系列的打擊與盜壘介紹與練習，相信大家一定體驗了棒、壘球運動的樂趣所在，而打擊是棒、壘球運動中攻的代表，而盜壘則是技術的突破，打擊、防守及盜壘基本動作的發揮可以左右一場比賽的勝負，因此有興趣的同學請多加練習，當然棒、壘球運動是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3.實作：能與組員共同努力合作。 4.提問：比賽中如何判決比數。	棒壘球。
--	--	--	--------------------------------	-----------------	---	--	---------------------------	---	---	------

17	12. 21 12. 25		第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	一、活動「我的體型觀」 提問：詢問學生是否了解何謂「體型觀」？以及對自己的體型觀有何看法？ 實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。 說明：現代人因為食物充足、營養豐富，所以平均體重較以前大幅提升，可是籠罩在強調苗條纖細的社會風氣下，造成許多人迷思瘦就是美的觀念，因而產生許多不當的體重控制方式，大大危害身體健康。 二、身體意象的形成 提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明身體意象的形成可能受到下列因素的影響： 1.家庭背景 2.生活環境 3.流行趨勢 4.媒體渲染 5.同儕團體 6.時代演變 三、正向的身體意象 提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生要具備正向的身體意象，可以利用下列幾種方式： 1.接受並喜歡自己的外型 2.多元審美觀 3.追求健康的體型	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、暖身出發 說明：體操是需循序漸進且容易發生運動傷害的項目，因此須先了解如何預防運動傷害，以及受傷該做何種處理。 講解：進行體操活動時，保護者不但可進行保護動作，也可擔任輔助的力量，讓操作者順利完成動作，但要注意以下問題： 1.部位要合理：一般站在便於幫助又利於保護的地方，並且不妨礙練習，姿勢應兩腳開立，兩膝微屈，既能用力又便於移動，可應付突發事件。 2.動作要確實：部位準確與否，直接關係到助力作用的發揮。 3.時機要恰當：保護與幫助技巧的關鍵在於掌握運用的時機，才能達到良好的作用。過早或過晚採用都會影響練習者動作的完成，且可能造成傷害事故。 4.助力要適合：助力的大小，應根據情況決定。初學階段助力要大，隨著動作熟練程度的提高，助力應逐漸減少，直至最後獨立完成該動作。 二、活動「暖身活動」 講解：首先把墊子鋪設整齊，接著讓未穿著運動服裝與身體不舒服者到旁邊觀摩學習。 操作： 1.班級分成數組，各組排成一直線。 2.輪流完成兔跳、原地前後滾動、前滾翻、後滾翻。 3.引導學生運用創意，使雙手張開，試試看最優美的擺放位置。 三、活動「平衡活動」 講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用身體來體會左右對稱的平衡感覺。 操作： 1.每項動作姿勢停留 30 秒或 60 秒，觀察學生的平衡狀態。 2.依序完成金雞獨立、造飛機、三點平衡及兩點平衡。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。	1.課本。 2.體操運動相關資料。

18	12. 28 01. 01		第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	一、辨識瘦身美容廣告 提問：詢問學生是否看過或聽過市面上瘦身美容的廣告內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告，以下提供幾項辨識技巧： 1.仔細閱讀廣告內容 2.質疑內容或圖片的真實性 3.蒐集資料佐證 4.聽聽他人的意見 二、活動「小心減重廣告陷阱」 提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？ 實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。 發表：四至五位同學一組，分組討論廣告單中的內容是否有誇大宣傳或過度包裝的嫌疑，並推派一人上台發表。 歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
----	-----------------------	--	-----------------------	------------------	---	--	---	---	---	--

			第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤～體操	1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2.了解蛙立的動作要領。 3.了解三角倒立的動作要領。 4.設計一份體操課後練習表。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、倒轉乾坤 說明：倒立是體操中最重要的基礎技術，也是更高技術的根基。倒立動作需要支撐力與平衡力的技術，我們將調整身體的機能狀況，以避免運動傷害。 示範：教師示範倒立的動作要領。 提醒：提醒學生在倒立練習的過程中，不可以嬉戲打鬧。 二、活動「側移」 說明：雙手支撐是做好倒立動作的根本，因此，先藉由側移來提升雙手的支撐能力，以利後續動作的進行。 示範：教師示範側移的動作要領。 實作：請學生練習側移動作的練習。 三、蛙立 說明：做出類似青蛙倒立的俏皮模樣，是利用雙手做支撐，然後慢慢進入倒立的世界。 示範：教師示範蛙立的動作要領。 實作：請學生練習蛙立動作，並提醒學生活動進行中不可以嬉戲，以免造成意外傷害的發生。 四、三角倒立 說明：這是支撐力與平衡力都要注意的動作呵！切記！剛開始練習時，保護者要將練習者身體稍加向上提起，以減輕重量避免頸部受傷。 提醒：練習蛙立與三角倒立，可能會有頭痛或頸部酸痛的現象，不舒服時就要跟老師報告並休息一下。做倒立動作時，嘴巴一定要緊閉，以避免咬到舌頭！ 講解：當學生們可以做到三角倒立時，表示倒立的學習已到了最後的階段。但愈接近成功就要愈專心。 提問：蛙立與倒立有何不同？ 發表：請學生發表自我之看法。 五、活動「雙手倒立」 說明：倒立就是把身體倒轉，以雙手代替雙腳，同學們儘量依照本身的能力學會它。 講解：倒立的技巧要點說明如下：手掌張大以增加底面積、雙臂與軀體及雙腳伸直成一直線以求垂直方向穩定、頭部後仰以求水平方向穩定而達成平衡的效益。 六、活動「課後自我練習表」 說明：要做課後練習時，首先要有適當的保護措施與緊急醫療設備。接著就可以設計一份簡單的課後自我練習表來增進自我能力。 操作：參考範例，做出自己的練習表。 結語：經過體操學習，同學們都發揮了潛力，完成各階段的倒立動作，顯現同學們的支撐平衡與身體協調性已有了長足的進步，可在運動中充分表現自己的能力。 提醒：如果要做課外練習時，一定要有適當的保護措施與緊急醫療設備，才可以進行的練習。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。	1.課本。 2.體操運動相關資料。
--	--	--	---------------------------------	--	---	--	-----------------------------------	---	--	------------------------------

19	01.04 01.08	01/01 元旦 放假一天	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3.認識不當減重的方式與影響。 4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5.認識如何計算每日的熱量需求。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	一、BMI 提問：詢問學生是否知道什麼是「BMI」？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明身體質量指數 BMI 是用來了解自己的體重狀態，計算方式則適用體重(公斤)／身高平方(公尺)²。 二、標準體重計算方式 提問：詢問學生是否了解自己的標準體重？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師提出世界衛生組織認為理想的 BMI 是 22，因此標準體重計算方式則是用身高平方(公尺)²×22。 三、腰臀比 提問：詢問學生是否計算過自己的腰臀比？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師講解腰臀比即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍/臀圍。 四、不當減重 提問：詢問學生是否聽過或看過親友或同學的減重方式？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：現在人為了追求心目中理想的體型而減重，但許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害： 1.吃瀉藥 2.服用減肥藥 3.吃肉減重 4.斷食法 五、厭食症與暴食症 說明：有人會用非常偏激的方法，來達成體重控制的目的，甚至變成一種病態的行為。 發表：學生踴躍發表自己的看法。 講解：厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。 統整：厭食症和暴食症都是屬於一種精神性疾病，心理建設和行為改變是治療的重點，兩者都是為了控制體重，卻用錯方法而產生的疾病。應改用健康的方式進行體重控制。 六、每日熱量需求計算 提問：詢問學生是否了解每日熱量需求如何計算？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明每日熱量需求的評估必須視每個人的實際體重以及活動量而定，因此建議熱量是由實際體重 X 每公斤體重所需熱量所計算出來的。而當我們正確的計算出自己每日的熱量需求後，則可評估自己的體重是否健康。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。	1.課本。 2.健康體重相關資料。 3.教用版電子教科書。
----	---------------------	------------------	----------------------------------	---	--	--	---	---	--	--

			第四篇你來我往 第 2 章排山倒海 ～排球攔網	1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、落地動作 說明：教師說明落地動作的動作要領。 示範：教師示範落地動作的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習落地動作。 統整：教師說明在練習時，學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。 二、活動「蹦蹦跳跳」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習。 發表：請同學發表練習之心得。 統整：教師統整學生動作上容易犯錯之處，並說明修正方式。 三、活動「拍拍手」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習，一開始練習時先不隔網練習，待動作熟練之後，再隔網進行練習。 提問：隔網與不隔網在練習時有何差別？ 發表：請同學發表各自之心得。 統整：教師統整學生之意見，並強調於實際比賽中的攔網動作與練習時截然不同，困難度也大大提升，因此於平日需要多加練習，如此，在實際的比賽中才能澈底的發揮攔網的威力。 四、三人前排攔網 說明：教師說明三人前排攔網之目的，是希望在球網上方築起一道人牆，藉由團隊合作的方式，讓對方的球無法進攻。 示範：教師請班上三位學生至臺前示範三人前排攔網，並說明三人攔網時所要注意的事項。 實作：請班上學生三人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生於活動過程中要注意彼此之安全。 五、活動「雙雙對對」 說明：教師說明此活動的進行方式，請班上學生兩人一組，練習連續同方向、同時移位攔網的動作。 示範：從班上學生中，請一位排球技術較穩定的學生至臺前來，與教師共同示範「雙雙對對」活動的進行方式。 說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要盡量做同一動作，以達成此活動之設計目的。 實作：請班上同學兩兩一組，進行「雙雙對對」活動的練習。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動的進行。 2.自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。	排球。
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	----------	--	------------

20	01.11 01.15		第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重	1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活型態。 3.認識維持健康體重的方法。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	一、維持健康體重的意義 提問：詢問學生家人是否有親友有體重過重的情況？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：教師指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。 二、活動「生活行為檢視」 提問：詢問學生是否檢視過自己平時的生活習慣？ 說明：教師說明青少年正值發育階段，應有良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良習慣，此後將對身體健康有著莫大的影響。 實作：實際檢視自己平日的生活習慣，並確實針對飲食行為以及運動行為做勾選，除此之外，並擬定個人健康計畫改善不良的生活方式，奠定未來健康人生的基礎。 三、維持健康體重好方法 說明：擁有健康生活的方法： 1.愉快的心情：讓免疫系統維持最佳狀態。 2.均衡的飲食：攝取多樣化的食物，達到均衡營養。 3.充足的睡眠和休息：可保持良好的免疫力，促進正常的生長發育。所需的睡眠時間因人而異，正值生長期的青少年，應有八小時以上的睡眠。 4.適當的運動：維持良好的體能，並可降低疾病的發生率。 5.規律的生活：建立健康的方法後，應持之以恆。 統整：青少年的健康狀況是日後強健體魄的根基，所以擁有健康的生活型態才能累積健康的資本，讓你健康過一生。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	觀察：是否能熱烈參與討論。	1.課本。 2.維持體重相關資訊。 3.教用版電子教科書。
			第四篇你來我往 第 2 章排山倒海～排球攔網	將攔網的技巧運用於比賽中。	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、活動「移位組合攔網」 說明：教師說明此活動中共有四個不同的項目，請學生三人一組依序練習，並提醒學生這四個項目，每位學生都必須要輪流練習，以體驗到攔網的多種面貌。 示範：請班上三位學生至臺前進行動作的示範。 實作：請班上同學三人一組進行練習。 補充：因學校排球場地有限，故尚未輪到的學生，請他們在旁擔任觀察的工作，藉由觀察的過程了解個人動作上之不同。 二、活動「攔網動作面面觀」 說明：教師說明進行攔網時，手部動作若不正確，則無法完全發揮攔網的威力。 觀察：請班上學生觀察本活動中，動作正確與錯誤的照片分別為哪些。 發表：請學生發表個人觀察之結果。 統整：教師統整學生回答之內容。 提問：對於錯誤的動作應該如何修正？ 發表：請學生發表個人之意見。 說明：教師針對學生之意見，進行補充說明。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	排球。

21	01.18 01.22	01/19-01/20 (二、三) 第三次段考	第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重（第三次段考）	1.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2.檢視自己的生活型態。 3.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	一、健康體重控制 提問：詢問學生是否了解如何控制自己的體重？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師提醒學生青少年時期正值生長發育期間，對於是否須進行體重控制尚需審慎評估，不可貿然嘗試，以免適得其反。而若需要執行體重控制計畫前，尚需了解下列問題： 1.體重過重或過輕的原因 2.體重控制方式的實際作法 講解：唯有透過健康飲食、保持運動以及日常行為的改變，才能夠維持健康體重，減少肥胖所導致的健康問題。 二、活動「健康體重控制計畫」 詢問：教師詢問學生，家中是否做過體重控制計畫？ 發表：學生自由發表意見。 說明：飲食與我們的健康息息相關，攝取均衡且豐富的營養，能提供身體充足的能量。 說明：請學生利用課本活動中的方式來執行屬於自己的體重控制計畫。 實作：請學生依照個人狀況來填寫活動並確實記錄。 說明：希望在教師及全班同學的見證和監督之下，能幫助學生澈底執行計畫。 統整：我們可透過自我診斷和計畫內容，來維持原有的健康行為，改善舊有的不健康的行為，展開較積極正面的生活方式。	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能熱烈參與討論。 2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。	1.課本。 2.維持體重相關資訊。 3.教用版電子教科書。
			第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲～桌球（第三次段考）	讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	一、介紹桌球 說明：針對媒體對桌球的報導，說明桌球特色就是場地小且無論年紀大小、體型差異都可獲得成就感與快樂。 提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家或多或少都會受到媒體的影響而選擇其中的幾項當做自己的運動項目，而桌球運動是一項不錯的選擇。 二、擊球時機 說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。 提問：詢問學生是否知道何時為最佳的「擊球時機」？ 歸納：在桌球比賽中，能取得致勝關鍵的球，通常在於選手能把握住關鍵的「擊球時機」，也因此擊球時機往往成為選手最關注的焦點之一，而要確實掌握擊球時機的重點即在於熟悉桌球的跳動軌跡，一般分為下列五個時期： 1.上升前期 2.上升後期 3.高點期 4.下降前期 5.下降後期	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。	桌球。

楊梅國中 109 學年度第 2 學期健康與體育領域【部定課程】課程計劃（9 年級）

週別	日期	學校行事 主題學習	單元 活動 主題	單元學習目標	相對應 能力指標	教學活動重點	六大議題	節數	評量方 式	教學資 源
1	02.17 02.19	02/18 開學日 正式上課 02/20 補行上班上課	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1.認識霸凌的種類。 2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	一、校園人身安全 提問：你知道什麼是「霸凌」嗎？「霸凌」又有哪些種類？ 發表：鼓勵學生說出自己對「霸凌」的認識。 歸納：「霸凌」是一種有意圖的攻擊行為，通常會發生在學生之間權力不平等的欺凌與壓迫。肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、網路霸凌與反擊霸凌都屬於霸凌的一種。 二、霸凌事件的影響 提問：霸凌者與被霸凌者的身心發展會有什麼不一樣？ 歸納：霸凌的事件中，可分為「霸凌者」與「被霸凌者」。被霸凌者常出現情緒困擾、身體問題及社交困難；而「霸凌者」則是因為其背景常有暴力管教或是本身個性易衝動……等。 統整：在關注被霸凌者的同時應該想到，霸凌者也需要我們的關心與協助。 三、活動「校園生活札記」 提問：如果你是故事中的主角，你會怎麼做？ 歸納：歸納學生發表的內容，並適時引導正確的處理方法。 四、面對霸凌的處理 提問：在校園中，是否曾經看過類似「霸凌」的事件？ 討論：遇到霸凌時，我該怎麼辦？ 說明：當自己受到霸凌時： 1.遇到被嘲笑或作弄時，語氣溫和但是堅定的拒絕對方。 2.利用正確的管道，將事情告知可以協助你的人。 當其他同學被霸凌時： 1.勇敢站出來聲援，並且制止霸凌行為。 2.規勸同學不要因為身體特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。 3.不要因為大家都這樣做，所以就跟著做。 統整：用正確的方式，不但可以幫助他人，也可以幫助自己。 五、活動「垃圾車法則趕走霸凌」 引導：教師利用「垃圾車故事」引導學生進入反霸凌。 提問：知道「垃圾車故事」後，是否願意站出來幫助被霸凌的同學？ 發表：鼓勵學生踴躍發表自己的想法。 統整：發生霸凌事件時，如果旁觀者開口聲援，其實可以及時制止霸凌事件的發生，而且成功率高達五成。因此，大家如果都能及時聲援被霸凌的人，很容易就可以將「霸凌」趕出校園。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：是否能說出霸凌的種類。 2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。

			第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、準備運動 說明：養成良好的運動習慣，以減少運動傷害的發生。 二、羽球技術之組合練習 說明：將學過之高遠球、殺球、切球、網前撲球、網前搓球等羽球基本技術做綜合練習，讓學生思考基本技術之組合方式，可以有哪些變化。 三、羽球賽事介紹 說明：羽球比賽分成男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打與男女混合雙打等五種項目。在國際賽事方面，分為個人賽與團體賽兩種。 發問：詢問學生是否欣賞過緊張刺激的羽球比賽，觀看過程中及觀看完後有何心得？ 發表：鼓勵學生發表自己之感想。 總結：教師說明每一場精彩的球賽都是球員們經由不斷練習所得到的成果，如果希望自己的羽球技術大為精進，則不能忽略羽球的基本技術及戰術運用，並鼓勵學生可以利用課餘時間練習。 四、活動「步步高升」 實作：兩人一組進行「步步高升」活動。 操作：將班上學生分成兩人一組進行練習。 說明：學生可以從比賽中，實際體驗技術組合運用的巧妙之處，讓學生多累積比賽經驗，成為沙場老將。 五、單打比賽戰術介紹 講解：在羽球單打比賽中應掌握主控權，使用各種球路組合方法，儘量消耗對手的體力，讓對手離開中心位置，並找機會進攻，趁虛而入。 說明：以下幾點是學生在比賽中可以運用的戰術： 1.發球要多變化，如運用或長或短；或左或右等戰術，讓對手難以猜測。 2.回擊球時，也可以長球、短球及左側、右側之不同球路，使對手疲於奔命。 3.攻擊時找出對手的弱點進攻，例如：多製造對手以反拍擊球的機會。 4.發揮自己的優點，利用肢體變化的虛實呈現出假動作，讓對手判斷錯誤，為自己製造致勝的契機。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。	羽球。
--	--	--	------------------------------------	--------------------------------	---	--	---	---	---	-----

2	02. 22 02. 26		第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全	1.知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2.學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	一、網路安全 舉例：教師利用剪報舉出類似的事件。 提問：網路上會出現哪些陷阱？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 說明：說明虛擬世界和現實社會間的差異性，並強調在網路的世界中，潛藏著許多未知的陷阱。 二、活動「網路安全案例」 提問：在上網時，你會不會特別注意哪些是網路上的安全守則？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：在網路上查詢資料的同時，除了應注意自己的資料是否外流；另外也不可以有竊取他人檔案、資料的心態。正確使用網際網路，才能利人又利己。 三、網路安全注意事項 提問：平常都是去哪幾家網咖？為什麼會選擇去這些網咖？其中的室內裝潢及空調環境如何？安全措施是否完善？ 發表：鼓勵學生分享彼此的經驗。 說明：挑選網咖時，要注意照明設備，同時注意上網的時間與使用電腦的姿勢。另外，注意網路上的禮節及使用網路時絕不能把自己的資料輕易告訴別人，更不可以網路上發表詆毀他人的文章，否則會觸犯毀謗罪。 四、安全戲水 提問：炎炎夏日，如果可以在清涼的溪水、海水中戲水，是一件開心的事情。但是你知道戲水安全守則有哪些嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：教師統整學生的答案，並告知學生戲水安全不只是口號，應該實際落實於生活中。 五、活動「戲水演變成溺水」 舉例：教師可引用報章雜誌上的真實新聞案例，告知學生戲水安全的重要。 討論：以前知道的戲水安全有哪些？還有哪些是以前沒有注意的？ 發表：鼓勵學生發表自身經驗，並和其他同學分享。 統整：統整學生答案，並強調戲水安全的重要。 六、防範溺水事件 提問：當你遇到溺水意外時，應該怎麼做？ 說明：當遇到溺水意外時，千萬不可以貿然下水救人，應該環顧四周有沒有可以用來救生的工具。將溺水者救起後，立即檢視其意識是否清楚，若昏迷或呼吸停止，必須立刻使用人工呼吸急救，同時報警尋求協助。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答：能說出戲水安全守則。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
---	-----------------------	--	--------------------------	--	--	---	---	---	--	-----------------------------------

			第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、羽球雙打比賽之介紹 說明： 1.「雙打」顧名思義為二人一組，屬於一個小團隊，團隊重團隊合作的精神，因此，二人的默契與適時的溝通，是不可或缺的要素。 2.雙打的特質：以攻擊為主、防守為輔，利用快速球的變化，來擾亂對方找尋得分機會；強調兩人的默契與搭配，相互截長補短，發揮最佳表現。 二、介紹雙打比賽常用之隊形、站法 說明： 1.左右隊形：一人負責左邊區域，一人負責右邊區域，此站法較偏向防守戰術，不利於攻擊。 2.前後隊形：一人站於網前，負責封網、攔截，為隊友製造攻擊機會；一人在後場的位置，主要負責進攻。 3.循環、輪轉隊形：此隊形是結合左右與前後的隊形，當兩人採進攻策略時，就以前後隊形為主；當兩人採防守策略時，就以左右隊形為主，兩人視來球做位置轉換。 三、活動「分組團體賽」 說明：首先，將班上學生分成四人一組，每組依下列提示活動： 1.每位學生先將自己的優缺點寫下來。 2.每組學生輪流對打五分鐘，其他兩位學生在旁觀察場上同學的優缺點。 3.心得分享：每組學生共同討論、分享觀察心得，並給對方建議。 實作： 1.全班分成六人一組，每組自取隊名。 2.採循環賽制，每場比賽採三點雙打，每點以一局二十一分決勝負。 3.由各組自由組合、排點，考驗學生的默契與智慧。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。	羽球。
--	--	--	------------------------------------	--	---	--	--	---	---	-----

3	03.01 03.05	02/28-03/01 和平紀念日連假	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人人身安全	1.學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 2.學會避免讓自己處在危險的環境中。 3.學習預防危險的方式。 4.認識急難救助單位，並學會尋求協助。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	一、防身有一套 提問：當你遇到歹徒的時候，應該怎麼處理比較適合？另外，又該怎麼樣避免危險？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：當我們在生活中遭遇到危險的情境時，首先要有辨識危險的能力，進而去因應危險以確保自身的安全。 二、辨識危險 提問：是否知道日常生活中哪些地方容易發生危險？ 發表：學生自由發表意見。 說明：日常生活中若能提高危機意識，便能夠減少與預防危險發生的機率，下列兩項是必須特別留意的： 1.認識危險的情境 2.認識危險的地點： (1)乏人注意的角落 (2)無照明設備的地方 (3)人煙稀少的地方 三、因應危險 提問：詢問學生是否曾有被跟蹤或遭遇危險的經驗？ 發表：鼓勵學生發表。 講解：平時若是一個人單獨行動時，必須要隨時注意周遭可疑的人、事、地、物等，以確保自身的安全，下列提供幾項因應的步驟： 1.評估危險 2.掌握要領 3.解決方法 四、安全防護網 提問：不論在任何地方遇到任何困難，你知道可以尋求哪些管道求救嗎？ 發表：鼓勵學生發表。 說明：學校輔導室、張老師基金會、少年輔導委員會都是可以求助的管道。 提問：除了上述管道，若遇到家暴、山難、溺水、火災、性侵等，又該尋求哪些管道的支援？ 發表：鼓勵學生發表。 說明：家暴可撥打「113 全國婦幼保護專線」，其他狀況可向各地警察局、消防隊、紅十字會、山難救助協會等求救。 統整：雖然生活時時有危機，但是只要懂得善用社會資源，生活就多一分保障。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、活動「模擬比賽」 說明：教師說明比賽規則如下： 1.所有人分成 6 組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2.每場比賽以 8 分為一局，並以一局決勝負。 3.除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。 實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。 二、活動「比賽欣賞」 說明：比賽時，除了雙方選手優異的技巧外，還有許多值得我們欣賞之處。 實作：請同學推選出兩組人來進行雙打比賽，而其餘的同學，則藉由欣賞比賽的過程，將所看到的心得與感想記錄在活動的表格內。 總結：羽球除了是一項培養充沛體力的運動外，更可訓練自己的臨場反應，因此我們可從羽球運動中培養互助合作、人際溝通，更可以求會友來增進人際關係。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	羽球。

4	03. 08 03. 12		第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1.了解行人、自行車、汽車之用路安全。 2.了解行人之用路安全與規定。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、行得有理 提問：你知道路權的種類嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 歸納：教師適當回饋發表意見的學生，並提出路權種類有三：車輛路權、行人路權、停車路權等。 二、活動「輕盈上路」 說明：了解路權與安全的關係，能保障自己的生命安全，更有助於交通狀況的順暢。 實作：請學生畫下自己每天上學的路線圖，並沿途將自己覺得容易發生危險的路段或危險區域做上記號，且記錄下交通標誌、號誌、道路標線等。 歸納：歸納學生的看法，並補充不足之處，強調飊車是件非常危險的事情，極易發生事故，對個人、家庭和社會都會造成嚴重傷害，應絕對避免。另外，如果車輛行駛於行人專用道，會處以新台幣 1200 元以上，3600 元以下罰鍰；行人不依規定任意穿越馬路或在道路上奔跑嬉戲……等，會處以新台幣 300 元罰鍰。所以，遵守交通規則，是每個人應盡的義務。 三、行人安全 提問：是否見過行人不遵守交通安全的情形？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 歸納：汽車駕駛人在駕駛汽車時，會產生部分視覺死角，而且車速愈快，駕駛人能看到的視野就會愈狹窄，看近的景物也會有模糊的感覺，因此不論是駕駛人或是行人都不可以輕忽交通安全的重要性。 四、活動「勢在必行」 提問：平時有沒有遵守交通規則？如果沒有遵守交通規則，對自己和他人的有什麼影響？針對沒有做到的部分，提出改善方法？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：交通規則是每個人都應該遵守的，若沒有遵守，除了危害自己的生命外，亦有可能傷害到別人，所以，我們應該遵守交通規則。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能確實記錄上學途中的各項重點。	1.課本。 2.交通安全相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	一、暖身出發 說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利于活動的順暢性。 提問：詢問同學是否記得先前所學過的籃球基本技巧。 講解：籃球基本技巧包括運球、傳接球、移位以及防守等，要進行比賽前，必須要先有熟練的基本技巧，如此才能將其運用在實際比賽當中。 二、活動「傳球大賽」 提醒：利用不能運球的限制，防守的學生就可採用盯人防守的策略，來壓迫對手使其無法傳球或傳球失誤，進攻的學生要善用空手移位，來製造防守上的空檔接球。 說明：在籃球場上所謂的「空手」，就是指場上手中沒有籃球的球員。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。	1.課本。 2.籃球相關資料。

5	03.15 03.19		第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1.了解自行車安全。 2.學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 3.養成遵守交通規則的良好習慣。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、自行車安全 提問：對於青少年飆車，你的看法是什麼？青少年飆車可能會造成哪些後果？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：很多學生會騎自行車上學。騎自行車時，請記得戴安全帽保護頭頸部。 二、自行車安全帽挑選 提問：在挑選自行車安全帽的時候，應該要注意哪些事項？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：在挑選自行車安全帽的時候，除了要選擇適合自己的頭形外，還要有「商檢局 CNS 合格標章」並注意以下幾點： 1.安全帽內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計。 2.正確配戴方式是「前圓後尖」。 3.要有微調頭圍鬆緊的功能。 4.如果有頭鎖裝置更好。 5.配戴時，安全帽前緣應在眉毛上方約成水平。 6.扣上固定帶並與下顎保持一指的空間。 三、自行車安全檢查項目 實作：請依據表 1 檢查自行車安全。 討論：四至五人一組，討論檢查表的內容。 發表：每組推派一位同學來發表討論結果。 歸納：歸納每組討論結果，給予鼓勵及回饋，並給予隨時都要做好安全檢查的觀念。 四、乘車安全 說明：養成遵守交通規則的習慣，及正確的安全觀念，是保護自己及他人的不二法門。學習如何過安全的生活，是現代人必備的基本能力。 提問：學完這一課的內容之後，將課程內容與生活相對照，請學生想想自我的交通習慣是否有需要調整之處。 發表：請學生發表自我的交通習慣是否有需要調整之處，及調整的方式為何？ 統整：提醒學生交通安全從自身做起。 五、活動「事故處理步驟」 提問：是否有全家出遊的經驗？是否曾經在旅途中發生交通事故？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用活動中的事故處理步驟，說明發生事故時的緊急處理步驟為下列五項： 1.「放」置警告標誌。 2.「撥」電話求助。 3.「畫」線定位或用相機照下車輛相對位置。 4.「移」開車輛。 5.「等」待警察。 統整：教師提醒學生需謹記緊急處理步驟，若是與家人或朋友出遊時發生突發的交通事故時，可以採用上述指導的五項步驟來做處理，如此不但可以有效釐清事故發生的原因，同時也能保障自身的安全與權益。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察：用心參與、踴躍發言。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	1.課本。 2.交通安全相關資料。 3.教用版電子教科書。
---	---------------------	--	------------------------	--	--------------------------------------	---	-----------------------------	---	---	-------------------------------------

			第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	能確實熟悉裁判手勢。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	一、活動「比手畫腳」 操作： 1.班上分成數隊。 2.每隊互派一位學生擔任別隊的裁判，並安排違例或違規規則題目的順序。 3.每隊的第一位學生先運球到裁判處，先交球給裁判後才能觀看題目。 4.面向自己的隊伍，比出題目內容，由同隊隊員來猜一猜其中的意義。 5.當隊友猜對時，比的人才可以運球回來換人。 6.猜錯三次以上則要等 10 秒鐘才能出發，看看哪一隊較快完成所有題目。 提醒：活動中，若擔任裁判的學生故意延誤時間，請保持君子風度，不可起衝突，並告知教師來裁決。裁判手勢雖然很多，只要親自操作過，一定可以記得很牢的。 二、違例與犯規動作 說明：裁判手勢是籃球比賽中相當重要的一環，因此熟悉裁判手勢也是從事籃球運動時的第一要務。 提問：詢問學生是否知道籃球比賽時，裁判的手勢分別代表什麼意義？ 講解：籃球場上的裁判手勢分為兩種，其一是「違例」，屬於違反規定條文的懲罰；其二則是「犯規」，屬於侵犯對方球員身體權益或違反運動道德等行為的懲罰。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。	1.課本。 2.籃球相關資料。
6	03.22 03.26		第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1.認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2.了解職業安全的重要。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、職業傷害 提問：什麼是職業傷害？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明長期從事某種職業，由於不良的作業環境和作業方式而引起的疾病。 二、活動「關心家人的職業健康」 提問：詢問學生如何防範職業傷害的發生？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：無論從事何種工作，都有可能遭遇來自工作的危害，要真正達到治本的效果，除了法令明文保障合理的工作環境之外，還必須擁有對於工作危害的正確認知，並建立安全的工作態度，才是預防職業傷害的不二法門。 三、職業傷害與防範 詢問：教師詢問學生，家族中是否有親人因為工作而發生職業傷害。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師講解不同的工作環境，易造成各種不同的職業傷害，並講解說明常見職業病的種類及原因。 統整：教師說明引起職業傷害的因素，除了工作環境不良之外，其他還有工作時間過長、工具使用方式不正確、未確實使用安全防護設備、工作負荷太重等，都會導致職業傷害的發生。 說明：教師說明各種不同性質的工作，比較容易造成的職業傷害。 提問：詢問學生如何讓職業可能帶來的傷害減至最低的程度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：歸納學生的發表結果，並加以說明如何注重職業安全。 四、活動「我會怎麼做」 討論：利用「我會怎麼做」活動的問題，請學生分組討論，並推派一位學生來發表本組討論之結論。 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。 統整：提醒學生選擇打工的工作時，要選擇一個安全的工作項目及環境，以免造成家人的擔心。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2.觀察：能熱烈的參與討論。 3.問答：能說出如何預防職業傷害。 4.問答：能說出如何保障職業安全。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。

			第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳～籃球	1.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2.能確實熟悉裁判手勢。 3.了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	一、活動「執法篇～一對一鬥牛賽」 說明：在學習裁判手勢後，如何實際將所學運用在比賽中，是重要的課題。 提問：詢問學生是否曾有擔任比賽裁判的經驗？ 實作：全班同學分組進行一對一鬥牛賽，而未比賽的同學則擔任裁判，並針對比賽中的同學各種違例或犯規的動作，立即執行正確的判決。 二、人物篇 說明：籃球比賽中，除了裁判外，尚有許多參與的人，包括球員、教練、記錄員、計時員等。 講解：教師指導學生各種相關人員的工作與內容。 三、規則篇 說明：要從事一場優質的籃球比賽，除了前面所說的各種籃球技巧、裁判的專業判斷外，規則也是我們需要熟悉的部份。 發表：請同學試著說說看籃球比賽規則。 講解：教師說明三對三鬥牛賽的簡易規則。 四、活動「盟主爭霸戰」 說明：在學過各項籃球比賽相關的知識與技能後，現在就來學習如何制訂一場好的比賽與規則。 提問：詢問同學是否曾有規劃活動的經驗？ 實作：全班一起利用先前所學的各种籃球基本技巧、規則、裁判手勢等來訂定屬於自己班級的籃球競賽規則與賽制。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能做出正確的判決。 3.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。	1.課本。 2.籃球相關資料。
--	--	--	-------------------------	--	--	---	---	---	--	--------------------

7	03. 29 04. 02	03/30-03/31 (二、三) 第一次段考	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索（第一次段考）	1.學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 2.主動關懷家人工作健康。 3.找出自己的志向。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、職業安全寶典 提問：詢問學生如何將職業可能帶來的傷害減至最低的程度？ 歸納：歸納學生的發表結果。 統整：說明工作者要選擇一個安全衛生的工作環境，並主動維護自身的安全，妥善地使用防護設備。 說明：教師說明為了維護自身的工作安全，工作時，須注意七大安全事項。 提醒：工作安全的維護從自身做起，提醒學生不可輕忽。 二、關懷家人職業安全與健康 提問：從事工作時，我們該如何保護自己免於職業傷害？ 歸納：教師強調工作時需時時注意自身的安全，遵守操作的程序，並維持良好的生活習慣。 統整：工作除了能夠使經濟不餘匱乏外，更可以從工作中得到心理上的滿足，並獲得成就感，而職業安全的重要性更是不容忽視。 三、活動「家人職業安全行動計畫」 實作：請學生依據「家人職業安全行動計畫」活動的步驟，訪問一位親友，並將親友的答案記錄下來。 討論：請班上學生四至五人為一組，互相討論「家人職業安全行動計畫」活動問題之答案，給予組員不同的建議。 發表：每組推派一位同學，發表自己的填寫內容。 歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。 四、職業探索 提問：詢問學生如何找到自己的興趣，繼而立定志向？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：先找出自己的興趣，並記錄生活的表現，從中釐清自己的價值觀，幫助生涯規畫，同時可藉由培養多元的能力，增加競爭力。 五、活動「職業與我」 實作：請學生看完「職業與我」兩個例子後，分析其職業安全問題並判斷兩位主角是否選擇喜愛及能勝任的工作。 發表：請學生發表自己的未來職業選擇及考量因素。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出職業安全的注意事項。 2.觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 3.實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」，並記錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇團隊動力(第一次段考) 第 3 章嚴陣以待～排球	1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	一、活動「報數球練習」 說明：利用互相叫號來培養團隊的默契，一方面可做為暖身活動，另一方面可讓學生充分了解移位接球的重要性。 操作：每六人一組，分別為 1 號到 6 號，每組圍成一區，位置、形狀及範圍大小不拘。由每組其中一人將球上拋，接著喊一個號碼，被叫到號碼的人便要以高手或低手傳球來接球，並在接球時再喊另一個號碼，被叫到的人便要接球並繼續下去。 統整：排球是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係，因此除了平常多接觸排球運動外，更別忘了多欣賞運動比賽。 二、發覺排球隊形變化的樂趣 提問：排球的隊形變化樂趣何在？ 統整：比賽進行中，每當發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」隊形變化讓對手無法分辨與防備，尤其當防守完轉為攻擊時，結果更讓人期待。 說明：排球隊形變化主要是靠隊員的默契。 總結：在練習隊形變化前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	觀察：是否快樂參與活動。	1.課本。 2.排球相關資料。

8	04. 05 04. 09	04/05(一) 端午節連假 04/10(六) 親職教育日 (暫定)	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為汙染源。 2.認識空氣汙染對人體和環境的危害。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、空氣成分 提問：你們知道我們每天呼吸的空氣中成分有什麼嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：空氣的成分以氮氣(79%)和氧氣(20.9%)為主，另有少量的氫氣、二氧化碳、臭氧、水蒸氣及懸浮微粒等。 統整：空氣中的成分會因為少量汙染物的關係而稍有改變，但是可以藉著環境中的「自淨作用」，恢復到原來的狀態，維持大氣的穩定。 二、空氣汙染的危害 提問：當你覺得空氣品質很汙濁時，可能會出現什麼生理反應？或是你知道當空氣品質不佳時，對於大自然產生什麼危害？ 發表：學生踴躍發表自己曾經出現的症狀和經驗；以及空氣汙染對於大自然的危害。 統整：空氣汙染對大自然的危害有： 1.形成酸雨。 2.產生煙霧。 3.溫室效應。 4.破壞臭氧層。 空氣汙染對人體及生活的危害有： 1.影響呼吸系統。 2.刺激眼睛或皮膚。 3.破壞生活物品。 歸納：空氣汙染對人類產生很大的影響，我們必須減少汙染，對生活才會有幫助。 三、活動「無法過濾的空氣」 提問：人類的哪些活動，正影響著全球的空氣品質？對人體健康有什麼影響？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：人類活動常常影響到空氣品質，如：開冷氣、汽機車排放廢氣……等，而這些可能影響人體健康，引起咳嗽、氣喘、呼吸器官病變。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	觀察：從發言中發現學生對於空氣汙染成因的了解程度。	1.課本。 2.空氣汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	了解排球比賽中隊形配置的方式。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	一、介紹排球隊形的功效 提問：現今排球比賽當中，是扣球、接球、還是攔網重要呢？哪一種動作是排球得分要點？ 發表：學生自由發表。 統整：每一個動作都重要，因為每一動作都環環相扣，但要有防阻對手強又有力的扣球，最直接最有效的方法之一就是攔網，但隊友之間的默契及隊形變化也非常重要。 說明：主動先機是致勝之道，當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊，各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術。 二、介紹排球隊形變化 說明：隊形變化是排球運動比賽時直接影響該隊的攻擊威力及比賽勝負的重點。 介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種隊形配置後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。	1.課本。 2.排球相關資料。

9	04.12 04.16	04/12(一) 補假	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1.了解氣象報告中空氣汙染指標的意義。 2.知道防制空氣汙染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、空氣汙染指標 提問：空氣品質的好壞以什麼來衡量？有無看過氣象報告中的衡量指標？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：空氣品質是以空氣汙染指標來衡量，說明空氣汙染各指標所代表之意義。 觀察：請學生回家觀看氣象報告中今天所測出之空氣品質。 二、活動「維護空氣品質展現行動力」 實作：請學生配合課本中防制空氣汙染的選項，勾選自己已經做到的部分。 調查：這些行為中已全部做到之學生人數，並給予嘉獎。 發表：請學生發表對於環保行為之期許。 統整：每個人都是環保的「捍衛戰士」，只要在日常生活中稍加注意，藉由一些小動作與習慣，就可以輕鬆的達到環保的目的，防止空氣汙染的惡化。 三、活動「維護空氣品質展現行動力」 舉例：教師參考課本例子，教導學生執行建造健康環境的個人行動方案。 實作：請學生依照自身可以實際執行的狀況填寫。 調查：在本週達成率高達 80%之學生，並給予嘉獎。 統整：建造健康的環境，是每個人應盡的責任，即使一個人的力量較小，但如果每個人都可以做到的本分，這樣即可很容易的維護健康的環境。	【人權教育】2-4-7 談討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.實作：記錄並分析空氣汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。 2.實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。	1.課本。 2.空氣汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇團隊動力 第 3 章嚴陣以待～排球	熟悉隊形换位的方法。	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	一、介紹隊形换位方法 介紹：教師說明「前排球員的换位」及「後排球員的换位」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「前排球員的换位」及「後排球員的换位」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種换位方式後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。 二、介紹隊形變化時注意規則 說明：從規則規定，前後排球員站立之位置不能超越。 引導：學生體驗隊形變化。教師於比賽進行中引導學生練習另一種攻擊方式。 示範：教師示範隊形變化的動作，並強調要注意移位位置的穩定度。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.實作：是否認真參與活動。 2.發表：可否踴躍發表自己之意見。 3.觀察：對於隊形换位方法是否可以實際運用於比賽中。	1.課本。 2.排球相關資料。

10	04. 19 04. 23		第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾污染	1.明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2.了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3.認識垃圾的處理方法。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	一、數字會說話 說明：臺灣地區每人每天的垃圾量，在土地資源有限的情形下，垃圾已經直接威脅到我們的生活空間了。 提問：對於垃圾的感覺為何？覺得對我們生活有何影響？ 發表：學生踴躍發表看法。 說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。 二、活動「垃圾戰爭進行曲」 提問：你知道你每天製造多少垃圾嗎？而這些垃圾哪些是可以回收？哪些是不能回收的？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：每個人每天幾乎都會製造垃圾，但是這些垃圾當中，有許多是可以回收再利用的，也有些可以當作肥料，如果大家都能做到回收再利用，就可以將垃圾減量了。 三、垃圾造成的危機 提問：人類每天製造垃圾愈來愈多，而大量的垃圾會破壞我們的生活環境，你知道，垃圾會對我們的生活造成什麼樣的危機嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍表達意見。 說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。 四、活動「身體力行做環保」 扮演：請三位學生分別扮演柔柔、佩佩、萱萱的角色。 提問：看完他們的戲劇，你知道劇中哪些環保行動嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：劇中環保行動的地方有： 1.自備環保餐具。 2.少用塑膠製品。 3.減少購買。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2.實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。	1.課本。 2.垃圾汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗～適應體育	能了解身心障礙運動的由來。	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	一、帕運的由來 說明：每個人都有參與活動的權利，而身心障礙者更可藉著參與活動達到休閒與復健的雙重利益。 說明：臺灣地區身心障礙者人數超過 115 萬人，我們應當多了解身心障礙者，透過身體活動，給予適當的關懷與協助。 統整：適應體育這一章，是希望能讓大家有更多的認識與了解，了解是穿越障礙的開始。 講解：帕拉林匹克運動會是發源於英國的脊髓損傷中心，醫生首先把「運動競賽」當作脊髓傷患的例行治療之一，利用輔助性的「運動」或「遊戲」來消除病人長期住院的無聊及做理性的治療方式，結果病人相當有興趣也獲得到很好的效果。 結語：殘障奧運會強調運動精神遠勝過於身體上的殘缺。由人數我們也可以看出殘障奧運會受世人重視的程度有多大。1960 年在羅馬舉行的殘障奧運會運動員人數只有 400 名，2016 年於倫敦所舉辦的殘障奧運會共有 4300 名的運動員加入。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.提問：是否了解身心障礙運動。 2.提問：是否了解與身心障礙者相處之道。	1.課本。 2.適應體育相關資料。

11	04. 26 04. 30		第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾污染	1.認識垃圾的處理方法。 2.切實執行環保行動生活守則。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	一、垃圾該往哪裡去 提問：日常生活中之垃圾都如何處理？這些垃圾到哪去了？ 發表：學生踴躍發言。 提問：在家中及學校，處理垃圾的方法是否一樣？你覺得有何優缺點？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：廚餘製成肥料之作法。 統整：解決垃圾問題，首先就是以減量觀念出發，然後做到垃圾分類和資源回收，最後才是處理。臺灣地區垃圾以焚化法處理為趨勢。 二、活動「廢電池、光碟、手機何處去」 提問：你知道住家或是學校附近有哪些地點可以回收廢棄電池、光碟或手機嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：廢棄電池、光碟與手機都是可回收的物品，所以不可以將沒有電的電池直接丟進垃圾桶，應該丟進「電池回收桶」「手機回收桶」或是交給資源回收的人員。 三、垃圾減量行動家 提問：詢問學生有什麼樣的垃圾減量方式？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：垃圾汙染不但會造成環境嚴重的傷害，更會影響我們的生活品質，因此如何落實垃圾減量成為目前國人首要的生活目標之一，所以我們應該從平時的日常生活中就開始實踐垃圾減量的計畫。 四、活動「身體力行我最棒」 實作：請學生勾選已做到的環保行為。 說明：從事環保行為，給地球新氣象，是眾人皆應該共同努力的目標。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。	1.課本。 2.垃圾汙染相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第四篇團隊動力 第 4 章生命體驗～適應體育	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	一、相處之道 說明：和身心障礙者相處時，只要是誠心幫忙，身心障礙者都能體會到你的心意。 二、活動「感同身受～籃球篇」 講解：我們要經由一些體驗性的活動，更進一步了解身心障礙者在活動上的不便與適應。 實作：請學生實際練習「體驗身心障礙運動～籃球篇」活動。 提醒：由於單手傳、接球，球很容易掉落，試著運用後引的技巧來增加成功的機會。 發表：請學生發表自己體驗過後之心得。 三、思考與行動 說明：透過簡單的體驗活動，了解身心障礙者在活動上的不便，想想看還可以設計哪些體驗活動。 引導：與常人比較起來，運動對身心障礙者更為重要，因為運動可以協助身心障礙者增強體能，恢復、重建信心與自尊，並且讓身心障礙者發揮生命及身體之潛能，重新進入社會生活、更加獨立。 講解：身心障礙不是缺陷，是另外一種完美。「上帝在關一扇門的同時，必定會在某處另開一扇窗。」 結語：政府有關單位、社會公益團體以及學校單位，扮演開窗的角色，讓身心障礙者旺盛的生命力找到出口，並開拓自身的體育運動，增進身心健康，發揮適應社會生活的能力，進而能走出自我，迎向陽光。	【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。	1.課本。 2.適應體育相關資料。

12	05. 03 05. 07	05/06/-05/07 (四、五) 第二次段考	第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1.了解為什麼要「節能」。 2.了解為什麼要「減碳」。 3.認識碳足跡。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、為何要「節能」 提問：什麼是「節能」？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：「節」就是節約、「能」就是能源，地球上的天然資源有限，如果沒有節約能源，未來可用的能源就會愈來愈少。 二、能源枯竭危機 提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用多久？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：目前現有的能源：「石油」剩 40 年開採量、「天然氣」剩 62 年開採量、「煤炭」剩 227 年開採量、「鈾礦」剩 77 年開採量。所以這些能源愈來愈少，我們應該要少用這些石化燃料，以做到節能。 三、活動「臺灣能源問題」 提問：你知道我們國家能源消耗高出他國很多，應該怎麼做才能減少消耗？而自己的日常生活中，哪些又是過度消耗能源？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：臺灣消耗能源很多，目前可以減少能源的開採，以替代性方案，如太陽能來代替，這樣才可以減少能源的浪費。另外，自己本身也應該做到節約能源，例如：不用的電器隨手關閉。這樣才是真正做到節約能源。 四、為何要「減碳」 提問：什麼是「減碳」？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：「減碳」就是減少碳的排放量，使全球平均氣溫不會再升高，減少對地球的災害。 五、二氧化碳來源 提問：你知道二氧化碳的來源是什麼嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：二氧化碳排放分為人為與自然環境兩因素，若要在 21 世紀末，將濃度穩定在工業革命前的 2 倍，則目前二氧化碳量必須要減少一半。由此可見，減少排放量是當務之急。 六、活動「減碳標籤比一比」 提問：購物時，有沒有看過圖中的「碳標籤」？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：市面上很多東西都含有「碳標籤」，上面的每一個標示、符號都有其內涵，讓我們透過這些數字，來對「碳足跡」進一步認識。 七、碳足跡標籤 引導：經由活動「減碳標籤比一比」對「碳足跡」有初步的認識，接下來要更深一步了解「碳足跡」。 說明：「碳足跡」是指一項活動或是一個產品，其生命週期直接或間接產生的二氧化碳排放量。每個部分所代表的意義都不一樣： 1.愛心中間的數字：二氧化碳排放量。 2.綠葉：代表健康、環保。 3.愛心：愛大自然的心，落實綠色消費。 統整：購買東西的時候，養成留意「碳足跡」標籤與其中的碳排放量，確實從日常生活中來落實環保觀念。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。
----	-----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	---	---	---	---	---	--	--

			第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感～自行車	1.學習安全騎乘自行車。 2.認識自行車比賽之種類。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、自行車世界 說明：自行車是大家都非常熟悉的休閒運動，臺灣也是全世界知名的自行車研發與製造商。各地為推動觀光發展皆有在特定區域規劃自行車道供大家使用，例如：冬山河親水公園等觀光地區。 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生們針對競技與休閒兩者的不同提出見解？發表：學生自由發表。 統整：相信大家從報導中獲得不少有關此項運動之訊息，而大家對休閒性運動—自行車一定是最熟悉的，因此要做哪些準備就有待我們進一步的了解。 二、競技的自行車 講解：自行車競技運動起源於歐洲，西元 1790 年法國人將兩個輪子裝在木馬上，人騎在上面用腳蹬地前行，稱「木馬輪」。經過長期的發展後，除了奧運會的正式比賽中，設有自行車的競賽項目之外，各種國際性的比賽也相當受到人們的矚目。 三、競技的自行車 講解：競技自行車的比賽種類一般都以場地分，可分為場地、公路和越野賽。 1.自行車場地賽：必須在專業競技場地舉行，分個人和團體，以「競速」為目標。 2.自行車公路賽：是指在一般公路上舉行的比賽，有全部選手一起出發的比賽，也有每隔一段時間出發一名隊員的計時賽。舉世聞名且歷史悠久的「環法自行車賽」，也是每年重要的自行車公路賽，世界頂尖的職業自行車選手幾乎都會參加這場賽事。 3.自行車越野賽：又稱「山地賽」，所用的比賽場地為崎嶇不平、有天然障礙的路面，必要時會設置人工障礙，選手們不但要有高超的駕車技巧，更要有隨時修車的能力。 四、休閒的自行車 講解：休閒使用的自行車，依使用性質與接觸環境之不同，可細分為公路、登山、長途旅行等種類，而依騎乘人數來分，有單人騎乘的自行車和協力車（兩人以上騎乘）等。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1.提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。	1.課本。 2.自行車運動相關資料。
13	05.10 05.14	05/15-05/16 教育會考 (暫定)	第二篇愛護我們的地球 第 3 章節能減碳捍衛地球	1.學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2.學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3.將綠色生活落實於生活中。	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、綠色生活 提問：你知道什麼是綠色生活嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：綠色生活是指一個人或社會的生活方式，使用有限的天然資源，達到某程度上的可持續性。採取一種「當省則省，當用則用」的消費模式，需要消費時，則優先購買環境保護產品。 二、綠色生活實踐 提問：在日常生活的食、衣、住、行、育樂中，該怎麼做到節能減碳呢？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：生活中的每個細節都可以做到節能減碳，例如：購買當地當季農產品、衣物二手傳承、隨手關掉電器開關、搭乘大眾運輸工具……等，這樣才是將綠色生活澈底施行。 三、活動「我的綠生活宣言」 提問：知道了「綠色生活」後，對於自己的生活態度，有沒有什麼規劃？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 引導：配合活動「我的綠色生活宣言」中的 12 條宣言，引導學生規劃自己的「我的綠色生活宣言」。 統整：愛護地球、重視環保是全世界人類的責任，用心做環保，才能恢復乾淨的環境。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。

			第五篇多元休閒體驗 第 1 章迎風快感～自行車	1.認識自行車安全配備。 2.認識自行車安全守則。 3.認識國內自行車專用道。	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	一、自行車基本配備 講解：介紹平常時間騎乘短距離自行車時所需的基本配備，並提醒同學們一定要記得戴上安全帽才能出發。如要計畫路途更遙遠的騎單車計畫一定要有更周詳的計畫才能施行。 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家從圖片與媒體報導等資訊中，可區別出這兩種運動其個人身上的裝備與車體結構，便是最大區別，競技運動講求的是要能與科技相結合，而生產出最適合選手們競賽時的產品。我們一般大眾所使用的產品，則是各家廠商從無數比賽中所研發成功的商品。 二、單車安全騎乘守則 講解：介紹騎乘單車時一定要知道騎乘守則，平時若建立好正確的觀念，一定可以很愜意的完成單車之旅的。 三、活動「小安上學記」 說明：了解了安全的自行車騎車守則後，對於行車的安全更是要特別留意。 提問：詢問學生平常上下課是自己騎乘自行車或是由家長接送？ 實作：請學生根據活動中的敘述以及小安上學的路線圖，記錄下小安上學所違反的交通規則有哪些。 四、自行車走透透 講解：介紹國內各縣市已經規劃好的自行車專用道，提供學生用來利用假日到這些場地去從事休閒運動。 說明：騎自行車是一項對心肺適能相當有幫助的運動，騎車時，讓心跳維持在最大心跳率的60~80%（速度大約控制在跑步時的兩倍），以此速度連續騎車約 30 分鐘左右，不但可訓練心肺功能，也是能讓人放鬆心情、抒解壓力的活動，值得眾人從事與推廣。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2.觀察：是否認真參與活動。	1.課本。 2.自行車運動相關資料。
--	--	--	----------------------------	---	--------------------------------------	--	--	---	--	-----------------------

14	05.17 05.21		第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀（第二次段考）	1.了解社區的轉變。 2.學習健康社區推動的技巧。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、社區的轉型 說明：教師說明社區是公共生活中的基本單位，由於社會經濟結構改變，人們對社區發展愈來愈不重視。 問答：你希望自己居住的社區是什麼樣子？ 發表：鼓勵學生發言。 歸納：教師歸納學生的想法，並說明為恢復傳統社區功能，需結合民間與政府的力量，民眾主動參與。 二、活動「柑願」的奇蹟 提問：你所居住的社區，可以利用哪些資源、哪些地方特色，來作為社區轉型？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：因為社區居民積極投入社區的轉型，讓社區更有自己的特色，也拉近了人與人之間的距離，讓社區轉型更為成功。 三、健康社區的推動 引導：展示各種不同社區風格的照片，並請學生說出這些社區的特色。 調查：詢問學生最喜歡哪一種社區，並請學生說明喜歡的理由。 提問：在一般我們所居住的社區環境，例如：公園、街道、公共區域、社區圖書館、社區游泳池等環境的維護工作，是由誰來負責維護？ 討論：學生進行討論。 發表：學生分組發表討論的結果。 統整：教師統整說明居民可以經由社區生活的體驗，找出新的生活價值來共同經營地方事務；並且自主自覺地結合群力來改善自己的環境，振興社區文化產業，提升生活品質。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	1.課本。 2.健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。
----	---------------------	--	---	---	---	---	--	---	------------------------	--

			第五篇多元休閒體驗 第 2 章登峰造極～攀岩（第二次段考）	1.了解攀岩運動的由來。 2.認識攀岩場地。 3.認識攀岩運動的基本裝備。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	一、發覺攀岩的樂趣 說明：攀岩運動透過身體在岩壁上移動、接觸的過程，不但能讓人親身體驗與自然的互動，並且可以滿足並體現人類對於攀爬的本能。在國外，攀岩運動更被賦予一個很美的名詞—「岩壁上的舞蹈」；而國內近年來也正積極的推廣此項運動，許多運動場、學校、社區或公園等，多設有人工攀岩場或類似可以攀爬的設施。 二、認識攀岩 說明：攀岩運動(Rock Climbing)的興起，最早可追溯到 18 世紀的歐洲登山運動，為了攀爬懸崖絕壁所發展出一套手腳並用的攀登技術，直到西元 1970 年，攀岩才從登山的附屬技巧中獨立出來，成為新興的運動項目。 統整：人類天生具有攀爬的慾望，在歐、美國家，攀岩運動早已是屬於大眾，且不分男女的休閒運動，年齡從 3 歲到 70 歲的攀岩者都有。由於攀岩活動沒有體型、性別及年齡上的限制，而安全、方便的「人工攀岩場」發明後，更將「天然攀岩場」的缺點（例如：落石擊傷或因天氣突變而產生災害等）完全排除，於是攀岩運動便在現代人的生活中流行開來。 三、認識攀岩的場所 說明：攀岩的場所可分為「人工攀岩場」與「天然攀岩場」，所謂「人工攀岩場」是指人造的攀登結構（Artificial Climbing Structure，簡稱 A.C.S.），而「天然的攀岩場」則是指完全自然的攀登結構，例如：懸崖、峭壁、陡坡、岩塊、瀑布等環境。 四、個人攀岩基本裝備 說明：從事攀岩運動的個人裝備相當簡單，費用並不高，基本個人裝備，只要一副安全吊帶，一雙攀岩鞋，一個粉袋，花費不過數千元，是一般人都能夠消費得起的一種活動。 1.安全頭盔：要能保護頭部，避免遭受撞擊時產生的危險，同時要求質輕、通風且無礙於快速活動。 2.衣物：選擇輕便、排汗性佳、易於伸展活動或有彈性的服裝。 3.安全吊帶：安全吊帶上有鉤環，可連接人體與安全繩，確保安全繩能發揮保護的作用。 4.粉袋：內裝碳酸鎂粉，可吸收手上的汗水，避免因為手汗而影響握點抓力。 5.安全繩：一端連接人體上的安全吊帶，另一頭由底下的安全人員負責收放，避免下降時的速度過快，造成攀爬者的傷害。 6.攀岩鞋：攀岩鞋的鞋底由摩擦力很強的橡膠所製成，可避免腳踩岩壁時，因滑脫而無法踏穩。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	1.課本。 2. 攀 岩 運 動 相 關 資 料。
--	--	--	---	--	---	---	---	---	---	---

15	05.24 05.28		第三篇打造健康社區 第 1 章健康社區面面觀	學習健康社區推動的技巧。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、健康社區的實例 說明：教師說明「健康社區營造」的核心概念，是有關社區的各種公共事務，都由社區居民主動來關心且共同參與。 提問：健康社區營造有哪些實例？ 發表：鼓勵學生發言。 統整：教師強調健康社區營造的觀念是改變過去傳統政策由上而下的執行方式，具體地將民間自發性的力量，和政府資源互相整合。 二、活動「我們的社區」 提問：你居住的社區也有所謂志工隊的組織嗎？你知道他們做了哪些事情嗎？如果是你也加入了，你會想要怎麼做？ 發表：鼓勵學生發言。 說明：現在有許多社區都有志工隊的組織，他們都為了社區健康做努力，如果大家都可以盡一份力量，這樣社區的健康、環境都會愈來愈好。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	1.課本。 2.健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。
			第五篇多元休閒體驗 第 2 章登峰造極～攀岩	學習攀岩運動基本技巧。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	一、攀岩的基本技巧 說明：初次接觸攀岩的人，常會因為緊張而全身肌肉繃緊，身體不自主的向前傾，導致重心不穩，以及雙手出力過多而造成痠痛等的問題。 示範： 1.每一個施力點都要用心觀察，抓穩或站穩後再移動。 2.腳的力量通常比手的力量要大出許多，所以當你開始往上移動時，儘量用雙腳的支撐力量使身體向上移動，避免完全靠雙手的力量向上，如此便可以避免因雙手施力過度而受傷。 3.保持軀幹與地面垂直，一方面讓重心維持在身體的正下方，避免後仰或增加雙手的負擔。 4.同時遵守「三點不動一點動」的技巧，亦即移動時每次僅移動一手或一腳，保持其他三點穩定不動，並維持平衡。 二、活動「攀岩休閒計畫」 說明：在經過本章介紹的攀岩相關內容後，相信攀岩休閒計畫的實踐必定變得更得心應手。 實作：請學生參考活動範例，設計一套屬於自己的攀岩休閒計畫。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	1.課本。 2.攀岩運動相關資料。

16	05. 31 06. 04		第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	1.認識社區健康營造策略。 2.了解經營社區健康的意義與作法。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、營造社區健康策略 問答：從事健康社區營造工作，需要長期的投資與付出，我們可以尋求哪些協助？ 發表：鼓勵學生發言。 說明：教師歸納學生的想法，說明可以結合其他的企業機構來支持。 統整：教師強調由於這些不同領域背景的人士，不但結合了知識專業與鄉土情懷，更開始啟動地方基層的潛在力量。 提問：社區中若有居民影響其他人的居住品質，會利用什麼方法讓他知道社區居民的意見？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，發揮制衡作用，這就是一種「社區壓力」的成效。 統整：舉例說明社區壓力的實例。 二、活動「社區人力資源」 提問：你所居住的社區有沒有需要改善的地方？如果你是社區推動委員會的成員，你會怎麼做？ 發表：請學生踴躍發言。 統整：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區愈來愈好外，更可以讓大家更有團結的力量。 三、永續經營社區健康 提問：如何永續經營社區健康？ 討論：請學生五至六人分成一組並討論。 發表：學生分組踴躍發表意見。 實作：請學生調查居住社區有哪些組織協助推動社區健康活動。 發表：請學生闡述調查內容。 四、思考與行動 提問：請問學生參加過哪些社區活動？活動的內容為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 提問：社區是否有義工人員？義工人員都從事協助社區的哪些活動？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：社區問題的改善不能只靠社區義工，社區民眾必須要主動發覺社區的問題、共同參與合作，才能打造出一個健康的社區。	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.問答：能具體說出社區健康營造策略。 2.觀察：積極參與討論。 3.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。	1.課本。 2.營造健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。
----	-----------------------	--	-------------------------------------	---	---	--	--	---	--	--

			第五篇多元休閒體驗 第 3 章滾球大賽～保齡球	1.了解保齡球的基本概念。 2.了解保齡球之動作要領。 3.熟悉保齡球之計分方式。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	一、保齡球運動介紹 詢問：教師詢問學生是否曾經看過保齡球比賽的轉播？有無實際打過保齡球？並發表自己之心得。 發表：請全班學生踴躍發表。 說明：教師說明保齡球運動的起源。 介紹：教師介紹保齡球場地、球體、球道之特色。 二、如何打保齡球 說明：選擇適合自己的球：第一步驟就是依照自己的體重、臂力和腕力來選擇適合自己的重量，一般中學生約在 8 至 11 磅之間；接著再看指洞合不合手。 說明：注意球的抓法：中指和無名指伸入球孔到第二指節，大拇指完全伸入球孔中；食指與小指以自然併攏為宜。 三、助跑與投球 說明：助跑與投球動作：先前的準備動作都做好之後，接著就是最重要的助跑與投球動作了，這將關係到球碰擊球瓶時的力量，是否會發揮最大的威力。助跑的基本步伐為四步，步伐的大小以自然為原則。 示範：教師示範保齡球之步法。 練習：請學生練習保齡球之步法。 觀察：教師觀察班上學生練習之狀況，並針對錯誤之處進行糾正。 四、保齡球運動的禮儀介紹說明： 1.必須等球瓶放置好才能打球。 2.打球時必須換上保齡球專用鞋才能進入打球區。 3.不可以丟高球，讓球在球道上彈跳。 4.如左右兩邊同時有人準備投球時，應禮讓右邊球道投球者先投球。 五、保齡球計分 提問：教師詢問學生保齡球之計分方式為何？ 發表：鼓勵學生踴躍發表意見。 講解：教師針對學生所提出不足之處進行補充，並說明保齡球計分之意義。 說明：教師說明保齡球之計分方式，並計算一次給學生看，以利了解。 提醒：記分過程中提醒學生要注意「全倒」、「火雞」、「補倒」之不同。 六、活動「動動腦」 講解：教師說明此活動之進行方式。 實作：請學生實際練習保齡球之計分方式。 說明：教師說明此活動中每一局的正確分數。 修正：請學生檢視自己之答案，並針對錯誤之處進行修正。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1.問答：是否了解保齡球運動的基本概念。 2.觀察：是否快樂參與活動。	1.課本。 2.保齡球運動相關資料。
--	--	--	---------------------------------------	--	---	---	---	---	---	----------------------------------

17	06.07 06.11		第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康	了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、活動「社區幸福紀事」 提問：你所居住的社區，有沒有類似課文中的事情？ 發表：請學生踴躍發言。 統整：每一個社區，都需要每一個人的付出，只要大家團結一個人貢獻一點心力，相信每一個社區都可以很溫馨、很幸福。 二、社區健康關懷行動 說明：為了促進社區健康，因此以實際的行動來關懷自己的社區是最迫切需要的。 提問：你曾經為自己的社區付出哪些貢獻？ 講解：教師指導健康關懷行動的步驟與方式，例如： 1.尋找社區問題 2.社區問題診斷 3.找出解決問題的方法 4.擬定行動計畫與執行	【人權教育】1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 【環境教育】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。	1.課本。 2.營造健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。
----	---------------------	--	--------------------------	------------------	--	---	--	---	------------------------	---------------------------------------

			第五篇多元休閒體驗 第 4 章碰碰樂～撞球	1.能了解撞球的基本概念。 2.認識撞球打擊技巧。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	一、認識撞球 說明：撞球運動是起源於歐洲，始於西元 1400 年間，是中古時期歐洲宮廷貴族的遊戲。目前世界撞球運動，可分成以下三大類：花式撞球（pool）、斯諾克（snooker）、開倫（carom）。 說明：一般較常見的花式撞球有九號球與十五號球。 二、撞球的基本動作介紹 說明： 1.握桿：張開大拇指與食指，將球桿夾於兩手指之間，其他三指再輕握球桿。 2.架桿：大拇指與食指做成環狀，另三指依序向內側彎曲，以此為支撐。將球桿置於中指和大拇指的第二關節。 3.身體姿勢：上半身不可過度向前彎曲。 三、撞球設備介紹說明： 1.球檯：形狀為長方形，長寬比為 2：1，站在開球區看球檯，可將球檯分成底邊、頂邊、左邊、右邊。 2.球桿：一般之材料為木材，球桿前細後粗，球桿的長度和重量並沒有統一規格，一般的長度在 137 至 147 公分之間。 3.球：球的材質為塑膠，表面光滑。 4.架桿器、澀粉：為撞球運動的輔助器材，在不同的時機才能派上用場。 四、撞球的變化原理 說明：一般撞擊母球的撞點有擊中心點、擊中心上方、擊中心下方、擊右側點、擊左側點、擊右上方、擊右下方、擊左上方、擊左下方等九個撞點。不同的撞點會有不同的行進路線。 說明：教師說明撞球反彈作用的原理，並複習「入射角=反射角」的概念。 詢問：教師於黑板上繪製出不同之撞球前進路線，請學生思考可能之反彈角度。 發表：鼓勵學生發表意見。 統整：教師公布正確之解答。 說明：教師說明撞球碰撞的原理，並說明中心點之概念。 詢問：教師於黑板上繪製出不同之碰撞作用，請學生思考可能之前進路線。 發表：鼓勵學生發表意見。 統整：教師公布正確之解答。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。	1.課本。 2.撞球運動相關資料。
18	06.14 06.18	06/14(一) 端午節放假	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康（第三次段考）	學習社區健康關懷計畫的製作。	7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	一、活動「社區健康行動計畫」 說明：請學生五至六人為一組，並討論擬定一分社區行動計畫。 實作：學生進行討論。 發表：學生分組踴躍發表討論成果。 統整：社區環境的維護，需要居民共同努力，別小看自己的力量，多一分力量，社區就能多進步一些，雖然自己年紀輕，只要願意參與社區的公共事務，也能為社區注入一股新氣象，有方法有步驟的行動計畫，定能達到事半功倍的效果。	【人權教育】1-4-2 了解關懷弱勢者行動之規劃、組織與執行，表現關懷、寬容、和平與博愛的情懷，並尊重與關懷生命。 【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【家政教育】3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 【資訊教育】3-4-1 能利用軟體工具分析簡單的數據資料。	1	實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。	1.課本。 2.營造健康社區相關資料。 3.教用版電子教科書。

			第五篇多元休閒體驗 第 4 章碰碰樂～撞球（第三次段考）	熟悉撞球之比賽規則。	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	一、花式撞球比賽規則 提問：教師詢問學生有無欣賞過撞球比賽轉播的電視節目？有無發現比賽的過程皆非常的流暢？ 發表：鼓勵學生發表自己之經驗。 統整：教師說明比賽可以流暢的進行，是因為花式撞球中對於規則的規範皆有明文規範，也因為有這一套規則才能使眾人有所遵循。 說明：教師說明簡易之撞球規則。 二、15 號球與 9 號球 說明：教師說明 15 號球的進行方式。 範例：教師可以於黑板上繪製出 15 號球之撞球擺放方式。 解釋：教師說明 15 號球之規則。 說明：教師說明 9 號球的進行方式。 範例：教師可以於黑板上繪製出 9 號球之撞球擺放方式。 解釋：教師說明 9 號球之規則。 詢問：教師詢問學生 15 號球與 9 號球之差異為何？ 發表：鼓勵學生發表自己之想法。 統整：教師統整學生之意見，並針對不足處進行補充。	【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	2	提問：是否了解撞球基本常識。	1.課本。 2.撞球運動相關資料。
--	--	--	---------------------------------	------------	----------------------------------	--	--	---	----------------	----------------------