

(十)健康與體育領域

桃園市楊梅國民中學 112 學年度健康與體育領域課程計畫

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1. 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3. 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 4. 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。 5. 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 7. 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 8. 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 9. 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 10. 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。 11. 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 13. 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 14. 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 15. 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 16. 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
	【學習內容】 1. Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 2. Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 3. Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 4. Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 5. Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 6. Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 7. Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 8. Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 9. Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 10. 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。 11. Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 12. Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 13. Fb-IV-3:保護性的健康行為。		
融入之議題	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:了解自己的人格特質與價值觀。		

	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。
學習目標	1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。
教學與評量說明	【教學方法】 1. 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 2. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 【評量方法】 1. 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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。 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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-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。		
	【學習內容】 Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。 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。 Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。		

融入之議題	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 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:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。 【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。
學習目標	1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。
教學與評量說明	【教學方法】 1. 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 2. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 【評量方法】 1. 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週別 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
一 08/30 09/01	08/30(三) 開學日	第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動 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 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。	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	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。
		第 3 單元 健康自主 有活力	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-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	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。

週別 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
								則。				
二 09/04 09/08		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動 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 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.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。 2.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。	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	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。
		第 3 單元 健康自主 有活力	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C1 道德實踐 與公民意識	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	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	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，	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。

週別 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
					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。	訊、媒體、產品與服務。		並能提出改善策略。				
三 09/11 09/15	09/15(五) 親職教育日 (暫定)	第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動 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 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.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.各單元之學習單。	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。
		第 4 單元 活力青春 大放送	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 C1 道德實踐	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	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	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	1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力	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。

週別 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 4 單元 活力青春 大放送	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 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 提升體適能的 身體活動。	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.具備道路行 駛之事前準備 作業及安全裝 備確認等知 能。 2.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。 3.能具備自行 車簡易故障排 除的技能，以 及規畫安全的 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。
五 09/25 09/28	09/29-10/01 中秋節連假	第 1 單元 健康青春 向前行	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	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	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	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。

週別 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
					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。	能。	策略與相關疾病。					
		第 4 單元 活力青春 大放送	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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。	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 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。

週別 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。						
六 10/02 10/06		第1單元 健康青春 向前行	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。	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.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。
		第4單元 活力青春 大放送	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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	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.學會短距離 跑及接力跑的 動作技巧。 2.養成積極參 與的態度，並 隨時注意安 全。 3.培養尊重他 人及團隊合作 的精神。	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 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。

週別 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
					國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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。						
七 10/11 10/13	10/07-10/10 國慶日連假 10/12-10/13 第一次段考 (暫定)	第 1 單元 健康青春 向前行	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。	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.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。
		第 4 單元 活力青春 大放送	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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。	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.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	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 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。

週別 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
					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。	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。						
八 10/16 10/20	校慶準備週 (暫定)	第 1 單元 健康青春 向前行	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。	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.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。

週別 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 4 單元 活力青春 大放送	A 自主行動 B 溝通互動 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 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。
九 10/23 10/27		第 1 單元 健康青春 向前行	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	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	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	1.觀察並說出 青春期常見的 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 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。

週別 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
					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。	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。	的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。					
		第4單元 活力青春 大放送	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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。

週別 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
					和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
十 10/30 11/03		第 1 單元 健康青春 向前行	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 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
		第 5 單元 熱門運動 大會串	A 自主行動 C 社會參與	A3 規劃執行 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	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，以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.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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
						運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。						
十一 11/06 11/10		第 1 單元 健康青春 向前行	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 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
		第 5 單元 熱門運動 大會串	A 自主行動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 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	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1d-IV-3 應用 運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現 利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現 局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用 運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析 並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提 升體適能與運動技能的運動計畫。		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。				
十二 11/13 11/17		第 1 單元 健康青春 向前行	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	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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 認 識 性 衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	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 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。

週別 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
						行動策略。						
		第 5 單元 熱門運動 大會串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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	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 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。 安 J6 了解運動 設施安全的維 護。

週別 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
						畫，實際參與 身體活動。						
十三 11/20 11/24		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。	1a-IV-3 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.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。 涯 J6 建立對於 未來生涯的願 景。
		第 5 單元 熱門運動 大會串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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	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 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。 安 J6 了解運動 設施安全的維 護。

週別 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
						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。						
十四 11/27 12/01	11/30-12/01 第二次段考 (暫定)	第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 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 了解自我的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
		第 5 單元 熱門運動 大會串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.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	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

週別 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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。		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。			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。	
十五 12/04 12/08		第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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	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.各項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。

週別 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 5 單元 熱門運動 大會串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	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-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動 情境。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-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。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1.能做到正確 且流暢之正手 發球與高遠球 動作，並充分 實踐運用，進 而有效提升身 體適能，養成 規律運動習 慣。 2.能了解個別 差異，養成尊 重他人之態 度，透過合作 學習，解決學 習歷程所面臨 之問題，並發 揮團隊精神， 促進人際互動 關係。	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。 【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。
十六 12/11 12/15		第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 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-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	Ba-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在危 機的評估方 法。 Ba-IV-2 居	1.了解事故傷 害的定義及發 生原因，並思 考事故傷害對 健康造成的威 脅與嚴重性。	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	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

週別 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-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。	家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。			學習單。 3.各項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。		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。
		第6單元 靈活自如 好身手	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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平日生活中，保護個人人身安全。	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。

週別 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
十七 12/18 12/22		第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 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.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.各項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。
		第 6 單元 靈活自如 好身手	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B3 藝術涵養 與美感素養 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	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.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。 2.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。

週別 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
						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。						
十八 12/25 12/29	12/30-01/01 元旦連假	第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 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。	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 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 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
		第 6 單元 靈活自如 好身手	B 溝通互動 C 社會參與	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	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	1b-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、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	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。

週別 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
					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。	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。		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。				
十九 01/02 01/05		第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 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。	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。	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.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	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 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 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。

週別 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 6 單元 靈活自如 好身手	B 溝通互動 C 社會參與	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-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-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。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1 學會編創啦啦隊口號。 2.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。

週別 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
						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。						
二十 01/08 01/12		第2單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 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.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 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、影音檔。 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 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 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
		第6單元 靈活自如 好身手	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 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	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 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。

週別 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。 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。	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。		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。				
二十一	01/18-01/19 第三次段考 (暫定)	複習全冊	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策	1.配合「健康是多層面的，個人可以採取	1	1.各單元之學習單。 2.相關電子	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

週別 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
01/15 01/19	01/20(六) 寒假開始			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	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-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	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。	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。 Ba-IV-4 社區 環境安全的行 動策略。 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。 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-1 生殖 器官的構造、 功能與保健及 懷孕生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 Fa-IV-3 有利	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 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 自己的目標。 2.第二單元透 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		設備、電 腦、音箱、 相關教學投 影片、影音 檔。 3.各項活動 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。		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 的人格特質與價 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 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。

週別 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
					和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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！				
		複習全冊	A 自主行動 B 溝通互動 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 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	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。 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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	1.認識運動前健康評估與體適能檢測。 2.了解運動處方設計原則。 3.建立使用運動設施安全意識。 4.學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5.培養自我挑戰、自我精進的態度。 6.認識籃球的單、雙手投籃技巧。 7.了解排球的接球技巧。 8.熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9.認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10.了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11.學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。	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。	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

週別 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
					素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-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	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。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。			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。		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 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【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。

週別 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。						

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		
	【學習內容】 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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。 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。 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。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
融入之議題	【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。		
	【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。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。 法 J5:認識憲法的意義。 【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規畫教育】 涯 J14:培養並涵化道德倫理意義於日常生活。		

學習目標	1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。
教學與評量說明	◎說明教學方法（如講述法、合作學習法、探究學習法等）、評量方式（如紙筆評量、口語評量、實作評量等）。 【教學方法】 1. 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 2. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 【評量方法】 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-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。 【學習內容】 Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。 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。		
	融入之議題	【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故的影響因素。 【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。	

	【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。
學習目標	1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 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。 7. 學習籃球投籃與上籃。 8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10. 學習足球停球、踢空中球技術。
教學與評量說明	【教學方法】 1. 運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 2. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 【評量方法】 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

週別 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
一 02/15 02/16	02/15(四) 開學日 正式上課	第 1 單元 醫療消費 面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 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 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。 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要素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	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。 3.各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1.認知評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
		第 4 單元 自主鍛鍊 展活力	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 A3 規劃執行與	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、	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利	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	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	2	1.號碼衣、碼表、原子筆。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
				創新應變 C2 人際關係與團隊合作	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。	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。	礎設計原則。	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。				涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
二 02/19 02/23		第 1 單元 醫療消費 面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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。 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要素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	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。 3.各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

週別 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
					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。							
		第 4 單元 自主鍛鍊 展活力	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-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	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。

週別 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
								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。				
三 02/26 03/01	02/28(三) 和平紀念日	第1單元醫療消費面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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。 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要素。 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.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 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.情意評量 2.技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

週別 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
					察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
		第4單元自主鍛鍊展活力	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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	【生涯規劃教育】 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。

週別 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
						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。						
四 03/04 03/08		第1單元 醫療消費 面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 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，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。	1	全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。	1.認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

週別 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4單元 自主鍛鍊 展活力	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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，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.互評表 5.學習單	【生涯規劃教 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。

週別 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
						人運動計畫， 實際參與身體 活動。						
五 03/11 03/15	03/15(五) 親職教育日 (暫定)	第1單元 醫療消費 面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 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 部份的決策與 批判技能。 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。 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，透過認識 醫療分級、家 庭醫師、轉 診、醫藥分 業、急診等制 度，以有效運 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 教學簡報、 影片相關資 料以及電腦 設備。	1.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。
		第5單元 挑戰體能 秀青春	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	1c-IV-1 了解各 項運動基礎理 和規則。 1d-IV-1 了解各	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，	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。

週別 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，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。	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。		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。			卷	品 J2 重視群體規範與榮譽。
六 03/18 03/22		第 1 單元 醫療消費 面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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	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 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 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方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當	1	全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。	1.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

週別 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
					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。			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。				
		第 5 單元 挑戰體能 秀青春	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。 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.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
七 03/25 03/29	03/28-03/29 第一次段考 (暫定)	第 1 單元 醫療消費 面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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	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	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	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	1	全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛

週別 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
					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。	與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	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方式及醫療行為。 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。				樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
		第 5 單元 挑戰體能 秀青春	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 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	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					動的素養。							
八 04/01 04/03	04/04-04/07 清明節連假	第1單元 醫療消費 面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 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 部份的決策與 批判技能。 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。 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 見不當用藥方 式及醫療行 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 教學簡報、 影片相關資 料以及電腦 設備。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。
		第5單元 挑戰體能 秀青春	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與 媒體素養 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	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	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。	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	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。

週別 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。	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。		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。				
九 04/08 04/12		第 2 單元 拒絕成癮 有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育与健康情境的全貌，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 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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，以及對個人心理、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。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
		第 5 單元 挑戰體能 秀青春	B 溝通互動 C 社會參與	B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作 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	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	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趣，學會運用舞蹈元素創作。 4.增進基本身體適能，與身	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、瑜珈彈力帶。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					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。	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。		體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。				
十 04/15 04/19		第 2 單元 拒絕成癮 有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	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 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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於臺灣的影響。	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。 3.各樣活動所需之相關道具：菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

週別 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 5 單元 挑戰體能 秀青春	B 溝通互動 C 社會參與	B3 藝術涵養與 美感素養 C2 人際關係與 團隊合作 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。 Ib-IV-2 各種 社交舞蹈。	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、 瑜珈彈力 帶。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。
十一 04/22 04/26		第 2 單元 拒絕成癮 有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C1 道德實踐與 公民意識	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	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 部份的決策與 批判技能。	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	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：菸 盒、反菸情	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律 之意義與制 定。

週別 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
					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。	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。		對於臺灣的影響。		境劇演練道具。		
		第 6 單元 球藝大會 串	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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	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，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得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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。	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。						
十二 04/29 05/03		第 2 單元 拒絕成癮 有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	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.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與立場。	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.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
		第 6 單元 球藝大會 串	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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。 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。	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，並	2	1.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.技能實作 2.合作學習 3.運動行為計畫實踐表 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
				團隊合作 C3 多元文化與 國際理解	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。	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。	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。					
十三 05/06 05/10		第2單元 拒絕成癮 有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C1 道德實踐與	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成的癮性，以及對個人身心健康	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	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

週別 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
				公民意識	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。	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。	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。	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與立場。		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。		
		第 6 單元 球藝大會串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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-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。
十四 05/13 05/17	05/14-05/15 第二次段考 05/18-05/19 國中教育會考 (皆為暫定)	第 2 單元 拒絕成癮 有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與	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。	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	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	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音	1.認知評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

週別 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
				公民意識	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。	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。	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。	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與立場。 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，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。		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。		
		第 6 單元 球藝大會串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	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-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。

週別 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
十五 05/20 05/24		第2單元 拒絕成癮 有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C1 道德實踐與 公民意識	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 檳榔的態度與 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，並幫 助親友遠離酒 與檳榔等成癮 物質誘惑。	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.認知評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律 之意義與制 定。
		第6單元 球藝大會 串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 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	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	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	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。

週別 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
					育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	策略。		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。				
十六 05/27 05/31		第3單元 人際健康 家	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 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的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、音檔。 2.學習單、情境演練道具。	1.情意評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
		第6單元 球藝大會 串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 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.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	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。

週別 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。	互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		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。				
十七 06/03 06/07	06/08-06/10 端午節連假	第3單元 人際健康 家	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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的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.情意評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
		第6單元 球藝大會 串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.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，	2	1.足球、足球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃教育】 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。

週別 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
					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。	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。		解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。				
十八 06/11 06/14		第 3 單元 人際健康 家	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	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.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.情意評量 2.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

週別 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，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
		第 6 單元 球藝大會 串	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.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。	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	【生涯規劃教育】 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。

週別 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
						活動。						
十九 06/17 06/21		第3單元 人際健康 家	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 持續地 執行促進健康 及減少健康風 險的行動。	Fa-IV-3 有利 人際關係的因 素與有效的溝 通技巧。	1.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，並 了解相關規 範，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.情意評量 2.技能評量	【生涯規劃教 育】 涯 J14 培養並涵 化道德倫理意 義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法 的意義。
		第4單元 自主鍛鍊 展活力 第5單元 挑戰體能 秀青春	A 自主行動 B 溝通互動 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 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	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	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。	1.認識心肺耐 力相關知識及 運動計畫的擬 定。 2.了解運動的 水分與營養補 給知識。 3.認識跆拳道 的武德精神， 建立運動欣賞 能力，學習旋 踢技能。 4.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	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	【生涯規劃教 育】 涯 J1 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 生活發生事故 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。

週別 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
					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。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 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）。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	大要素，探索與創作身體律動。				

週別 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
						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。						
二十 06/24 06/28	06/27-06/28 第三次段考 結業式 (暫定)	第3單元 人際健康 家	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 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.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，並了解相關規範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	1	3.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 4.各單元之學習單。 5.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。	1.認知評量 2.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
		第6單元 球藝大會	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ab-IV-1 體適能促進策略與	1.學習籃球投籃與上籃。	2	1.各種運動器材。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 E3 了解每個

週別 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
		串	C 社會參與	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 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	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。	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。 2d-IV-2 展現運 動欣賞的技 巧，體驗生活 的美感。 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。	活動方法。 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。	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.學習單。	3.技能實作 4.學習單	人需求的不 同，並討論與 遵守團體的規 則。 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。 【生涯規劃教 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。

週別 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。 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。	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 □A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 □B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 □C2.人際關係與團隊合作 ■C3.多元文化與國際理解	
學習重點	◎撰寫各領域學習表現與學習內容（可參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考）		
	【學習表現】 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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 【學習內容】 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-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。 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。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		
融入之議題	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 性別與自我之間的 關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。		

	生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。 【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。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
學習目標	1. 學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 4. 新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 5. 網路交友如何保護自己。 6. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。 7. 能以行動和態度維護身體自主權。 8. 面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 9. 能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 10. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 11. 能說明經營感情的方法。 12. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。 13. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。 14. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 15. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 16. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 17. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。 18. 建立性傳染病防治的基本觀念。 19. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 20. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 21. 理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 22. 認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。 23. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 24. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 25. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。

教學與評量
說明

1. 歷程性評量：
 - (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。
 - (2) 積極參與上臺演練。
 - (3) 積極參與課堂活動。
 - (4) 積極參與組內討論並上臺分享。
2. 總結性評量：
 - (1) 能瞭解人際互動的四個模式。
 - (2) 學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。
 - (3) 能瞭解身體界線的定義。
 - (4) 能簡述歸類於性騷擾的行為。
 - (5) 認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。
 - (6) 能瞭解如何因應性騷擾的情況。
 - (7) 能瞭解親密關係建立過程。
 - (8) 能說出愛與喜歡的定義。
 - (9) 能瞭解感情經營的三個好方法。
 - (10) 能學會拒絕不想要的親密邀約。
 - (11) 能瞭解分手的不同方式。
 - (12) 能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。
 - (13) 能簡述非預期懷孕後可尋求協助的四個管道。
 - (14) 能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。
 - (15) 能說明傳染病三要素。
 - (16) 能說出非經由性行為感染的性病。
 - (17) 能簡述衣菌與尖形濕疣的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。
 - (18) 能簡述淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。
 - (19) 能瞭解 ABC 防護原則。
 - (20) 能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。
 - (21) 能瞭解不同國家的愛滋病現況。
 - (22) 能正確使用保險套。
 - (23) 認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。
 - (24) 能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。
3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it!「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。
4. 紙筆測驗：
 - (1) 完成課本上的問答。
 - (2) 完成 Let' s do it!與健康好行。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 □B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	◎撰寫各領域學習表現與學習內容（可參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考） 【學習表現】 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 【學習內容】 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
	融入之議題	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。	

	安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【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。 【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
學習目標	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 6. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 7. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 8. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 - 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 9. 能認識不同的自行車種類。 10. 能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 11. 能知道自行車騎乘注意事項。 12. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 13. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 14. 能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 15. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 16. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 17. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 18. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。 19. 能知悉高手傳接球的運用時機。 20. 能熟悉高手接球的要領。 21. 能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。 22. 能瞭解桌球運動之相關知識。 23. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 24. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。 25. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 26. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 27. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。 28. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 29. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，

	發表運動欣賞之體驗。 30. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 31. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 32. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。 33. 能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。
教學與評量說明	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並回答問題。 (2)活動過程中能鼓勵同學與自己。 (3)課堂中發表自己的經驗或看法。 (4)認真參與比賽並樂在其中。 (5)依照教師的說明進行仰泳划水練習。 (6)積極參與課程內容並踴躍發表。 (7)協助、指導同學完成目標動作。 (8)認真完成練習且積極參與比賽。 (9)依據教師指示進行練習與調整動作。 (10)比賽前與隊友討論戰略。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成 Let' s do it!的練習。 (4)能完成活動目標。 (5)瞭解水域安全的重要性的救溺五步。 (6)瞭解仰泳動作和其背景知識。 (7)能簡述規則的重點。 (8)能瞭解仰泳划水動作要領。 (9)熟悉自行車手勢。 (10)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (11)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (12)可以控制挑球的方向。 (13)能正確做出滑併步與交叉步。 (14)能正確做出防守基本動作。 (15)能正確做出防守基本動作。 (16)能完成守護堡壘活動。 (17)能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (18)能將所學技巧應用在比賽中。 (19)能說出正拍發平擊球的動作要領。 (20)能做出正拍發平擊球的動作。 (21)能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。 (22)確實瞭解比賽規則。 (23)能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。 (24)能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (25)能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (26)能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數 (BMI 值)。 (3)依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。

週別 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
一 08/30 09/01	08/30(三) 開學日	友誼來敲門	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
		精彩可騎～ 自行車	A 自主 行動 B 溝通互 動	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態	能說明經營感情的方法。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節

週別 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
					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。	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-3 熟 悉 大 部 份 的 決 策 與 批 判 技 能。 3b-IV-4 因 應 不 同 的 生 活 情 境，善 用 各 種 生 活 技 能，解 決 健 康 問 題。	度。 Db-IV-4 愛 的 意 涵 與 情 感 發 展、維 持、結 束 的 原 則 與 因 應 方 法。 Db-IV-6 青 少 年 性 行 為 之 法 律 規 範 與 明 智 抉 擇。 Fa-IV-1 自 我 認 同 與 自 我 實 現。 Fa-IV-3 有 利 人 際 關 係 的 因 素 與 有 效 的 溝 通 技 巧。 Fb-IV-3 保 護 性 的 健 康 行 為。				2.總結性 評量：熟悉自行車手勢。 3.學生自我檢核。	慶等)。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
二 09/04 09/08		友誼來敲門	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的	1.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道	1	1. 電 子 書。 2.電子白板。	1.歷程性 評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性 評量：學習溝通技	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

週別 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
					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。	自我健康 行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟 悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟 悉各種人際溝通互動技能。	溝 通 技 巧。	改善人際 溝通的方法。			巧並能有效解決溝通問題。 3.紙筆測驗：完成課本上的問答。	閱J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
		精彩可騎～ 自行車	A 自 主 行動 B溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實	能說明經營感情的方法。	2	1. 電 子 書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2.總結性評量：熟悉自行車手勢。 3.學生自我檢核。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

週別 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，善用各種生活技能，解決健康問題。	現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。					
三 09/11 09/15	09/15(五) 親職教育日 (暫定)	友誼來敲門	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 2.網路交友如何保護自己。 3.衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	1	1.請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2.介紹網路溝通會遇到的各種狀況。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
		堅守崗位～ 籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。	2	1.電子書。 2.電子白板。 3.籃球。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。

週別 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
			參與	表達 C2 人際關係與團隊合作	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。	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-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	術。	2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。		4. 三角錐。 5. 戰術板。	2.總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守基本動作。	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
四 09/18 09/23	09/23(六) 補行上班	尊重他人 珍愛自己	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 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-B1 具備情意表達	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	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	能以行動和態度維護身體自主權。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3.學生自我檢核：	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運

週別 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
					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。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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。				完 成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
		堅守崗位～ 籃球	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會 參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 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	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	2	1. 電子書。 2.電子白板。 3.籃球。 4. 三角錐。 5. 戰術板。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能正確做出滑併步與交叉步。 (2)能正確做出防守	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

週別 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
					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。	通與和諧互動。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					基本動作。	
五 09/25 09/28	09/29-10/01 中秋節連假	尊重他人 珍愛自己	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 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-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	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。 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	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	能以行動和態度維護身體自主權。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷擾的行為。 (2)認識#ME TOO活動並能舉出相關案例。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教

週別 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
					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。	能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	判能力。					育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
		平沙落雁～ 跳遠	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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並	2	1.影音播放設備。 2.跳高軟墊。 3.沙坑。 4.橡皮筋。	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2.總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 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
						3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。				
六 10/02 10/06		尊重他人 珍愛自己	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 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-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	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部份	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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1 1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各

週別 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
					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。	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。						個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
		平沙落雁～跳遠	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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高	2	1.影音播放設備。 2.跳高軟墊。 3.沙坑。 4.橡皮筋。	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成Let's do it 的練習。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 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
						身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。				
七 10/11 10/13	10/07-10/10 國慶日連假 10/10/13 第一次段考 (暫定)	尊重他人 珍愛自己	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。	1	1. 電子書。 2.電子白板。 3. 自行車。 4. 瑜珈墊。 5.自行車裝備。	歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響

週別 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
					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。	生活型態。 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。						因素。
		平沙落雁～ 跳遠	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，	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動	2	1.影音播放設備。 2.跳高軟墊。 3.沙坑。 4.橡皮筋。	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2.總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全

週別 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
					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。	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-1 發展適合個人之專項運動技能。		前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。				的維護。
八 10/16 10/20	校慶準備週 (暫定)	愛的練習曲	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 成對的卡片或撲克牌。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維

週別 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
					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。	康促進的生活型態。 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。					瞭解親密關係建立過程。	護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心

週別 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
												理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
		平沙落雁～跳遠	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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動	2	1.影音播放設備。 2.跳高軟墊。 3.沙坑。 4.橡皮	1.歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2.總結性	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教

週別 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
					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。	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-1 發展適合個人之專項運動技能。		傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。		筋。	評量：能說出動作要領。	育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
九 10/23 10/27		愛的練習曲	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，	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	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛	能說明經營感情的方法。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 白紙。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能說出	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

週別 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。	範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。				愛與喜歡的定義。 (2)能瞭解感情經營的三個好方法。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完

週別 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
												整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。

週別 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
十 10/30 11/03		愛的練習曲	A 自主 行動 B 溝通互 動	A1 身心素 質與自我 精進 B1 符號運 用與溝通 表達	健體-J-A1 具備體育與健 康的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達 的能力，能以 同理心與人溝 通互動，並理 解體育與保健 的基本概念， 應用於日常生 活中。	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。 3b-IV-2 熟 悉各種人際 溝通互動技 能。 3b-IV-3 熟 悉大部份的 決策與批判 技能。 3b-IV-4 因 應不同的生 活情境，善 用各種生活 技能，解決 健康問題。	Db-IV-3 多 元的性別特 質、角色與 不同性傾向 的尊重態度。 Db-IV-4 愛 的意涵與情 感發展、維 持、結束的 原則與因應 方法。 Db-IV-6 青 少年性行為 之法律規範 與明智抉擇。 Fa-IV-1 自 我認同與自 我實現。 Fa-IV-3 有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。 Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。	能評估自 身建立親 密關係後 的生活變 化。	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。	1. 歷程性 評量：課 堂認真聽 講並踴躍 發言。 2. 總結性 評量：能 學會拒絕 不想要的 親密邀約。 3. 紙筆測 驗：完成 Let' s do it。	【性別平等 教育】 性 J3 檢視家 庭、學校、 職場中基於 性別刻板印 象產生的偏 見與歧視。 性 J4 認識身 體自主權相 關議題，維 護自己與尊 重他人的身 體自主權。 性 J5 辨識性 騷擾、性侵 害與性霸凌 的樣態，運 用資源解決 問題。 性 J8 解讀科 技產品的性 別意涵。 【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 J4 探討約 會、婚姻與 家庭建立的 歷程。

週別 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
												家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化

週別 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
												【教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
		安全無漾～ 仰泳	A 自主 行動 B 溝通互 動	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	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）。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	2	1.泳具。 2.浮具。 3.救溺漂浮物。 4.哨子。	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量： (1)能簡述規則的重點。 (2)能瞭解仰泳划水動作要領。	【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 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。
十一 11/06 		愛的練習曲	A 自主 行動 B 溝通互	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的	Db-IV-3 多元的性別特質、角	能列舉感情結束時溝通的適	1	1. 電子書。 2. 電子白	1.歷程性評量： (1)課堂認	【性別平等教育】 性 J3 檢視家

週別 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
11/10			動	B1 符號運用與溝通表達	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。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	當方法。		板。 3.白紙。	真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與組內討論並上臺分享。 2.總結性評量：能瞭解分手的不同方式。	庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支

週別 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
												持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題

週別 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
												並做出理性判斷。
		安全無漾～ 仰泳	A 自主 行動 B溝通互 動	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	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）。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	2	1.泳具。 2.浮具。 3.哨子。	1.歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2.學生自我檢核。	【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 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。
十二 11/13 11/17		愛的練習曲	A 自主 行動 B溝通互 動	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，	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	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛	能說明面對感情結束後負面情緒的方法。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與組內討	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

週別 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。	範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。				論並上臺分享。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【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 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完

週別 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
												整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
		安全無漾～ 仰泳	A 自主 行動 B溝通互	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	1c-IV-2 評 估運動風 險,維護安	Gb-IV-1 岸 邊救生步 驟、安全	能瞭解水 中安全與 自救和仰	2	1.說明游 泳池使用 安全注意	1.歷程性 評量：活 動過程中	【海洋教 育】 海 J1 參與多

週別 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	B1 符號運用與溝通表達	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。	全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	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）。	泳之相關知識。		事項，以實際案例說明水域安全的重要性。 2.介紹水上安全標誌並請學生完成Let's do it!「認識水上安全標誌」。 3.說明並示範水中漂浮的姿勢。 4.說明並示範大字飄與一字飄。 5.說明如何自製漂浮物，請學生練習。 6.說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽筋自救動作。	能鼓勵同學與自己。 2.總結性評量：能完成活動目標。	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 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。

週別 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
十三 11/20 11/24		意外的新生命	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。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。

週別 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
		高手過招～ 排球	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 瞭 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1d-IV-1 瞭 解各項運 動技能原 理。 3c-IV-1 表 現局部或 全身性的 身體控制 能力，發 展專項運 動技能。 4d-IV-1 發 展適合個 人之專項 運動技 能。	Ha-IV-1 網 ／牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。	1.能知悉高 手傳接球 的運用時 機。 2.能熟悉高 手接球的 要領。	2	1. 電 子 書。 2.電子白 板。 3.排球。 4.哨子。	歷程性評 量：積極 參與課程 並踴躍發 表。	【安全教 育】 安 J2 判斷常 見的事故傷 害。 安 J6 了解運 動設施安全 的維護。
十四 11/27 12/01	11/30-12/01 第二次段考 (暫定)	意外的新生 命	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。	1b-IV-3 因 應生活情 境的健康 需求，尋 求解決的 健康技能 和生活技 能。 2a-IV-2 自 主思考健 康問題所 造成的威 脅感與嚴 重性。	Db-IV-1 生 殖器官的 構造、功 能與保健 及懷孕生 理、優生 保健的認 識。	1.認識協助 非預期懷 孕的各種 方法，並 理解各種 方法會造 成的後續 結果。 2.能釐清自 己的現 狀，堅定 自己的立 場並思考 做的決定	1	1. 電 子 書。 2.電子白 板。 3.影音播 放設備。	1.歷程性 評量：課 堂認真聽 講並踴躍 發言。 2.總結性 評量： (1)能簡述 非預期懷 孕後可尋 求協助的 四個管 道。 (2)能瞭解	【生命教 育】 生 J3 性別與 自我之間的 關係。 生 J4 了解自 己的渴望與 追求，如何 以適當的方 法達成目 標。 生 J5 覺察生 活中的各種 迷思，在生

週別 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
						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。		後的後果。			臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	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。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
		高手過招～ 排球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	2	排球。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 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
					活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
十五 12/04 12/08		親密的接觸者	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.建立性傳染病防治的基本觀念。 2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能說出非經由性行為感染的性病。 (3)能簡述衣菌與尖形濕疣的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 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。
		高手過招～排球		A1 身心素質與自我精進 C2 人際關	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及	能與同學進行高手傳接球練習，進而	2	排球。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷

週別 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
				係與團隊 合作	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。	則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	團 隊 戰術。	知道高手傳接球的策略運用。			發表。 2.學生自我檢核。	害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
十六 12/11 12/15		親密的接觸者	A 自 主 行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 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

週別 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
						4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					it。	題上進行價值思辨，尋求解決之道。
		高手過招～ 排球	A 自主 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 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	2	排球。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
十七 12/18 12/22		親密的接觸者	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，	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	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解 ABC	【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。

週別 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
					並積極實踐， 不輕言放棄。	解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					防護原則。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
		前挑後切～ 羽球	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。	1d-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 羽球拍。 4.羽球。	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。

週別 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
								勵。				
十八 12/25 12/29	12/30-01/01 元旦連假	愛滋病防治	C 社 會 參與	C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3 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。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【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。 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法J2 避免歧視。 【品德教育】 品J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

週別 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
		前挑後切～ 羽球	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。	1d-IV-1 瞭 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。	Ha-IV-1 網 ／牆性球 類運動動作 組合及團 隊戰術。	1.能瞭解切 球的相關 知識和動 作要領， 並在運動 的情境中 作出正確 的切球動 作。 2.讓學生在 運動的情 境中對 練，將所 學的技能 連貫使 用，練習 的過程中 彼此互 相修正和 鼓勵。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 羽 球 拍。 4.羽球。	歷程性評 量： (1)課堂認 真聽講並 踴躍發 言。 (2)協助、 指導同學 完成目標 動作。	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣。 涯 J7 學習蒐 集與分析工 作／教育環 境的資料。
十九 01/02 01/05		愛滋病防治	C 社會 參與	C1 道德實 踐與公民 意識 C3 多元文 化與國際 理解	健體-J-C1 具備生活中 有關運動與健 康的道德思辨 與實踐能力及 環境意識，並 主動參與公益 團體活動，關 懷社會。 健體-J-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，	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。 2a-IV-2 自 主思考健	Db-IV-8 愛 滋病及其它 性病的預防 方法與關懷。 Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。	1.理解現階 段國內外愛 滋感染的盛 行率與發生 趨勢，正視 愛滋病對於 個人與社會 各層面的衝 擊。 2.認識防治 愛滋病的資 源、規範與 策	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 保 險 套。 4.陽具教 具。	1.歷程性 評量：課 堂認真聽 講並踴躍 發言。 2.總結性 評量： (1)能瞭解 不同國家 的愛滋病 現況。 (2)能正確 使用保險 套。 3.紙筆測	【人權教 育】 人 J5 了解社 會有不同 的群體和文 化，尊重並 欣賞其差 異。 人 J6 正視社 會中的各種 歧視，並採 取行動來關 懷與保護弱 勢。 【法治教

週別 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
					並尊重與欣賞其間的差異。	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。 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。		略，並建立正確的防治觀念與態度。			驗：完成Let' s do it。	育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
		前挑後切～ 羽球	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，	1d-IV-1 瞭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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中	2	1.羽球拍。 2.羽球。 3.紙箱。 4.水桶。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。

週別 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。	動技能。		彼此互相修正和鼓勵。			網。 (3)可以控制挑球的方向。 3.學生自我檢核。	
二十 01/08 01/12		愛滋病防治	C 社會 參與	C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3 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。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 2.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。	1 1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。 (2)能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it 與健康好行。	【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。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同

週別 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
						人促進健康的信念或行為的影響力。						文化群體的人權與尊嚴。
		前挑後切～ 羽球	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。	1d-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	2	1.羽球拍。 2.羽球。 3.紙箱。 4.水桶。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
二十一 01/15 01/19	01/18-01/19 第三次段考 (暫定) 01/20(六)	複習全冊										
	寒假開始	複習全冊										

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達 □B2.科技資訊與媒體素養 □B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 □C3.多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-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。 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。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 【學習內容】 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 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-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。		
	融入之議題	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。	

	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
學習目標	1. 建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2. 瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3. 認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。 4. 能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 5. 能運用正確用藥方式。 6. 能理解購藥安全原則。 7. 能辨識藥品的類別。 8. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 9. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 10. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。 11. 能辨別全民健保的設立目標。 12. 能理解全民健保的制度特性。 13. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 14. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 15. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 16. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 17. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。 18. 認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。 19. 認識創傷的種類。 20. 正確處理創傷的急救技巧。 21. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。 22. 能體會 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。 23. 能熟練的操作 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。 24. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。
教學與評量說明	1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並認真思考、踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 (3) 課堂認真聆聽並積極參與課程。 (4) 認真進行演練。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解臺灣近年十大死因。 (2) 能簡述代謝症候群的定義與標準。 (3) 能簡述惡性腫瘤與冠心病的成因、症狀以及預防方法。 (4) 能簡述糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 (5) 能認識慢性病照護的社會資源。 (6) 能瞭解用藥原則。 (7) 能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。

- (8)能瞭解正確的用藥概念。
 - (9)能簡述用藥方法與服藥標準。
 - (10)能簡述不同藥品的種類。
 - (11)能認識藥品的保存方式。
 - (12)能簡述廢棄藥品的六步驟。
 - (13)能瞭解健保意義與概念。
 - (14)能瞭解健保的納保資格與付費方式。
 - (15)能瞭解健康存摺的功能。
 - (16)能瞭解分級醫療的概念。
 - (17)能瞭解事故傷害的兩大類。
 - (18)能瞭解急救技術的重要性。
 - (19)能簡述急救醫藥箱的內容物。
 - (20)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。
 - (21)能學會開放性傷口處理步驟。
 - (22)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。
 - (23)能正確完成包紮。
 - (24)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。
 - (25)能瞭解生命之鏈。
 - (26)能熟悉急救流程的口訣與步驟。
 - (27)能正確完成急救流程。
 - (28)能正確評估救援順序。
3. 學生自我檢核：
- (1)檢核自己與慢性病的距離。
 - (2)檢視居家環境安全。
 - (3)檢視交通安全意識。
 - (4)檢視自家醫藥箱內容物。
4. 紙筆測驗：
- 完成 Let' s do it!與健康好行的紀錄。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 □C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	◎撰寫各領域學習表現與學習內容（可參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考）		
	【學習表現】 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-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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 【學習內容】 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 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。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。		
融入之議題	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 【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。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】		

	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
學習目標	1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。 5. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 6. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 7. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 8. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。 9. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 10. 能學會側併步的動作要領與應用。 11. 能瞭解雙打比賽規則。 12. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。 13. 能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 14. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 15. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 16. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 17. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。 18. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。 19. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 20. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。 21. 瞭解舞蹈的起源分類。 22. 學會土風舞的動作。 23. 能培養團隊合作的精神。 24. 能夠利用美的原則創作舞步並分享。 25. 瞭解毬子的起源分類。 26. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 27. 能培養團隊合作的精神。 28. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 29. 學會移動與基本防禦姿勢配合。 30. 學會反擊。 31. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。 32. 能說明帕運的相關知能。 33. 能理解帕運的歷史由來。 34. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 35. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。

	36. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。
教學與評量說明	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 (2) 認真參與比賽並樂在其中。 (3) 根據說明進行練習與修正動作。 (4) 根據說明進行比賽。 (5) 課堂上正向積極的練習。 (6) 能積極為團隊爭取榮耀併給予隊友指導和鼓勵。 (7) 課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 (8) 積極主動參與課程並做出動作。 (9) 課堂積極參與課程並表達意見。 2. 總結性評量： (1) 能做出接滾地球基本動作。 (2) 能做出接高飛球的守備動作。 (3) 能簡述規則的重點。 (4) 能正確完成帶球上籃步伐。 (5) 運球時步伐正確且動作流暢。 (6) 能正確完成卡位動作。 (7) 各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 (8) 能做出正確的側併步動作。 (9) 能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (10) 充分瞭解比賽規則。 (11) 能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (12) 能說出簡易發球規則。 (13) 能將球以標準動作發進目標區域。 (14) 能控制球飛行的高度。 (15) 能運用所學技巧規劃策略成功得分。 (16) 能做出正確頭頂球動作。 (17) 能確實使用額頭正面、側面頂球。 (18) 直球動作正確。 (19) 能確實使用額頭正面、側面頂球。 (20) 比賽中能達到團隊合作的默契。 (21) 能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (22) 能夠活用課程中所說的美的原則。 (23) 能理解動作的重點。 (24) 能確實做出小武動作。 (25) 能正確做出踢毬動作。 (26) 能與隊友討論、改善問題。 (27) 能做出防禦的基本動作。 (28) 能做出各項移動的基本動作。 (29) 能善用防身技巧。 (30) 能理解帕運的歷史演進。 (31) 能舉出調適身心的方式。 (32) 能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (33) 能理解各比賽項目的規則與賽制。 (34) 能同理身心障礙者的實際感受。 (35) 能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (36) 能理解身心障礙者權利公約內容。 (37) 能理解瑜伽的種類與特性。

- | | |
|--|---|
| | (38)能與同學分享自身感受。
3. 學生自我檢核。
4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。 |
|--|---|

週別 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
		身心靈 合一～ 瑜伽	A 自主 行 動 B 溝通 互 動 C 社會 參 與	B3 藝術涵養 與美感素養 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B3 具備審美與表 現的能力，瞭 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。	1d-IV-2 反思 自己的動作 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。 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。	Ce-IV-1 其 他休 閒 運 動綜 合 應 用。	1.能瞭解瑜 伽的起源 與歷史背 景。 2.能學會單 人和雙人 瑜伽的動 作。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 瑜 珈 墊。 4. 瑜 珈 磚。 5. 彈 力 繩。 6. 影 音 播 放設備。	1.歷程性 評量： (1)課堂積 極參與課 程並表達 意見。 (2)認真聆 聽並配合 指導進行 活動。 2.總結性 評量：能 理解瑜伽 的種類與 特性。	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣。 涯 J11 分析影 響個人生涯 決 定 的 因 素。
二 02/19 02/23		健康的 隱形破 壞者	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	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	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	1.認識常見 的慢性病的 病因與症 狀，並避免 接觸各慢性 病的危險因	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 慢性病 相關的字 卡 或 海	1.歷程性 評量：專 心聆聽並 認 真 思 考。 2.總結性 評量：	【家庭教 育】 家 J5 了解與 家人溝通互 動及相互支 持的適切方 式。

週別 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
					略，處理與解決體育與健康的問題。	活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	略。	子。 2.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。		報。	(1)能簡述糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 (2)能認識慢性病照護的社會資源。	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
		身心靈合一～ 瑜珈	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能學會單人和雙人瑜珈的動作。 2.能培養團隊合作的精神。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 瑜珈墊。 4. 抗力球。 5. 影音播	1.歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2.總結性評量：能與同學分	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

週別 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。	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。				放設備。	享自身感受。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成Let's do it。	
三 02/26 03/01	02/28(三) 和平紀念日	健康的 隱形破壞者	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	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。	能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我管理，預防慢性病發生。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之

週別 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
						2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。						間的關係。
		高手過招~排球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能知悉高手傳接球的運用時機。 2.能熟悉高手接球的要領。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 排球。 4. 哨子。	歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 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
					養。							
四 03/04 03/08		藥你健康	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 具備善用健康與體育的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	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.能運用正確用藥方式。 2.能理解購藥安全原則。	1	1. 電子書。 2.電子白板。 3.藥袋及藥盒。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (3)能瞭解正確的用藥概念。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題

週別 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
												時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J10職業倫理對工作環境發展的重要性。
		高手過招～排球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	2	排球。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。

週別 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
					養。							
五 03/11 03/15	03/15(五) 親職教育日 (暫定)	藥你健康	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 具備善用健康與體育的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	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。	能辨識藥品的類別。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述用藥方法與服藥標準。 (2)能簡述不同藥品的種類。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題

週別 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
												時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J10職業倫理對工作環境發展的重要性。
		高手過招～排球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	2	排球。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。

週別 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
					養。							
六 03/18 03/22		藥你健康	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 具備善用健康與體育的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	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.能理解藥品的保存與廢棄原則。 2.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 3.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	1 1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能認識藥品的保存方式。 (2)能簡述廢棄藥品的六步驟。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題

週別 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
												時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯J10職業倫理對工作環境發展的重要性。
		高手過招～排球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	2	排球。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。

週別 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
					養。							
七 03/25 03/29	03/28-03/29 第一次段考 (暫定)	全民健 保與醫 療服務	A 自主 行 動 B 溝通 互 動 C 社會 參 與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育 與健康情境的 全貌，並做獨 立思考與分析 的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。 健體-J-B1 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-4 理解 促進健康生 活的策略、 資 源 與 規 範。 2a-IV-3 深切 體會健康行 動的自覺利 益與障礙。 3b-IV-3 熟悉 大部份的決 策與批判技 能。 4b-IV-2 使用 精確的資訊 來支持自己 健康促進的 立場。	Fb-IV-5 全 民健保與 醫 療 制 度、醫 療 服 務 與 資 源。	1.能辨別全 民健保的 設 立 目 標。 2.能理解全 民健保的 制 度 特 性。	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。	1.歷程性 評量：課 堂專心聆 聽並積極 討論。 2.總結性 評量： (1)能瞭解 健保意義 與概念。 (2)能瞭解 健保的納 保資格與 付 費 方 式。	【品 德 教 育】 品 J3 關懷生 活環境與自 然生態永續 發展。 品 J9 知行合 一與自我反 省。 品 J7 同理分 享與多元接 納。 【生 命 教 育】 生 J1 思考生 活、學校與 社區的公共 議題，培養 與他人理性 溝 通 的 素 養。
		飄移換 位~羽 球	A 自主 行 動 B 溝通 互 動 C 社會 參 與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	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	1d-IV-1 瞭解 各項運動技 能原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動 技能。 2c-IV-3 表現	Ha-IV-1 網 ／牆性球 類運動動 作組合及 團 隊 戰 術。	能瞭解反 手發球的 相關知識 和動作要 領，並在 運動的情 境中作出	2	1.羽球。 2. 羽 球 拍。	1.歷程性 評量：課 堂上正向 積極的練 習。 2.總結性 評量：	【國 際 教 育】 國 J1 理解我 國發展和全 球 之 關 聯 性。 國 J2 發展國

週別 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
					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。	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。		標準的反手發球動作。			(1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (2)能說出簡易發球規則。 (3)能將球以標準動作發進目標區域。 (4)能控制球飛行的高度。	際視野的國家意識。
八 04/01 04/03	04/04-04/07 清明節連假	全民健保與醫療服務	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 2.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1 1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 健保卡。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解健康存摺的功能。 (2)能瞭解分級醫療的概念。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

週別 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
					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。							
		飄移换位~羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	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。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。	2	1.羽球。 2. 羽球拍。	1.歷程性評量：課堂上正向積極的練習。 2.總結性評量： (1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (2)能說出簡易發球規則。 (3)能將球以標準動作發進目標區域。 (4)能控制球飛行的高度。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
九 04/08 04/12		全民健保與醫療服務	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反

週別 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
					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。	益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					2.紙筆測驗：完成Let’ s do it。	省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
		飄移换位～羽球	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，	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 2.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習	2	1.羽球。 2.羽球拍。	1.歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2.總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。

週別 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。			的過程中彼此互相修正和鼓勵。				
十 04/15 04/19		全民健保與醫療服務	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 2.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
		飄移换位～羽球	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。 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 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及	1.能瞭解網前球的相關知識和動作要	2	1.羽球。 2. 羽球拍。	1.歷程性評量：能積極為團隊爭取榮	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全

週別 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
					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。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	團 隊 戰術。	領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 2.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。			耀並給予隊友指導和鼓勵。 2.總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3.學生自我檢核。	球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
十一 04/22 04/26		安全技能總體檢	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2.體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3.能在日常生活中持續檢視並	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 紙卡。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2.總結性評量：能瞭解事故傷害的兩大類。 3.學生自我檢核：檢視居家環境安全。	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸

週別 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
								解 決 造 成 居 家、交 通、校 園 的 危 險 狀 況。				凌防治的精 神。 安 J8 演練校 園災害預防 的課題。 安 J9 遵守環 境設施設備 的 安 全 守 則。
		力挽狂 籃~籃球	A 自主 行 動 B 溝通 互 動 C 社會 參 與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 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 瞭解 各項運動基 礎原理和規 則。 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-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	Hb-IV-1 陣 地攻守性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.能瞭解團 隊合作在 籃球比賽 中的重 要性。 2.瞭解上籃 的基本動 作要領與 姿勢，並 檢核動作 的 正 確 性。 3.學會卡位 與籃板球 技術，並 發揮團隊 合作。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 影 音 播 放設備。 4. 籃球。	1.歷程性 評量：認 真聆聽教 師解說。 2.總結性 評量： (1)能正確 完成帶球 上 籃 步 伐。 (2)運球時 步伐正確 且動作流 暢。	【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。

週別 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
						與身體活動。						
十二 04/29 05/03		安全技能總體檢	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2.體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3.能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2.學生自我檢核：檢視交通安全意識。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	【生命教育】 生J10行為者善惡與行為對錯的判斷。 生J12公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安J7了解霸凌防治的精神。 安J8演練校園災害預防的課題。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。
		力挽狂籃~籃球		A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。

週別 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
				與團隊合作	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。	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-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。	術。	2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。		放設備。 4.籃球。	評量： (1)能正確完成帶球上籃步伐。 (2)運球時步伐正確且動作流暢。	品 J2 重視群體規範與榮譽。
十三 05/06 05/10		安全技能總體檢	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少	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。	能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生J10行為者善惡與行為對錯的判斷。 生J12公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日

週別 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
					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。	健康風險的行動。						常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
		力挽狂 籃~籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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-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.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	2	1.籃球。 2.三角錐。	1.歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成卡位動作。 (2)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 3.學生自我檢核。	【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。

週別 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
					具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3d-IV-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。						
十四 05/13 05/17	05/14-05/15 第二次段考 05/18-05/19 國中教育會考 (皆為暫定)	急救技能養成術	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 緊急醫藥箱。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解急救技術的重要性。 (2)能簡述急救醫藥箱的內容物。 3. 學生自我檢核：檢視自家醫藥箱內容物。	【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。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
		力挽狂籃~籃球	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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動	1. 學會卡位與籃板球技術，並	2	1. 籃球。 2. 三角錐。	1. 歷程性評量：認真聆聽教	【品德教育】 品 J1 溝通合

週別 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
			C 社會參與	與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	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。	則。 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-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。	動作組合及團隊戰術。	發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。			師解說。 2.總結性評量： (1)能正確完成卡位動作。 (2)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 3.學生自我檢核。	作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
十五 05/20 05/24		急救技能養成術	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.認識創傷的種類。 2.正確處理創傷的急救技巧。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 乾淨紗布。 5. 棉花。 6. 生理食	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能分辨開放性創傷與閉鎖	【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

週別 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
						生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。				鹽水。 7.優碘。 8.其他敷料（人工皮、OK繃）。	性創傷。 (2)能學會開放性傷口處理步驟。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 安J11學習創傷救護技能。
		拳拳到位～基本防身術	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2.學會移動與基本防禦姿勢配合。	2	1.電子白板。 2.電子書。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2.總結性評量： (1)能做出防禦的基本動作。 (2)能做出各項移動的基本動作。	【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。
十六 05/27 05/31		急救技能養成術	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	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.各類繃帶	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能根據	【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

週別 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
					決體育與健康的問題。	尋求解決的健康技能和 生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。				5.OK 繃。 6. 三 角 巾。 7.各式衣物。 8.3C 產 品。 9.急救手冊。	不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (2)能正確完成包紮。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED 的操作。 安J11學習創傷救護技能。
		拳拳到 位~基本防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 學會反擊。 2.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	2	1.電子白板。 2. 電 子 書。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量：能善用防身技巧。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
十七 06/03 06/07	06/08-06/10 端午節連假	攜手搶救	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	1b-IV-1 分析健康技能和 生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢	能 體 會 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢）	1	1. 電 子 書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED 的操作。

週別 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
					運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	健康技能和 生活技能的 實施程序概 念。 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。	急 救 技 術。	對健康與 生命的重要 性並瞭解實 施程序。			2.總結性 評量： (1)能簡述 CPR 與 AED 的作用 與原則。 (2)能瞭解 生命之鏈。	安J11學習創 傷救護技能。
		壁壘森嚴 ～慢速壘 球	B 溝通 互 動 C 社會 參 與	B1 符號運用 與溝通表達 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-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 瞭解 各項運動基 礎原理和規 則。 1c-IV-2 評估 運動風險， 維護安全的 運動情境。 1d-IV-1 瞭解 各項運動技 能原理。 1d-IV-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	Hd-IV-1 守 備跑分性 運動動作 組合及團 隊戰術。	1.能瞭解慢 速壘球之 歷史及相 關知識。 2.能瞭解內 野接滾地 球傳球組 合動作之 技巧，並 做出內野 接滾地球 傳球的動 作技術。 3.能瞭解外 野接高飛 球傳球組 合動作之 技巧，並 做出外野 接高飛球 傳球的動 作技術。	2	1.壘球。 2.手套。 3.壘包。	1.歷程性 評量：課 堂認真聆 聽講解且 積極參與 課程內 容。 2.總結性 評量： (1)能做出 接滾地球 基本動 作。 (2)能做出 接高飛球 的守備動 作。	【安全教 育】 安J5 了解特 殊體質學生 的運動安 全。 【閱讀素 養教育】 閱J3 理解學 科知識內 的重要詞彙 的意涵，並 懂得如何運 用該詞彙與 他人進行溝 通。

週別 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
						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。						
十八 06/11 06/14		攜手搶救	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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術(含 AED 使用與復甦姿勢)的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. CPR 安妮模型。 5. AED 訓練機。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能熟悉急救流程的口訣與步驟。	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 安J11學習創傷救護技能。
		壁壘森嚴~慢速壘球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	2	1. 壘球。 2. 手套。 3. 壘包。 4. 記分板。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性	【安全教育】 安J5了解特殊體質學生的運動安全。

週別 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
					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。	維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。					評量：能簡述規則的重點。 3.學生自我檢核。	【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
十九 06/17 06/21		攜手搶救	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術(含 AED 使用與復甦姿勢)的流程，並配合不同	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4.CPR 安妮模型。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與課程。 (2)認真進行演練。	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安J11學習創傷救護技

週別 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
					決體育與健康的問題。	實施程序概念。 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。		的生活情境調整操作的流程。		5.AED 訓練機。	2.總結性評量：能正確完成急救流程。	能。
		無懼障礙～帕運	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙者並且主動協助。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2.總結性評量： (1)能理解帕運的歷史演進。 (2)能舉出調適身心的方式。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

週別 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
					體活動，關懷社會。							
二十 06/24 06/28	06/27-06/28 第三次段考 結業式 (暫定)	攜手搶救	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 傷患救助和送醫優先順序字卡。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能正確評估救援順序。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。 安J11學習創傷救護技能。
		無懼障礙～帕運	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 2. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 3. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	2	1. 電子白板。 2. 電子書。 3. 影音播放設備。 4. 眼罩。 5. 輪椅。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1) 能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2) 能理解各比賽項	【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人J5了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】

週別 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
					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。	運動情境的問題。					目的規則與賽制。 (3)能同理身心障礙者的實際感受。 (4)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5)能理解身心障礙者權利公約內容。 3.學生自我檢核。 4.紙筆測驗：完成Let's do it。	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。		
	【學習內容】 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。		
融入之議題	【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。		
	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 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 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。		

學習目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。
教學與評量說明	教學方法 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。 教學評量 1. 問答 2. 實作 3. 觀察 4. 分享 5. 發表

週別 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
一 08/30 09/01	08/30(三) 開學日	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
二 09/04 09/08		第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
三 09/11 09/15	09/15(五) 親職教育日 (暫定)	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
四 09/18 09/23	09/23(六) 補行上班	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

週別 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
五 09/25 09/28	09/29-10/01 中秋節連假	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
六 10/02 10/06		第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
七 10/11 10/13	10/07-10/10 國慶日連假 10/12-10/13 第一次段考 (暫定)	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢 (第一次段考)	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 青春期、孕期飲食相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命

週別 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
												定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
八 10/16 10/20	校慶準備週 (暫定)	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4	Ea-IV-3	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品、健康食品等相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
九 10/23 10/27		第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 消費行為、消費陷阱等相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十 10/30 11/03		第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 媒體識讀、廣告真相等相關資料。 4. 教用版電	1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與

週別 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
										子教科書。	言。	心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十一 11/06 11/10		第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 網路消費、消費者權利、義務等相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自己的想法。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十二 11/13 11/17		第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 消費案例、消費糾紛等相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能否熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十三 11/20 11/24		第三篇永續愛地球 第1章環保問題	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 全球暖化、空氣污染等相關資	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

週別 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
										料。 4. 教用版電 子教科書。	3. 觀察：能 熱烈參與討 論踴躍發 言。 4. 問答：能 說出全球暖 化的原因與 影響。 5. 觀察：能 熱烈參與討 論踴躍發 言。 6. 問答：能 說出固體微 粒的來源。	環 J10 了解天然 災害對人類生 活、生命、社會 發展與經濟產業 的衝擊。 環 J11 了解天然 災害的人為影響 因子。 環 J12 認識不同 類型災害可能伴 隨的危險，學習 適當預防與避難 行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋 對陸上環境與生 活的影響。 海 J14 探討海洋 生物與生態環境 之關聯。 海 J18 探討人類 活動對海洋生態 的影響。 海 J19 了解海洋 資源之有限性， 保護海洋環境。 海 J20 了解我國 的海洋環境問 題，並積極參與 海洋保護行動。
十四 11/27 12/01	11/30-12/01 第二次段考 (暫定)	第三篇 永 續愛地球 第 1 章環 保問題 (第二次 段考)	C 社會參與	C3 多元文化與 國際理解	健體-J-C3 具備敏察 和接納多元文化的 涵養，關心本土與 國際體育與健康議 題，並尊重與欣賞 其間的差異。	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1. 覺察人們對 環境破壞的情 形。 2. 明白環境問 題對健康的衝 擊與影響。	1	1. 課本。 2. 課程相關 資料。 3. 空氣污染 對人體傷 害、海洋垃 圾、塑膠微 粒等相關資 料。 4. 教用版電	1. 觀察：能 熱烈參與討 論踴躍發 言。 2. 問答：能 說出空氣汙 染對我們的 影響。 3. 觀察：能 熱烈參與討	【環境教育】 環 J2 了解人與 周遭動物的互動 關係，認識動物 需求，並關切動 物福利。 環 J10 了解天然 災害對人類生 活、生命、社會 發展與經濟產業

週別 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
										子教科書。	論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氣和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾污染的危害。	的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
十五 12/04 12/08		第三篇 永續愛地球 第 1 章 環保問題	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 垃圾減量、水污染、塑膠微粒等相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。 4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。

週別 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
											量。 5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
十六 12/11 12/15		第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	1	1. 課本。 2. 節 能 減 碳、綠色生活等相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

週別 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
十七 12/18 12/22		第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	1	1. 課本。 2. 食衣住行等綠生活相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
十八 12/25 12/29	12/30-01/01 元旦連假	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	1	1. 課本。 2. 食衣住行等綠生活相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
十九 01/02 01/05		第三篇永續愛地球 第3章健康社區	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	1	1. 課本。 2. 社區環保與食物銀行等資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。
二十 01/08 		第三篇永續愛地球 第3章健康社區	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解	1	1. 課本。 2. 社區行動力、倡議計畫等資料。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自	【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。

週別 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
01/12					相互合作及與人和 諧互動的素養。			決及倡議技巧 來解決社區環 境問題。		3. 教用版電 子教科書。	己的想法。	家 J12 分析家庭 生活與社區的關 係，並善用社區 資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續 發展的意義（環 境、社會、與經 濟的均衡發展） 與原則。
二十 一 01/15 01/19	01/18-01/19 第三次段考 (暫定) 01/20(六) 寒假開始	第三篇 永 續愛地球 第 3 章健 康社 區 (第三次 段考)	C 社會參與	C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1. 從社區經營 實例，了解永 續經營策略。 2. 利用問題解 決及倡議技巧 來解決社區環 境問題。	1	1. 課本。 2. 社區行動 力、倡議計 畫等資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 觀察：能 認真聽課。 2. 分享：能 主動分享自 己的想法。	【家庭教育】 家 J10 參與家庭 與社區的相關活 動。 家 J12 分析家庭 生活與社區的關 係，並善用社區 資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續 發展的意義（環 境、社會、與經 濟的均衡發展） 與原則。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		
	學習內容 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Db-IV-3 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。 Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。		
融入之議題	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式		
學習目標	健康教育 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何		

	溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 下教材 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 1. 發表：是否能認真參與討論。 2. 觀察：是否能認真聆聽。 3. 問答：是否能主動分享自己的想法。 4. 分享：踴躍發表自己的想法。 5. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。

週別 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
一 02/15 02/16	02/15(四) 開學日 正式上課	第一篇有 愛無礙 第1章揭開 「性」的 真實面紗	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	B2 科技資訊與媒 體素養	健體-J-B2 具備 善用體育與健康 相關的科技、資 訊及媒體，以增 進學習的素養， 並察覺、思辨人 與科技、資訊、 媒體的互動關 係。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-3 熟悉大 部份的「決策 與批判」技 能。	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.探究健康的 性涵義。 2.有效應用辨 識技巧，加以 澄清錯誤的性 觀念。 3.具 備辨識色情媒 體資訊的批判 能力。	1	1.課本。 2.課程相關 資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：能 否認真聆 聽。 2.發表：能 認真參與討 論。 3.問答：能 說出色情對 青少年的影 響。 4.觀 察：能熱烈 參與討論並 踴躍發言。	【性別平等教 育】 性J7 解析各種 媒體所傳遞的 性別迷思、偏 見與歧視。
二 02/19 02/23		第一篇有 愛無礙 第1章揭開 「性」的 真實面紗	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	B2 科技資訊與媒 體素養	健體-J-B2 具備 善用體育與健康 相關的科技、資 訊及媒體，以增 進學習的素養， 並察覺、思辨人 與科技、資訊、 媒體的互動關 係。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-3 熟悉大 部份的「決策 與批判」技 能。	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.探究健康的 性涵義。 2.有效應用辨 識技巧，加以 澄清錯誤的性 觀念。 3.具 備辨識色情媒 體資訊的批判 能力。	1	1.課本。 2.課程相關 資料。 3.教用版電 子教科書。	1.問答：能 說出面對 色情的正確 方法。 2.觀察：能 熱烈參與討 論並踴躍發 言。	【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。
三 02/26 03/01	02/28(三) 和平紀念日	第一篇有 愛無礙 第2章我的 身體我做 主	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1 身心素質與自 我精進	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，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 策略與資源規 範。 1b-IV-3 因應生 活情境的健康 需求，尋求解 決的健康技能 和生活技能。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 4b-IV-1 主動並 公開表明個人 對促進健康的 觀點與立場。	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.維護身體自 主權的立場表 達與行動。 2.熟悉交友約 會的安全策 略。	1	1.課本。 2.課程相關 資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：是 否能認真聽 課。 2.問 答：是否能 主動分享自 己的想法。	【性別平等教 育】 性J4 認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。 性J5 辨識性騷 擾、性侵害與 性霸凌的樣 態，運用資源 解決問題。

週別 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
四 03/04 03/08		第一篇有 愛無礙 第2章我的 身體我做 主	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質與自 我精進	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，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 策略與資源規 範。 1b-IV-3 因應生 活情境的健康 需求，尋求解 決的健康技能 和生活技能。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 4b-IV-1 主動並 公開表明個人 對促進健康的 觀點與立場。	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.維護身體自 主權的立場表 達與行動。 2.熟悉交友約 會的安全策 略。	1	1.課本。 2.職業傷害 相關資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：進 行討論時能 具體舉出解 決方法。 2.問答：能 具體說出如 何處理性騷 擾。	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。
五 03/11 03/15	03/15(五) 親職教育日 (暫定)	第一篇有 愛無礙 第3章性病 知多少	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質與自 我精進 C1道德實踐與公 民意識	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，展現 自我運動與保健 潛能，探索人 性、自我價值與 生命意義，並積 極實踐，不輕言 放棄。 健體-J-C1 具備 生活中有關運動 與健康的道德思 辨與實踐能力及 環境意識，並主 動參與公益團體 活動，關懷社 會。	2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 4a-IV-1 運用適 切的健康資 訊、產品與服 務，擬定健康 行動策略。 4b-IV-1 主動並 公開表明個人 對促進健康的 觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋 病及其他性病 的預防方法與 關懷。	1.探究造成性 傳染病的危險 因子及對健康 的影響。 2.熟悉預防性 傳染病的有效 方法。 3.願意進行愛 滋關懷以及倡 議宣導。	1	1.課本。 2.課程相關 資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：能 否認真聆 聽。 2.發表：是 否能認真參 與討論。	【性別平等教 育】 性 J4 認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。
六 03/18 03/22		第一篇有 愛無礙 第2章性病 知多少	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質與自 我精進 C1道德實踐與公 民意識	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，展現 自我運動與保健 潛能，探索人 性、自我價值與	2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 4a-IV-1 運用適 切的健康資	Db-IV-8 愛滋 病及其他性病 的預防方法與 關懷。	1.探究造成性 傳染病的危險 因子及對健康 的影響。 2.熟悉預防性 傳染病的有效	1	1.課本。 2.課程相關 資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：能 否認真聆 聽。 2.發表：是 否能認真參 與討論。	【性別平等教 育】 性 J4 認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的

週別 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
					生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。				身體自主權。
七 03/25 03/29	03/28-03/29 第一次段考 (暫定)	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
八 04/01 04/03	04/04-04/07 清明節連假	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	A 自主行動 B 溝通互動 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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3.發表：是否能認真參與討論。 4.實作：是否能確實完	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別 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
					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。						成課本上的 勾選與填 答。 5.實作：是 否能確實完 成課本上的 衝突處理關 鍵問題。	
九 04/08 04/12		第二篇人 際好關係 第1章拉近 彼此距離	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質與自 我精進 C2人際關係與團 隊合作	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，展現 自我運動與保健 潛能，探索人 性、自我價值與 生命意義，並積 極實踐，不輕言 放棄。 健體-J-C2 具備 利他及合群的知 能與態度，並在 體育活動和健康 生活中培育相互 合作及與人和諧 互動的素養。	2a-IV-3 深切體 會健康行動的 自覺利益與障 礙。 1b-IV-3 因應生 活情境的健康 需求，尋求解 決的健康技能 和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各 種人際溝通互 動技能。	Fa-IV-3 有利 人際關係的因 素分析與溝通 技巧。	1.完整分析有 利於人際關係 的特質，覺察 自己的人際表 現。 2.熟悉並運用 溝通技巧增進 人際關係。 3.願意成為反 霸凌的行動者。	1	1.課本。 2.職業傷害 相關資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：是 否認真聆 聽。 2.實作：確 實完成溝通 技巧的練 習。	【人權教育】 人J6 正視社會 中的各種歧 視，並採取行 動來關懷與保 護弱勢。 人J8 了解人身 自由權，並具 有自我保護的 知能。 【安全教育】 安J7 了解霸凌 防制的精神。
十 04/15 04/19		第二篇人 際好關係 第1章拉近 彼此距離	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質與自 我精進 C2人際關係與團 隊合作	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，展現 自我運動與保健 潛能，探索人 性、自我價值與 生命意義，並積 極實踐，不輕言 放棄。 健體-J-C2 具備 利他及合群的知 能與態度，並在 體育活動和健康 生活中培育相互 合作及與人和諧 互動的素養。	2a-IV-3 深切體 會健康行動的 自覺利益與障 礙。 1b-IV-3 因應生 活情境的健康 需求，尋求解 決的健康技能 和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各 種人際溝通互 動技能。	Fa-IV-3 有利 人際關係的因 素分析與溝通 技巧。	1.完整分析有 利於人際關係 的特質，覺察 自己的人際表 現。 2.熟悉並運用 溝通技巧增進 人際關係。 3.願意成為反 霸凌的行動者。	1	1.課本。 2.職業傷害 相關資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：是 否認真聆 聽。 2.實作：確 實完成溝通 技巧的練 習。	【人權教育】 人J6 正視社會 中的各種歧 視，並採取行 動來關懷與保 護弱勢。 人J8 了解人身 自由權，並具 有自我保護的 知能。 【安全教育】 安J7 了解霸凌 防制的精神。

週別 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
十一 04/22 04/26		第二篇 人際好關係 第2章和諧的家人關係	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1	1. 課本。 2. 職業傷害相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十二 04/29 05/03		第二篇 人際好關係 第2章和諧的家人關係	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1	1. 課本。 2. 職業傷害相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十三 05/06 05/10	05/07-05/08 第二次段考 (暫定)	第二篇 人際好關係 第2章和諧的家人關係	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。	1	1. 課本。 2. 職業傷害相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

週別 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
					題。 健體-J-B1 備情 意表達的能力， 能以同理心與人 溝通互動，並理 解體育與保健的 基本概念，應用 於日常生活中。	和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各 種人際溝通互 動技能。		3.熟悉處理衝 突的步驟與原 則並能有效的 解決衝 突。				切方式。
十四 05/13 05/17	05/18-05/19 國中教育會考 (暫定)	第三篇環 境安全總 動員 第1章居家 安全體檢	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A2系統思考與解 決問題	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。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技 能。 3b-IV-4 因應不 同的生活情 境，善用各種 生活技能，解 決健康問題。	Bb-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在危 機的評估方 法。Bb-IV-2 居家、學校及 社區安全的防 護守則與相關 法令。	1.能有效評估 家中所潛藏的 危險因子。 2.探討影響居 家安全的因 素，有效解決 居家安全問 題。 3.掌握火場逃 生的基本要 領，與家人演 練逃生路 線。	1	1.課本。 2.節能減碳 相關資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：能 否認真聆 聽。 2.實作：能 說出影響居 家安全的因 素及解決之 道。	【安全教育】 安 J1 理解安全 教育的意義。 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 安 J3 了解日常 生活容易發生 事故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故 的影響因素。
十五 05/20 05/24		第三篇環 境安全總 動員 第1章居家 安全體檢	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A2系統思考與解 決問題	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。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技 能。 3b-IV-4 因應不 同的生活情 境，善用各種 生活技能，解 決健康問題。	Bb-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在危 機的評估方 法。Bb-IV-2 居家、學校及 社區安全的防 護守則與相關 法令。	1.能有效評估 家中所潛藏的 危險因子。 2.探討影響居 家安全的因 素，有效解決 居家安全問 題。 3.掌握火場逃 生的基本要 領，與家人演 練逃生路 線。	1	1.課本。 2.節能減碳 相關資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：能 否認真聆 聽。 2.實作：能 說出影響居 家安全的因 素及解決之 道。	【安全教育】 安 J1 理解安全 教育的意義。 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 安 J3 了解日常 生活容易發生 事故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故 的影響因素。
十六 05/27 05/31		第三篇環 境安全總 動員 第2章防震 安全準備 好	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A3規劃執行與創 新應變	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	1a-IV-3 評估內 在與外在的行 為對健康造成 的衝擊與風 險。 3b-IV-4 因應不	Bb-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	1.體認地震對 人類帶來的災 害。 2.熟悉地震逃 生技巧並加以 演練。	1	1.課本。 2.節能減碳 相關資料。 3.教用版電 子教科書。	1.觀察：能 否認真聆 聽。 2.發表：是 否能說出地 震對生命財	【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

週別 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
					創新求變的能力。	同 的 生 活 情 境，善用各種生活技能，解決健康問題。	社區安全的防護守則與相關法令。				產的影響。 3.發表：是否能說出逃生技巧。	生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。
十七 06/03 06/07	06/08-06/10 端午節連假	第三篇 環境安全總動員 第3章交通安全知與行	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
十八 06/11 06/14	畢業典禮週 (暫定)	第三篇 環境安全總動員 第3章交通安全知與行	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<u>學習表現</u> 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		
	<u>學習內容</u> Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。		
融入之議題	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 安 J11 學習創傷救護技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。		
學習目標	體育 瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。		
教學與評量說明	<u>教材編輯與資源</u> 翰林版國中健體 9 上教材 <u>教學方法</u> 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。		

教學評量

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 問答2. 情意3. 提問4. 發表5. 實作6. 認知7. 說明8. 觀察9. 行為10. 技能 |
|--|

週別 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
一 08/30 09/01	08/30(三) 開學日	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	A 自主行動	A2 系統思考與 解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	2	1. 課本。 2. 運動風險評估與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。
二 09/04 09/08		第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	A 自主行動	A2 系統思考與 解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基	2	1. 課本。 2. 跆拳道技巧與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出跆拳道起起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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。			本手法。 3.表現跆拳道基本步法。 4.表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。			準備姿勢與基本手法的技能原理。 3.實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4.問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5.實作：能表現跆拳道基本步法。	
三 09/11 09/15	09/15(五) 親職教育日 (暫定)	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。 2.表現簡易對打技巧。 3.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 5.願意實踐自主練習。	2	1.課本。 2.跆拳道技巧與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2.實作：能表現跆拳道基本腳法。 3.問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4.實作：能表現跆拳道基本腿法。 5.問答：能說出跆拳道基本攻擊技巧概念。 6.實作：能表現基本攻擊技巧。 7.發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
											8.行為：願意進行課後自主練習。	
四 09/18 09/23	09/23(六) 補行上班	第五篇 團隊動力 第2章 籃球 3X3 籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	2	1. 課本。 2. 三對三籃球門牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4. 實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
五 09/25 09/28	09/29-10/01 中秋節連假	第五篇 團隊動力 第2章 籃球 3X3 籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球	2	1. 課本。 2. 三對三籃球門牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					諧互動的素養。			路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。			自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	
六 10/02 10/06		第五篇 團隊動力 第 2 章 籃球 3X3 籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4. 認識個人防守與團隊防守的差異。 5. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。	2	1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
七	10/07-10/10 國慶日連假	第五篇 團隊動力	A 自主行動 B 溝通互動	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	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1	1. 透過影片欣賞，讓學生認	2	1. 課本。 2. 排球攔網	1. 提問：同學們是否能	【生涯規劃教育】

週別 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 10/13	10/12-10/13 第一次段考 (暫定)	第 2 章排球 攔 網 (第一次 段考)	C 社會參與	B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表 達的能力，能以同 理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		識攔網技術， 激發學習動機 及參與感。 2. 透過趣味活 動遊戲，學會 攔網動作基本 概念，並達成 暖身活動目 的。 3. 運用助跑起 跳，完成攔網 動作。 4. 學會攔網技 術動作要領。 5. 讓學生在練 習中，學會快 速移動、起跳 的攔網技巧。 6. 學會助跑攔 網，伸臂包覆 攔網目標。		與課程相關 資料。 3. 教用版電 子教科書。	理解攔網技 術在比賽中 的重要性。 2. 觀察：是 否認真參與 攔截遊戲— 天羅地網 練習活動。 3. 實作：能 在活動或比 賽中，熟練 的運用攔網 觀 念 與 技 術。 4. 觀察：是 否認真參與 攔網練習。 5. 實作：能 控制身體， 做出跨步、 助跑攔網練 習。 6. 發表：能 正確的說出 攔網動作要 領。 7. 觀察：是 否認真參與 跨步攔網練 習活動。 8. 發表：能 正確的說出 助跑攔網動 作要領。 9. 實作：能 做出助跑攔 網動作，並 用雙掌將目 標球體包覆 住。	涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

週別 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
八 10/16 10/20	校慶準備週 (暫定)	第五篇團 隊動力 第2章排 球攔網	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表 達的能力，能以同 理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 運用助跑起 跳，完成攔網 動作。 2. 學會攔網技 術動作要領。 3. 讓學生在練 習中，學會快 速移動、起跳 的攔網技巧。 4. 學會助跑攔 網，伸臂包覆 攔網目標。 5. 讓學生在練 習中，學會快 速移動、起跳 的攔網技巧。 6. 學會助跑攔 網，伸臂包覆 攔網目標。 7. 能站立做出 正確的攔網手 勢。 8. 學會跨步攔 網動作要領。	2	1. 課本。 2. 排球攔網 與課程相關 資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 觀察：是 否認真參與 攔網練習。 2. 實作：能 控制身體， 做出跨步、 助跑攔網練 習。 3. 發表：能 正確的說出 攔網動作要 領。 4. 觀察：是 否認真參與 跨步攔網練 習活動。 5. 發表：能 正確的說出 助跑攔網動 作要領。 6. 實作：能 做出助跑攔 網動作，並 用雙掌將目 標球體包覆 住。 7. 發表：能 說出正確的 攔網手勢。 8. 觀察：是 否認真參與 課程內容。 9. 實作：能 熟練的完成 跨步攔網技 術。	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
九 10/23 		第五篇團 隊動力 第2章排 球攔網	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達	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，	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 學會不攔網 陣形的動作要 領。 2. 透過練習活	2	1. 課本。 2. 排球攔網 與課程相關 資料。	1. 發表：能 說出不攔網 陣形動作要 領。	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

週別 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
10/27				C2 人際關係與 團隊合作	進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表 達的能力，能以同 理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		動，學會與他 人合作完成單 人攔網陣形。 3. 透過二打二 排球比賽練 習，學會與他 人合作完成扣 球技術。 4. 學會六人制 單人攔網防守 陣形。		3. 教用版電 子教科書。	2. 觀察：是 否認真參與 單人攔網陣 形練習活 動。 3. 實作：能 在練習活動 中與他人合 作，熟練的 操作攔網與 防守技術。 4. 發表：能 說出六人制 單人攔網防 守陣形動作 要領。 5. 觀察：是 否認真參與 二打二排球 比賽練習活 動。 6. 實作：能 在練習活動 中與他人合 作，熟練的 使用攔網技 術。	
十 10/30 11/03		第五篇團 隊動力 第 3 章羽 球前場區 域擊球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解羽球前 場區域與可使 用的技術。 2. 認識前場區 域擊球在羽球 中的重要性。 3. 了解放小球 與挑球的特 性。 4. 能控制擊球 的高度與擊球 準確度。 5. 認識與學會	2	1. 課本。 2. 羽球前場 區域擊球與 課程相關資 料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 問答：學 生能夠說出 何謂羽球前 場與相關技 術。 2. 觀察：完 成連連看並 勇於分享自 己的看法。 3. 實作：學 生能夠做出 向上擊球動 作並控制擊	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

週別 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
								正手放小球技術。 6.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。			球高度。 4.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 5.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
十一 11/06 11/10		第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.認識與學會正手放小球技術。 2.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3.認識與學會正、反手挑球技術。 4.認識與學會正、反手挑球技術。 5.學習主動挑球與被動挑球方法。 6.學習如何回擊放小球與挑球。	2	1.課本。 2.羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 2.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4.實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5.觀察：能互相協助完成練習。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十二		第五篇團	A 自主行動	A2 系統思考與	健體-J-A2 具備理解	1d-IV-1	Ha-IV-1	1.學習運用前	2	1.課本。	1.實作：完	【生涯規劃教

週別 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
11/13 11/17		隊動力 第 3 章羽 球前場區 域擊球	C 社會參與	解決問題 C2 人際關係與 團隊合作	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-2 3c-IV-1 4d-IV-1		場放小球、挑 球的組 2. 了解對手站 位並選擇相關 技術的方法。 3. 綜合學習學 習羽球不同區 域的擊球手段 及站位合作。		2. 羽球前場 區域擊球與 課程相關資 料。 3. 教用版電 子教科書。	成小組討論 表。 2. 觀察：學 生能在練習 活動中積極 認真參與。 3. 發表：學 生能分析對 手與身站位 說出擊球的 策略。	【 育 】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
十三 11/20 11/24		第五篇團 隊動力 第 4 章棒 球觸擊短 打與布陣 戰術	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作 C3 多元文化與 國際理解	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察 和接納多元文化的 涵養，關心本土與 國際體育與健康議 題，並尊重與欣賞 其間的差異。	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 藉由情境了 解運動時事。 2. 認識觸擊短 打擊突襲短打 動作要領	2	1. 課本。 2. 棒球觸擊 短打與課程 相關資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 認知：能 充分了解觸 擊短打動作 要領。 2. 情意：尊 重同學對於 觸擊短打的 判斷，並互 相學習技術 要領。 3. 情意：認 真參與練習 活動。 4. 認知：能 指觸擊短打 擊突襲短打 不同之處。 5. 技能：完 成觸擊短打 擊突襲短打 知 動 作 技 能。	【 生涯規劃教 育 】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
十四 11/27 12/01	11/30-12/01 第二次段考 (暫定)	第五篇團 隊動力 第 4 章棒 球觸擊短 打與布陣 戰術 (第	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作 C3 多元文化與 國際理解	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 認識攻守佈 陣的戰術策 略。 2. 了解不同出 局數佈陣分 析。	2	1. 課本。 2. 棒球觸擊 短打與課程 相關資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 情意：認 真參與練習 活動。 2. 認知：能 說不同出局 數的佈陣分	【 生涯規劃教 育 】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

週別 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
		二 次 段 考)			育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察 和接納多元文化的 涵養，關心本土與 國際體育與健康議 題，並尊重與欣賞 其間的差異。						析。 3. 技能：能 進行打帶跑 的 相 關 技 能。	
十五 12/04 12/08		第五篇團 隊動力 第 4 章棒 球觸擊短 打與布陣 戰術	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C2 人際關係與 團隊合作 C3 多元文化與 國際理解	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察 和接納多元文化的 涵養，關心本土與 國際體育與健康議 題，並尊重與欣賞 其間的差異。	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 認識攻守佈 陣的戰術策 略。 2. 了解不同出 局數佈陣分 析。 3. 藉由排壘球 活動認識棒球 運動，並積極 參與全民運 動。	2	1. 課本。 2. 棒球觸擊 短打與課程 相關資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 情意：認 真參與練習 活動。 2. 認知：能 說不同出局 數的佈陣分 析。 3. 技能：能 進行打帶跑 的 相 關 技 能。	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
十六 12/11 12/15		第六篇超 越自我 第 1 章田 徑-長距離 跑	A 自主行動	A1 身心素質與 自我精進 A3 規劃執行與 創新應變	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 認運用生活 實例重新定義 長距離跑的價 值。 2. 了解長距離 跑的項目及內 容。 3. 了解長距離	2	1. 課本。 2. 長距離跑 與課程相關 資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 問答：能 說出對長距 離跑的印象 與想法。 2. 說明：學 生能夠清楚 了解長距離 跑的項目及	【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文化 的價值。

週別 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-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。			跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。			內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。	
十七 12/18 12/22		第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 能理解法特雷克訓練法的內涵。 2. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。	2	1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

週別 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
					行並發揮主動學習 與創新求變的能 力。			4. 能了解馬拉 松的起源。 5. 能了解馬拉 松42.195公里 的距離由來。			3. 觀察：學 生能與他人 討 論 與 合 作。 4. 說明：學 生能了解並 說出馬拉松 的起源。 5. 說明：學 生能了解並 說出馬拉松 距 離 為 42.195 公里 的由來。	
十八 12/25 12/29	12/30-01/01 元旦連假	第六篇超 越自我 第 1 章田 徑-長距離 跑	A 自主行動	A1 身心素質與 自我精進 A3 規劃執行與 創新應變	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A3 具備善用 體育與健康的資 源，以擬定運動與 保健計畫，有效執 行並發揮主動學習 與創新求變的能 力。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 能了解「兔 子」名詞的由 來。 2. 能了解領跑 者的職責與任 務。 3. 能了解配速 的內涵及重要 性。4. 能認真 參與配速活動 並能分享身體 經驗。 5. 能了解跑步 的各項裝備及 其功能性。 6. 能了解並結 合3C產品實際 運用在跑步活 動中。 7. 能自行規劃 路線並跑出圖 形。	2	1. 課本。 2. 長距離跑 與課程相關 資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 問答：學 生能邏輯思 考並大膽臆 測，更能與 老師深入對 答。 2. 說明：學 生能了解並 說出兔子的 由來。 3. 說明：學 生能清楚了 解配速的概 念及重要 性。 4. 實作：學 生能做出相 同距離不同 配速的跑 法。 5. 觀察：學 生能認真參 與活動。	【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文化 的價值。
十九 01/02		第六篇超 越自我 第 2 章競	B 溝通互動 C 社會參與	B3 藝術涵養與 美感素養 C2 人際關係與	健體-J-B3 具備審美 與表現的能力，了 解運動與健康在美	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1	Ib-IV-1	1. 結合學生生 活中觀看運動 賽事的經驗及	2	1. 課本。 2. 競技啦啦 隊與課程相	1. 問答：學 生能與教師 間互動，回	【安全教育】 安 J9 遵守環境 設施、設備的安

週別 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
01/05		技啦啦隊 舞蹈		團隊合作	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。	2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1		事前準備相關 影片， 2. 引發興趣， 透過提問討論 並引導學生認 識競技啦啦隊 的起源與發 展。 3. 了解競技啦 啦隊的比賽內 容項目。 4. 了解手姿的 基本動作。 5. 能嘗試做出 手姿的各項動 作。 6. 了解腳步的 基本動作。 7. 能嘗試做出 腳步的各項動 作。		關資料。 3. 教用版電 子教科書。	答問題並再 深入提問。 2. 說明：學 生能夠了解 競技啦啦隊 的比賽項目 內容、口號 的時間長短 及編排方 式、騰翻的 動作介紹、 舞伴技巧的 人員角色及 其任務、金 字塔的高度 限制及人員 保護制度 等。 3. 說明：學 生能清楚瞭 解手姿的基 本動作要 領。 4. 實作：學 生能做出簡 潔有力的手 姿動作。 5. 觀察：學 生能積極的 參與活動， 能多次嘗 試，做出動 作。 6. 實作：學 生能做出簡 潔有力的手 姿及腳步動 作。	全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文化 的價值。
二十		第六篇超 越自我	B 溝通互動 C 社會參與	B3 藝術涵養與 美感素養	健體-J-B3 具備審美 與表現的能力，了	1c-IV-1 1c-IV-2	Ib-IV-1	1. 了解口號在 比賽中的具體	2	1. 課本。 2. 競技啦啦	1. 說明：學 生能清楚了	【安全教育】 安 J9 遵守環境

週別 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
01/08 01/12		第 2 章競 技啦啦隊 舞蹈		C2 人際關係與 團隊合作	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。	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1		內容。 2. 了解並嘗試 做出整齊有力的 呼喊口號。 3. 能有節奏地 做出口號與身 體動作的協調 搭配。 4. 學生能相互 合作，設計出 適切的口號組 合動作。 5. 學生能綜合 技術，成功且 流暢地展現口 號組合動作。 6. 學生能針對 他人表現給予 回饋及良好建 議。 7. 瞭解舞伴技 巧的角色及其 任務。 8. 瞭解舞伴技 巧安全的重要 性。 9. 了解雙股立 姿的動作要 領。 10. 能做出雙 股立姿的動 作。		隊與課程相 關資料。 3. 教用版電 子教科書。	解呼口號的 各項重點。 2. 實作：學 生能做出有 節奏性的呼 口號，並搭 配手姿動 作。 3. 觀察：學 生能積極的 參與活動， 配合團隊多 次練習。 4. 實作：學 生能自行組 合動作並表 現出來。 5. 觀察：學 生能樂在參 與活動，能 有自信地表 演。 6. 說明：學 生能清楚瞭 解舞伴技巧 人員的特 質、任務及 安全重要 性。 7. 說明：學 生能清楚了 解雙股立姿 的動作要 領。 8. 實作：學 生能做出雙 股立姿動 作。 9. 觀察：學 生能積極的	設施、設備的安 全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文化 的價值。

週別 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
											參與活動， 並相互包容 與配合。	
二十 一 01/15 01/19	01/18-01/19 第三次段考 (暫定) 01/20(六) 寒假開始	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊 舞蹈(第三次段考)	B溝通互動 C社會參與	B3藝術涵養與 美感素養 C2人際關係與 團隊合作	健體-J-B3 具備審美 與表現的能力，了 解運動與健康在美 學上的特質與表現 方式，以增進生活 中的豐富性與美感 體驗。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	Ib-IV-1	全班認真參與 分組練習，並 能共同完成班 級專屬加油 歌。	2	1. 課本。 2. 競技啦啦 隊與課程相 關資料。 3. 教用版電 子教科書。	1. 說明：學 生能清楚了 解牛角的動 作要領。 2. 實作：學 生能做出牛 角動作。 3. 觀察學生 能積極的參 與活動，並 相互包容與 配合。	【安全教育】 安 J9 遵守環境 設施、設備的安 全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文化 的價值。

桃園市楊梅國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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，增進生活的美感體驗。 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		
	學習內容 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。		
融入之議題	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【生涯規劃教育】 涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。 涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。		

	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
學習目標	體育 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。 海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。
教學與評量說明	教材編輯與資源 翰林版國中健體 9 下教材 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 1. 問答 2. 提問 3. 發表 4. 實作 5. 認知 6. 觀察 7. 分組討論

週別 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
一 02/15 02/16	02/15(四) 開學日 正式上課	第四篇超 越運動障 礙 第1章運動 無礙	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	C3 多元文化與國 際理解	健體-J-C3 具備 敏察和接納多元 文化的涵養，關 心本土與國際體 育與健康議題， 並尊重與欣賞其 間的差異。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本 土與世界運動 的文化價值。	Cb-IV-3 奧林 匹克運動會的 精神。	1. 理解帕拉林 匹克運動會的 起 源與文化 價值。 2. 認 識國內、外推 展適應體育， 營造無障礙運 動環境的具體 行動。 3. 同理身心障 礙者運動需求 思考協助他們 參與運動，享 受運動權的方 法。	2	1. 教學影片 2. 教用版電 子教科書	1. 問答：能 說出帕拉林 匹克運動會 舉 辦 之 意 義。 2. 問答：能 說出帕拉林 匹克運動會 的主要價值 與 體 現 事 例。 3. 發表：能 分享觀賞帕 拉林匹克運 動會相關比 賽 影 片 心 得。 4. 實作：利 用學習單發 表運動參與 或學習經驗 可以展現運 動價值的事 件。 5. 問答：能 說出身心障 礙者參與運 動的重要性 以及國 內 外適應體育 發展現況。 6. 實作：能 分享如何協 助有特殊需 求的同學進 行體育課或 運動的具體 作法。	【國際教育】 國 J2 發展國際 視野的國家意 識。
二		第四篇超 越運動障	A自主行動 B溝通互動	A2 系統思考與解 決問題	健體-J-A2 具備 理解體育與健康	1d-IV-1 了解各 項運動技能原	Hc-IV-1 標的 性球類運動作	1. 了解地板滾 球的比賽規則	2	1. 教學影片 2. 教用版電	1. 問答：能 說出地板滾	【人權教育】 人 J5 了解社會

週別 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
02/19 02/23		礙 第2章地板 滾球	C 社會參與		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。	理。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的 身體控制能 力，發展專項 運動技能。	組合及團隊戰 術。	和 技能原 理。 2. 穩定的表現 地板滾球的運 動技能。 3. 體驗坐式與 輔具的地板滾 球活動，同 理肢障者參與 運動之需求。		子教科書	球起源與特 色。 2. 問答：能 說出地板滾 球的器材與 簡單賽制。 3. 實作：能 表現地板滾 球投準動作 技能。 4. 問答：能 說出參與比 賽的領略或 心得。5. 實 作：能表現 出正確的參 賽動作技 能。 6. 問答：能 說出參與修 正式地板滾 球的心得。	上有不同的群 體和文化，尊 重並欣賞其差 異。
三 02/26 03/01	02/28(三) 和平紀念日	第五篇動 如脫兔 第1章籃球 ~5x5 全場 比賽	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解 決問題 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。 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. 在籃球比賽 中運用策略達 到防守強化 與提升進攻效 率。 2. 展現利他合 群態度與同學 共同完成比 賽。 3. 透過比賽了 解自己的不足 並能持續練 習。	2	1. 教學影片 2. 教用版電 子教科書	1. 問答：請 學生想一想 5X5 籃球賽 的規則與 3X3的規則 有何差異。 2. 實作：學 生能口頭說 出規則的差 異性與違例 的罰則。 3. 觀察：了 解區域防守 的種類。 4. 實作：能 針對對手特 性，選擇適 合的防守隊	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。

週別 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
											形。 5. 觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。 6. 實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 7. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 8. 實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。 9. 實作：防守者是否能夠依持球者位置調整補防的站位。 10. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友該站的位位置。 11. 實作：解讀進攻意圖，製造來得及協防的機會。	
四 03/04		第五篇 運動如脫兔 第1章 籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。2c-	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 實作：學生防守的人都接不到	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己

週別 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
 03/08		~5x5 全場 比賽		隊合作	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。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	團隊戰術。	與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。			球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 2. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 3. 觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。 4. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 5. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 6. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。 7. 實作：快攻過程中球不落地。	的能力與興趣。

週別 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
											8. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳球來達成得分。 9. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。 10. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。 11. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。 12. 實作：讓快攻方能夠以外線投籃結束，較能夠降低得分機率。	
五 03/11 03/15	03/15(五) 親職教育日 (暫定)	第五篇 動 如脫兔 第1章籃球 ~5x5 全場 比賽	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解 決問題 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	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	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 在籃球比賽 中運用策略達 到防守強化 與提升進攻效 率。 2. 展現利他合 群態度與同學	2	1. 教學影片 2. 教用版電 子教科書	1. 實作：場 上的隊員能 熟悉空間的 掌握，不會 都擠在一 起。 2. 實作：能	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。

週別 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
					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。	動。 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。		共同 完成比賽。 3.透過比賽了解自己的不足並能 持續練習。			夠 發 生 聲 音，彼此提醒走位或接球位置。 3.實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且 能 得分。 4.問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼 以及如何透過練習，讓自己更好。 5.問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的 配合方式並畫出來。	
六 03/18 03/22		第五篇 動如脫兔 第2章 桌球～下旋球與雙打比賽	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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.了解桌球旋轉的特性與原理。 2.學會發與接下旋球。 3.了解桌球策略的運用並學習與 他人溝通互動。 4.學會雙打比賽。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2.實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3.實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4.觀察：學生能協助同	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					於日常生活中。	部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					學確實記錄練習狀況並給予建議。 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
七 03/25 03/29	03/28-03/29 第一次段考 (暫定)	第五篇 動如脫兔 第2章 桌球～下旋球與雙打比賽	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2. 觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。 4. 觀察：能互相協助完成練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
八 04/01 04/03	04/04-04/07 清明節連假	第五篇 動如脫兔 第2章 桌球～下旋球與雙打比賽	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 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	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2. 實作：學	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
		賽			運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4.學會雙打比賽。			生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3.觀察：能互相協助完成練習。 4.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5.實作：進行比賽，完成紀錄表。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
九 04/08 04/12		第五篇 動如脫兔 第3章 排球～初級進攻戰術	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2.觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3.實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4.觀察：是否認真參與扣快球練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						5.實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6.發表：能正確的說出扣快球動作要領。	
十 04/15 04/19		第五篇動 如脫兔 第3章排球 ～初級進 攻戰術	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A2系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2.發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3.實作：能做出A式快攻的扣球動作。 4.發表：能說出平行攻擊的特色。 5.觀察：是否認真參與比賽演練。 6.實作：能做出平行攻擊的技巧。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
十一 04/22 04/26		第五篇動 如脫兔 第4章足球 ～防守	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A2系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解足球防守方式和概念。 2.學會個人防守中的盯防技巧。 3.學會小組協防的團隊防守	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2.觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。			活動。 3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。 4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。 5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。 6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。	
十二 04/29 05/03		第五篇 動如脫兔 第4章 足球～防守	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會單邊斷球觀念和策略。 2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。 5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。 6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。 2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5. 實作：在演練中能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 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
					合作及與人和諧互動的素養。	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。					出團隊防守陣形的變換。 6.觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7.發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8.觀察：是否認真參與比賽演練。 9.實作：能做團隊防守的觀念及技巧。	
十三 05/06 05/10	05/07-05/08 第二次段考 (暫定)	第六篇 我 愛運動 第1章游泳 ～蝶泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創 新應變 B3 藝術涵養與美 感素養 C2 人際關係與團 隊合作	健體-J-A3 具備 善用體育與健康的 資源，以擬定運 動與保健計畫， 有效執行並發揮 主動學習與創新 求變的能力。 健體-J-B3 具備 審美與表現的能 力，了解運動與 健康在美學上的 特質與表現方式 ，以增進生活中 的豐富性與美感 體驗。 健體-J-C2 具備 利他及合群的知 能與態度，並在 體育活動和健康 生活中培育相互	1b-IV-2 認識健 康技能和生 活技能的實施程 序概念。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-2 評估運 動風險，維護 安全的運動情 境。 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。 2c-IV-2 表現利 他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次 以上)。	1.以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2.了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3.藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4.能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2.情意：勇於挑戰的學習態度。 3.技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4.實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 5.觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

週別 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
					合作及與人和諧 互動的素養。	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-1 發展適 合個人之專項 運動技能。					奏。 6.觀察：有 效的認識蝶 泳動作技 能，並能依 照動作順序 完成蝶式技 能。 7.實作：能 安全地小組 合作完成單 臂蝶泳陸上 練習。	
十四 05/13 05/17	05/18-05/19 國中教育會考 (暫定)	第六篇 我 愛運動 第1章游泳 ～蝶泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創 新應變 B3 藝術涵養與美 感素養 C2 人際關係與團 隊合作	健體-J-A3 具備 善用體育與健康 的資源，以擬定 運動與保健計 畫，有效執行並 發揮主動學習與 創新求變的能 力。 健體-J-B3 具備 審美與表現的能 力，了解運動與 健康在美學上的 特質與表現方 式，以增進生活 中的豐富性與美 感體驗。 健體-J-C2 具備 利他及合群的知 能與態度，並在 體育活動和健康 生活中培育相互 合作及與人和諧 互動的素養。	1b-IV-2 認識健 康技能和生活 技能的實施程 序概念。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。1c- IV-2 評估運動 風險，維護安 全的運動情 境。 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。 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	Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次 以上)。	1.以海豚游泳 動作作為議 題，討論游 泳技能原理。 2.了解蝶泳打 水的動力來 源，並能展 現連續蝶腿動 作。 3.藉由陸上練 習認識蝶泳划 水分解動 作。 4.能學會蝶泳 換氣、了解有 節奏的蝶 腿，達成有效 率的換氣。	2	1.教學影片 2.教用版電 子教科書	1.觀察：有 效的認識蝶 泳動作技 能，並能依 照動作順 序完成蝶式 技能。 2.實作：能 安全地小組 合作完成單 臂蝶泳陸上 練習。 3.說明：能 了解蝶腿與 划手的節奏 與目的。 4.說明：複 習單臂划手 練習後再進 行蝶泳連續 動作練習 5.實作：熱身 完畢後先熟 悉水性，再 進行單臂划 手練習，再 執行蝶泳動	【海洋教育】 海 J2 認識並參 與安全的海洋 生態旅遊。

週別 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
						部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					作練習。 6.實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7.觀察：能完成檢核表與學習單。	
十五 05/20 05/24		第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	B3藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.了解參與扯鈴運動的優勢。 2.認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3.欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4.了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5.表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6.讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2.實作：能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3.實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4.說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5.實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6.觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。
十六		第六篇我愛運動	A自主行動 B溝通互動	B3藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	1c-IV-1 民俗運動進階與綜	1.了解扯鈴運動中的繞腿運	2	1.教學影片 2.教用版電	1.說明：學生能清楚了	【多元文化教育】

週別 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
05/27 05/31		第2章民俗 體育～扯 鈴	C 社會參與		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。	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。 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。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項 運動技能。	合動作。	動技能相關概 念。 2.表現扯鈴運 動中繞腿運動 技能，展現身 體的協調和控 制能力。 3.讓學生分組 相互觀摩，溝 通互動並樂在 參與。 4.了解扯鈴運 動中的大輪迴 運動技能相關 概念。 5.表現扯鈴運 動中大輪迴運 動技能，展現 身體的協調和 控制能力。 6.了解扯鈴連 貫動作的動作 要領。 7.展現扯鈴連 貫動作的運動 技能。		子教科書	解大輪迴分 段化的基本 動作要領。 2.實作：學 生能做出大 輪迴分段化 的各項動 作。 3.說明：學 生能清楚了 解連貫動作 的連接要 領。 4.實作：學 生能做出連 貫動作的組 合動作。 5.觀察：學 生能因達成 目標而積極 學習，樂在 參與。 6.說明學生 能清楚了解 連貫動作的 連接要領。 7.實作：學 生能給予同 儕建議，並 透過分享能 與他人良性 溝通。	多 J2 關懷我族 文化遺產的傳 承與興革。
十七 06/03 06/07	06/08-06/10 端午節連假	第六篇我 愛運動 第3章武術 ～詠春拳	A 自主行動 B 溝通互動 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	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	Bd-IV-1 武術 套路動作與攻 防演練應用。 Bd-IV-2 技擊 綜合動作與攻 防演練應用。	1.藉由觀看葉 問系列的電影 或是詠春拳相 關的影片，引 發興趣，透過 提問討論並引 導學生認識詠 春拳的起源與	2	1.教學影片 2.教用版電 子教科書	1.問答：學 生能與教師 間互動，回 答問題並再 深入提問。 2.說明：學 生能夠瞭解 詠春拳的起	【人權教育】 人 J4 了解平 等、正義的原 則，並在生活 中實踐。 人 J8 了解人身 自由權，並具 有自我保護的

週別 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
					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。	運動技能。		奧妙之處。 2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。 3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。 4. 了解並嘗試做出日字衝拳。 5. 了解並嘗試做出攤手的動作。 6. 了解詠春拳的殺頭手、伏手。 7. 了解並嘗試做殺頭手。 8. 了解並嘗試做出伏手的動作。 9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。			源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。 5. 實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。 6. 觀察：學生能否將動作做到確實到位。 7. 觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。 8. 實作：學生能示範出詠春拳的攤手、衝拳、耕手等動作的組合應用。	知能。
十八 06/11 06/14	畢業典禮週 (暫定)	第六篇我愛運動 第3章武術 ～詠春拳	A 自主行動 B 溝通互動 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	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	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻	了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 說明：學生能夠清楚說出攤手的內門動作配合殺頭手並	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

週別 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
					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。	部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	防演練應用。	攻防反制的動作。			接續肘關節制伏的動作設計用意。 2. 實作：能夠做出攤手、殺頸手加上肘關節制伏的連續整合動作。 3. 觀察：觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。	人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。