

桃園市 109 學年度龜山國民中學

健康與體育領域課程計畫

壹、依據

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

貳、基本理念（含該領域理念及學校理念）

一、學校理念

本校秉持「嶄新」、「創新」、「永新」之創校精神，以營造一個「新世紀」、「新科技」、「新人文」的優質校園與學習環境，進而培養學生具有「國際觀」、「本土情」、「積極進取」、「終身學習」的現代國民。本校教育理念採行常態編班與多元智力之啟發創意教學，落實 108 課綱課程精神，帶好每一位學生，並鼓勵學生多元學習與發展，激發孩子學習潛能。

二、領域理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 1.以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 2.運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 3.建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

參、實施內容：

桃園市龜山國民中學 109 學年度 <u>七</u> 年級健康與體育領域課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	<u>七</u> 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	健康 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。		

	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-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。 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。 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。 體育 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 反思自己的動作技能。 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。 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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。
融入之議題	安全教育、性別平等、生命教育、海洋教育、品德教育、國際教育、閱讀素養、人權教育、戶外教育

學習目標

1. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
2. 認識身體基本構造。
3. 認識青春期的心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。
4. 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。
5. 了解中毒發生的原因、預防的方法。
6. 明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。
7. 能明白體適能相關知識及重要性。
8. 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。
9. 理解球類的基本知識並能做出基本動作。

教學與評量
說明

一、 教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

南一版教科書

(二) 教材來源

1、以出版社教材為主：

年級	出版社	冊數
七年級	南一	一、二冊

(三) 教學資源

南一版教科書及配套資源

二、教學方法

分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告

三、教學評量

實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核

桃園市 109 學年度 第 一 學期龜山國民中學 七 年級健康與體育領域課程計畫表

課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	學校重大行事	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
一	109 08/31 09/06	8/31 開學日 第一次領域教學研究會 週 08/31 09/04	單元一 健康加油「讚」	第一章 全能健康王	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 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-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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論	生 J4 生 J6
			單元五 體適能	第一章 健康體適能 體適能檢測	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 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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	紙筆測驗	閱 J3

二	109 09/07 09/13		單元一 健康加油「讚」	第一章 全能健康王	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 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-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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督，增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論	生 J4 生 J6
			單元五 體適能	第一章 健康體適能體適能檢測	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質 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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	紙筆測驗	閱 J3
三	109 09/14 09/20		單元一 健康加油「讚」	第一章 全能健康王	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 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-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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督，增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論	生 J4 生 J6

							與人和諧互動的素養。			執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。				
			單元五 體適能	第2章 接力衝破終點線	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，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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量	戶 J5
四	109 09/2 1 09/2 7		單元一 健康加油「讚」	第2章 人體奇航	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。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

			單元五 體適能	第〇章 接力衝破終點線	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，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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量	戶 J5
五	109 09/28 10/04	09/26 補上 班上 課	單元一 健康加油「讚」	第〇章 人體奇航	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。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
			單元六 安心暢游	第一章 水域安全智者樂水	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用 與溝通表達 A2:系統思考 與解決問題	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4.熟記防溺十招且能在日後運用。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	生 J5 人 J8 品 J8 海 J1 海 J12 安 J1 安 J4

六	109 10/0 5 10/1 1		單元一 健康加油「讚」	第2章 人體奇航	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。	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識身體的基本構造,以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病,以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題,並學習各項自我保健行為,進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
			單元六 安心暢游	第1章 水域安全 智者樂水	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用 與溝通表達 A2:系統思考 與解決問題	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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4.熟記防溺十招且能在日後運用。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	生 J5 人 J8 品 J8 海 J1 海 J12 安 J1 安 J4
七	109 10/1 2 10/1 8	第一次段考 10/15 、 10/16	單元一 健康加油「讚」	第3章 愛眼護齒保健康	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的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題,並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動,並定期健康檢查。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	

			單元六 安心暢游	第2章 自救求生 臨危自保	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	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度,展現自我運動與 保健潛能,探索人性、自我價 值與生命意義,並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考 與分析的知能,進而運用適當 的策略,處理與解決體育與健康 的問題。	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能 原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。 3c-IV-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。	Gb-IV-1 岸邊救生步 驟、安全活動水域的 辨識、意外落水自救 與仰漂 30 秒。	1.能說出自救的 基本原則。 2.評估與加強自己的 自救能力級別。 3.熟悉與善用韻 律呼吸、俯漂前進、 仰漂助划與踩水等移 動求生。 4.能夠運用藉物漂 浮和移動求生。 5.學習利用衣服長 褲來製作成浮具漂 浮。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量	海 J1 安 J1 閱 J10
八	109 10/1 9 10/2 5	第二 次領域 教學 研究 週 10/20 10/26	單元一 健康加油「讚」	第3章 愛眼護齒保健康	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 行為對健康造成的衝擊與 風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 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-3 視力、口腔保 健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健 康行為。	1.認識眼睛與口 腔的基本生理構 造。 2.了解常見的眼 睛與口腔問題,並 培養正確的保健 態度。 3.能在生活中主 動正確執行愛眼 與護口行動,並定 期健康檢查。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	
			單元六 安心暢游	第2章 自救求生 臨危自保	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	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度,展現自我運動與 保健潛能,探索人性、自我價 值與生命意義,並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考 與分析的知能,進而運用適當 的策略,處理與解決體育與健康 的問題。	1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能 原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。 3c-IV-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。	Gb-IV-1 岸邊救生步 驟、安全活動水域的 辨識、意外落水自救 與仰漂 30 秒。	1.能說出自救的 基本原則。 2.評估與加強自己的 自救能力級別。 3.熟悉與善用韻 律呼吸、俯漂前進、 仰漂助划與踩水等移 動求生。 4.能夠運用藉物漂 浮和移動求生。 5.學習利用衣服長 褲來製作成浮具漂 浮。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量	海 J1 安 J1 閱 J10
九	109 10/2 6 11/0 1		單元一 健康加油「讚」	第3章 愛眼護齒保健康	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 行為對健康造成的衝擊與 風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。 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-3 視力、口腔保 健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健 康行為。	1.認識眼睛與口 腔的基本生理構 造。 2.了解常見的眼 睛與口腔問題,並 培養正確的保健 態度。 3.能在生活中主 動正確執行愛眼 與護口行動,並定 期健康檢查。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	

			單元六 安心暢游	第3章 捷泳 流線直進	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 A3:規劃執行 與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度,展現自我運動與 保健潛能,探索人性、自我價 值與生命意義,並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健 康的資源,以擬定運動與保健 計畫,有效執行並發揮主動學 習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎 原理和規則。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性 的身體控制能力,發展專項 運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以 上)。	1.能反思捷泳腿 部打水動作的優 劣。 2.能做出捷泳打 水前進配合正面 換氣的動作。 3.能積極參與活 動,充分展現自 我。 4.能評量自我,在 課堂上或課餘時 間持續自我精進。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	技能測驗	海 J1 品 EJU4
十	109 11/0 2 11/0 8		單元二 青春事件簿	第1章 這一 站,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	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度,展現自我運動與 保健潛能,探索人性、自我價 值與生命意義,並積極實踐, 不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社 會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技 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。 Db-IV-2 青春期身心 變化的調適與性衝 動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價 值的建立,色情的辨 識與媒體色情訊息 的批判能力。	1.理解生殖器官 構造、功能與保 健概念。 2.理解促進青春 期健康生活的策 略與資源。 3.理解青春身心 變化與性衝動調 適的策略。 4.精熟地操作生 殖器官保健的健 康技能。 5.運用適切的健 康資訊,擬定青春 期保健的策略。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J1
				第3章 捷泳 流線直進	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 A3:規劃執行 與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度,展現自我運動與 保健潛能,探索人性、自我價 值與生命意義,並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健 康的資源,以擬定運動與保健 計畫,有效執行並發揮主動學 習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎 原理和規則。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性 的身體控制能力,發展專項 運動技能。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以 上)。	1.能反思捷泳腿 部打水動作的優 劣。 2.能做出捷泳打 水前進配合正面 換氣的動作。 3.能積極參與活 動,充分展現自 我。 4.能評量自我,在 課堂上或課餘時 間持續自我精進。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	技能測驗	海 J1 品 EJU4
十一	109 11/0 9 11/1 5	11/11 校慶 運動 會	單元二 青春事件簿	第1章 這一 站,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	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度,展現自我運動與 保健潛能,探索人性、自我價 值與生命意義,並積極實踐, 不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社 會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技 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。 Db-IV-2 青春期身心 變化的調適與性衝 動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價 值的建立,色情的辨 識與媒體色情訊息 的批判能力。	1.理解生殖器官 構造、功能與保 健概念。 2.理解促進青春 期健康生活的策 略與資源。 3.理解青春身心 變化與性衝動調 適的策略。 4.精熟地操作生 殖器官保健的健	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J1

			單元七 球類入門	第一章 籃球 出手得分	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的 知能與態度,並在體育活動和 健康生活中培育相互合作及 與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎 原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的 各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.認識籃球運動 的脈絡。 2.能遵守球場上 安全規則及遊戲 規則。 3.能由經驗來了 解投籃動作之原 理。 4.了解利用身體 部位力量來幫助 投籃動作。 5.能比較出較省 力之投籃動作。 6.培養定點投籃 能力,瞄準目標物 的投籃能力。 7.相互合作的班 級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8	
十二	109 11/1 6 11/2 2		單元二 青春事件簿	第一章 這一站,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	健體-J-A1 具備體育與健康的 知能與態度,展現自我運動與 保健潛能,探索人性、自我價 值與生命意義,並積極實踐, 不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社 會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技 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。 Db-IV-2 青春身心 變化的調適與性衝動 健康因應的策略。 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。	1.理解生殖器官 構造、功能與保健 概念。 2.理解促進青春 期健康生活的策 略與資源。 3.理解青春身心 變化與性衝動 調適的策略。 4.精熟地操作生 殖器官保健的健 康技能。 5.運用適切的健 康資訊,擬定青春 期保健的策略。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J1	
			單元七 球類入門	第一章 籃球 出手得分	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的 知能與態度,並在體育活動和 健康生活中培育相互合作及 與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎 原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的	Hb-IV-1 陣地攻守性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.認識籃球運動 的脈絡。 2.能遵守球場上 安全規則及遊戲 規則。 3.能由經驗來了 解投籃動作之原 理。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8	

								各種策略。		4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力,瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。				
十三	109 11/2 3 11/2 9		單元二 青春事件簿	第2章 青春誰人知	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.理解青春心理健康的概念。 2.認識青春心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能,以調適與修正不同青春心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11
			單元七 球類入門	第1章 籃球出手得分	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力,瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8

十四	109 11/3 0 12/0 6	第二 次段 考 12/01 、 12/02	單元二 青春事件簿	第2章 青春誰人知	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.理解青春心理健康的概念。 2.認識青春心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11
			單元七 球類入門	第2章 排球 一球入魂	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察	品 J1 品 J8
十五	109 12/0 7 12/1 3	第三 次領域 教學研究會 週 12/07 	單元二 青春事件簿	第2章 青春誰人知	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.理解青春心理健康的概念。 2.認識青春心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11

		12/11	單元七 球類入門	第2章 排球 一球入魂	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察	品 J1 品 J8
十六	109 12/1 4 12/2 0		單元三 健康「食」行力	第1章 吃出好「食」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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各國飲食指南	上課參與 平時觀察	
			單元七 球類入門	第3章 羽球 擊球高手	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	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的擊球動作。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察	品 J1 品 J8 國 J3

十七	109 12/2 1 12/2 7		單元三 健康「食」行力	第1章 吃出好「食」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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容,並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時,能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求,即符合健康取向的產品。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各國飲食指南	上課參與 平時觀察	
			單元七 球類入門	第3章 羽球擊球高手	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	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的擊球動作。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察	品 J1 品 J8 國 J3
十八	109 12/2 8 110 01/0 3		單元三 健康「食」行力	第1章 吃出好「食」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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容,並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時,能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求,即符合健康取向的產品。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各國飲食指南	上課參與 平時觀察	

			單元七 球類入門	第3章 羽球擊球高手	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	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。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的擊球動作。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察	品 J1 品 J8 國 J3
十九	110 01/04 01/10		單元三 健康「食」行力	第2章 食在安心	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-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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察	安 J3 安 J4
			單元七 球類入門	第4章 足球腳下功夫	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 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。	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8

二 十	110 01/1 1 01/1 7	第四 次領 域教 學研 究會 週 01/11 01/15	單元三 健康「食」行力	第ㄢ章 食在安心	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-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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察	安 J3 安 J4
			單元七 球類入門	第ㄣ章 足球腳下功夫	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 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。	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
二 十 一	110 01/1 8 01/2 4	第三 次段 考 01/19 、 01/20 01/20 結業 日	單元三 健康「食」行力	第ㄢ章 食在安心	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-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。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察	安 J3 安 J4
			單元七 球類入門	第ㄣ章 足球腳下功夫	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 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。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8

								4d-IV-2 執行個人運動計畫， 實際參與身體活動。		球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作 挑戰精神。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	---------------------------------	--	--	--	--

桃園市 109 學年度 第 二 學期龜山國民中學 七 年級健康與體育領域課程計畫表

課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	學校重大行事	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
一	02/15 02/21	110 02/18 開學日 正式上課 2/20 補班課 第一次領域教學研究會週 02/18 02/24	單元一「癮」形大危機	第Ⅰ章菸誤人生	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。	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。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	生 J5 法 J3 法 J4
			單元五 競技體適能	第Ⅱ章核心肌群	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	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	

										級氣氛。				
二	110 02/2 2 02/2 8		單元一「癮」形大危機	第二章菸誤人生	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。	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。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	生 J5 法 J3 法 J4
			單元五 競技體適能	第一章核心肌群	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	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	

三	110	03/01 03/07	單元一「癮」形大危機	第2章 酒後誤「世」	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	生 J5 法 J3 法 J4
	03/01 03/07		單元五 競技體適能	第2章 專項適能	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 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-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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	閱 J3
四	110	03/08 03/14	單元一「癮」形大危機	第2章 酒後誤「世」	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	生 J5 法 J3 法 J4

			單元五 競技體適能	第2章 專項適能	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 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-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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運 動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫， 實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進 策略與活動方法。	1.能夠清楚說出 競技體適能與一 般體適能的差異。 2.學生能夠說出 不同專項運動會 利用到的人體肌 肉，與其在運動中 所扮演的功能。 3.學生能依照本 單元所介紹的內 容，區分其它不同 專項運動所屬的 運動類型。 4.能夠做出課程 設計中在不同專 項類型的運動所 需求的訓練動作。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	閱 J3
五	110 03/1 5 03/2 1		單元一 「癮」形大危機	第3章 紅脣危機	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。	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-4 因應不同的生活情境， 善用各種生活技能，解決健康 問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展 現對他人促進健康的信念或 行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、 藥物的成分與成癮 性，以及對個人身心 健康與家庭、社會的 影響。 Bb-IV-4 面對成癮物 質的拒絕技巧與自我 控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物 質的自主行動與支持 性規範、戒治資源。	1.評估檳榔對個 人身心健康、家庭 與社會的衝擊風 險。 2.思考嚼食檳榔 造成的威脅感與 嚴重性。 3.因應不同的生 活情境，善用拒絕 技巧、自我控制並 運用相關資源，以 拒絕檳榔。 4.主動並公開表 明個人對拒檳行 為的觀點及立場。	1	教科書 習作 投影片 教 學 影 片	上課參與 平時觀察	環 J11 品 J3 法 J3 法 J4
			單元六 展臂優游	第1章 捷泳 水中協奏曲	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 B2:科技資訊 與媒體素養 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生命 意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體，以增進 學習的素養，並察覺、思辨人與科 技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能 力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運 動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以 上）。	1.能了解捷泳身 體縱軸轉體的特 徵，進而應用在動 作學習和技能表 現。 2.能做出捷泳划 手動作控制，並掌 握交換划手的時 機。 3.能做出捷泳流 暢的手腳聯合動 作，並表現良好的 推進速度。 4.能思考與分辨 動作表現或影片 資訊，進而反思自 我與學習動作技 能。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	

六	110 03/22 03/28	第一次段考 03/25、03/26	單元一「癮」形大危機	第3章 紅脣危機	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。	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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	
			單元六 展臂優游	第一章 捷泳 水中協奏曲	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	
七	110 03/29 04/04	第二次領域教學研究會	單元一「癮」形大危機	第一章 青春不迷「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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

		週	單元六 展臂優游	第一章 捷泳 水中協奏曲	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 B2:科技資訊 與媒體素養 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	
八	110	第二 次領 域教 學研 究會 週	單元一「癮」形大危機	第三章 青春不迷「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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
	04/05 04/11		單元六 展臂優游	第四章 救生伸拋划 援力同在	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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	海 J1 安 J1 安 J10

九	110 04/1 2 04/1 8		單元二 全境擴散	第一章 傳染病情報站	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	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策略， 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康 的資源，以擬定運動與保健計畫， 有效執行並發揮主動學習與創新 求變的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康 的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康 需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的 自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習 慣的實踐方式與管理 策略。 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.瞭解傳染病的 過去和未來、嚴重 性、定義與分析致 病原因。 2.分析新興傳染 病對於全球或國 家社會發展的影響。 3.統整與分析所 有傳染病的基本 預防策略，進而了 解保護自己健康 的方法。 4.了解適當的健 康自我管理行為， 以增加預防各類 傳染病的能力。	1	教科書 習作 投影片 教 學 影 片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
			單元六 展臂優游	第二章 救生伸拋划 援力同在	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-2 評估運動風險，維護安 全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度， 與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力， 解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處 理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救 技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷 害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步 驟、安全活動水域 的辨識、意外落水自 救與仰漂 30 秒。	1.能說出基本岸 上救生的原則及 方法。 2.認識溺水的可 能徵兆並提高警 覺。 3.認識救溺五步 並加以熟習之。 4.認識常見救生 器具如救生浮標 的使用方法。 5.認識及學習救 生圈的施救拋擲 方法。 6.認識及學習陸 上急救法。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	海 J1 安 J1 安 J10
十	110 04/1 9 04/2 5		單元二 全境擴散	第一章 傳染病情報站	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	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策略， 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康 的資源，以擬定運動與保健計畫， 有效執行並發揮主動學習與創新 求變的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康 的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康 需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的 自覺利益與障礙。	Da-IV-1 衛生保健習 慣的實踐方式與管理 策略。 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.瞭解傳染病的 過去和未來、嚴重 性、定義與分析致 病原因。 2.分析新興傳染 病對於全球或國 家社會發展的影響。 3.統整與分析所 有傳染病的基本 預防策略，進而了 解保護自己健康 的方法。 4.了解適當的健 康自我管理行為， 以增加預防各類 傳染病的能力。	1	教科書 習作 投影片 教 學 影 片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8

			單元七 球類入門	第一章 籃球 扭轉乾坤	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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度， 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各 種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力， 解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.能了解基本傳 接球方式。 2.能在動態活動 中選擇並做出適 當的傳接球動作。 3.能有效掌握移 位時機。 4.能分析自我與 他人的運動表現。 5.能具有團隊意 識與運動精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影 片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5
十一	110 04/2 6 05/0 2	九年 級第 二次 段考 04/28 、 04/29	單元二 全境擴散	第二章 打擊傳染病	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。 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-1 關注健康議題本土、國 際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習 慣的實踐方式與管理 策略。 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.了解台灣常見 傳染病的病原體、 傳染途徑、主要症 狀、特點，以及預 防方法。 2.認識新興傳染 病的現況、種類、 威脅和感染因素， 並且能運用各項 預防策略自我保 護。 3.了解各類傳染 病的嚴重性後，能 提高警覺，並將所 學應用於預防傳 染病的自主管理， 進而共同防治各 類傳染病。	1	教科書 習作 投影片 教 學 影 片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
			單元七 球類入門	第二章 籃球 扭轉乾坤	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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度， 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各 種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力， 解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.能了解基本傳 接球方式。 2.能在動態活動 中選擇並做出適 當的傳接球動作。 3.能有效掌握移 位時機。 4.能分析自我與 他人的運動表現。 5.能具有團隊意 識與運動精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影 片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5
十二	110 05/0 3 05/0 9		單元二 全境擴散	第二章 打擊傳染病	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。 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-1 關注健康議題本土、國 際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習 慣的實踐方式與管理 策略。 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.了解台灣常見 傳染病的病原體、 傳染途徑、主要症 狀、特點，以及預 防方法。 2.認識新興傳染 病的現況、種類、 威脅和感染因素， 並且能運用各項 預防策略自我保	1	教科書 習作 投影片 教 學 影 片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8

										護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後,能提高警覺,並將所學應用於預防傳染病的自主管理,進而共同防治各類傳染病。				
			單元七 球類入門	第一章 籃球 扭轉乾坤	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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5
十三	110 05/1 0 05/1 6	第二 次段 考 05/11 、 05/12 、 05/15 、 05/16 教育 會考	單元三 安全守護神	第一章 安全伴我行	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和 生活技能。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	環 J12 安 J1 安 J3 安 J4 安 J8 安 J9
			單元七 球類入門	第二章 排球 高手過招	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 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J2 品 J8

十四	110 05/17 05/23	第三次領域教學研究會週教科書評選	單元三 安全守護神	第一章 安全伴我行	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-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	環 J12 安 J1 安 J3 安 J4 安 J8 安 J9
			單元七 球類入門	第二章 排球 高手過招	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 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J2 品 J8
十五	110 05/24 05/30		單元三 安全守護神	第三章 急救得來速	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	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。 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。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	安 J11
			單元七 球類入門	第四章 排球 高手過招	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 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J2 品 J8

十六	110 05/31 06/06	畢業典禮預備	單元三 安全守護神	第2章 急救得來速	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	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。 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。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	安 J11
			單元七 球類入門	第3章 羽球 先發制人	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8
十七	110 06/07 06/13	畢業典禮預	單元三 安全守護神	第2章 急救得來速	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	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。 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。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	安 J11

		備	單元七 球類入門	第3章 羽球 先發制人	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8
十八	110 06/14 06/20	畢業典禮	單元三 安全守護神	第3章 防災御守	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 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。 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。 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。	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。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	環 J10 環 J11 環 J12 安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9
			單元七 球類入門	第4章 足球 臨門一腳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5

								力，解決運動情境的問題。		整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。				
十九	110 06/21 06/27	第四次領域教學研究會週	單元三 安全守護神	第三章 防災御守	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 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。 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。 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。	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。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	環 J10 環 J11 環 J12 安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9
			單元七 球類入門	第四章 足球臨門一腳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5

二十	110 06/28 06/30	第三次段考 06/29、 06/30 結業日	單元三 安全守護神	第3章 防災御守	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 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。 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。 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。	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。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	環 J10 環 J11 環 J12 安 J3 安 J9 防 J4 防 J6 防 J8 防 J9
			單元七 球類入門	第4章 足球臨門一腳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C2:人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量	品 J1 品 J8 戶 J5

桃園市龜山國民中學 109 學年度 **八年級 健康與體育領域 健康與體育**課程計畫

每週節數	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	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 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。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-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。			

	3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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-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。
融入之議題	安全教育、性別平等、生命教育、海洋教育、品德教育 人權教育、家庭教育、生涯規劃、環境教育、法治教育
學習目標	1. 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。 2. 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。 9. 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。
教學與評量	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

說明

(一) 教材編選

康軒版教課書

(二) 教材來源

1、以出版社教材為主：

年級	出版社	冊數
八年級	康軒	三、四冊

(三) 教學資源

康軒版教科書及配套資源

二、教學方法

分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、小組討論、分組報告

三、教學評量

1. 教師觀察、2. 自我評量、3. 同儕互評、4. 紙筆測驗、
5. 教師考評、6. 口頭詢問、7. 活動報告、8. 操作

桃園市 109 學年度 第 一 學期龜山國民中學 八 年級健康與體育領域課程計畫表

課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	學校重大行事	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
一	109 08/31 09/06	8/31 開學日 第一次領域教學研究會 週 8/31 09/04	第一單元歌詠青春合奏曲	第一章飛揚青春擁抱愛	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。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影片、音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性 J1 性 J3 性 J4 性 J5 性 J7 人 J2 人 J5 人 J6
			第二單元體能挑戰趣	第二章躍如脫兔——跳	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會跳遠及跳高的動作技巧。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	涯J3 涯J4 涯J6

二	109 09/07 09/13		第壹單元歌詠青春合奏曲	第二章飛揚青春擁抱愛	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。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J1 性J3 性J4 性J5 性J7 人J2 人J5 人J6
			第貳單元體能挑戰趣	第三章躍如脫兔——跳	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會跳遠及跳高的動作技巧。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	涯J3 涯J4 涯J6

								身體活動。						
三二	109 09/14 09/20		第一單元歌詠青春合奏曲	第二章飛揚青春擁抱愛	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。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J1 性J3 性J4 性J5 性J7 人J2 人J5 人J6
			第二單元體能挑戰趣	第三章躍如脫兔——跳	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會跳遠及跳高的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	涯J3 涯J4 涯J6

四	109 09/21 09/27		第1單元歌詠青春合奏曲	第2章青春愛的練習曲	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J1 性J11
			第2單元體能挑戰趣	第3章翻山越嶺——山野活動	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.了解台灣山林開放政策。 2.認識登山活動的分類。 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。 4.學會山野活動的裝備準備原則。	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	環J12
五	109 09/28 10/04	109/26 補上 班上 課	第1單元歌詠青春合奏曲	第2章青春愛的練習曲	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J1 性J11

						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。			境與社會健康造成的衝擊與風險。 3.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。					
			第1單元體能挑戰趣	第3章翻山越嶺——山野活動	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	環J12
六	109 10/0 5 10/1 1		第1單元歌詠青春合奏曲	第2章青春愛的練習曲	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。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J1 性J11

			第5單元團體攻防戰	第1章排列組合——排球	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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。	2	1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
七	109 10/1 2 10/1 8	第一 次段 考 10/15 、 10/16	第1單元歌詠青春合奏曲	【第一次平量團】 第3章青春變奏曲	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動的素養。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	1	1.設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J5

			第6單元團體攻防戰	第一章排列組合——排球 【第一次平量團】	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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。	2	1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
八	109 10/1 9 10/2 5	第二 次領 域教 學研 究會 週 10/20 10/26	第一單元歌詠青春合奏曲	第三章青春變奏曲	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動的素養。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.了解約會性侵犯可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	1	1.設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	性J5

十	109 11/0 2 11/0 8		第12單元健康飲食生活家	第12章飲食源頭探索趣	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	家J6
			第13單元團體攻防戰	第13章羽眾不同——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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

								4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。		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。				
十一	109 11/09 11/15	11/11 校慶運動會	第2單元健康飲食生活家	第1章飲食源頭探索趣	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	家J6
			第5單元團體攻防戰	第4章合作無間——籃球	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	2	1.籃球數類、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint檔案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	人J3

								3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。						
十二	109 11/1 6 11/2 2		第N單元健康飲食生活家	第N章安全衛生飲食樂	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 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食物中毒。 2.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	1.口頭評量 2.紙筆評量	家J6
			第5單元團體攻防	第4章合作無間——籃球	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	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	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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習	人J3

					與溝通表達 C2:人際關係 與團隊合作	考與分析的知能，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。	能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		注意力隨時注意周遭環境安全。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。		PowerPoint檔案、籃球場。	單	
十三	109 11/2 3 11/2 9		第2單元健康飲食生活家	第2章安全衛生飲食樂	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 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：課本第	1.口頭評量 2.紙筆評量	家J6

											52、53 頁的情 境圖 卡、 「急性 食品中 毒處 理」各 步驟圖 卡。			
			第5單元團體攻防戰	第5章攻占堡壘——棒壘球	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 B2:科技資訊 與媒體素養 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的 知能與態度，展現自我運動 與保健潛能，探索人性、自 我價值與生命意義，並積極 實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2:具備善用體育與健 康相關的科技、資訊及媒 體，以增進學習的素養，並 察覺、思辨人與科技、資 訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的 知能與態度，並在體育活動 和健康生活中培育相互合作 及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維 護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能 原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技 能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具 備運動的道德思辨和實踐 能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態 度，與他人理性溝通與和 諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇 於挑戰的學習態度。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運 動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性 的身體控制能力，發展專 項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學 習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能 力，解決運動情境的問 題。 4c-IV-3:規劃提升體適能與 運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專 項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的 身體活動。	Hd-IV-1:守備/跑分性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.能了解棒壘球 運動項目的動作 技巧發展，與其 之相關知識與技 能原理，並能反 思和發展學習策 略，以改善動作 技能。 2.能做出局上傳 球、接球、跑壘 等動作技巧，並 學習運用於其他 運動項目或平日 生活中，保護個 人人身安全。	2	1.學習活 動單、 紀錄 表、相 關球類 器材、 操場。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	性J11
十四	109 11/3 0 12/0	第二 次段 考 12/01	第2單元健康飲食	第3章食品安全行動	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C1:道德實踐 與公民意識	健體-J-C1:具備生活中有關運 動與健康的道德思辨與實踐 能力及環境意識，並主動參 與公益團體活動，關懷社 會。	1b-IV-3:因應生活情境的健 康需求，尋求解決的健康 技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進 的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的生活情 境，善用各種生活技能， 解決健康問題。	Eb-IV-2:健康消費行 動方案與相關法規、 組織。 Eb-IV-3:健康消費問 題的解決策略與社會 關懷。	1.能透過分析社 會食品安全事件 的背景，體認落 實健康消費原則 的重要性，並能 主動公開表明自 己促進健康、預 防食品安全事件	1	1.相關電 子設 備、電 腦、音 箱、相 關教學 投影 片、影	1.口頭 評量 2.紙筆 評量	家J6

	6	、 12/02						4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		發生的觀點與立場。		音檔。		
			第5單元團體攻防戰	第5章攻占堡壘——棒壘球 【第一次平量週】	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由各式局上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1.學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	性J11
十五	109 12/07 12/13	第三次領域教學研究會週	第2單元健康飲食生活家	第3章食品安全行動派	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C1:道德實踐與公民意識	健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	家J6

		12/07 12/11	第6單元 團體攻防戰	第9章 頂上功夫——足球	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中變化的能力。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術的概念。	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
十六	109 12/14 12/20		第8單元 無毒青春健康行	第11章 致命的迷幻世界	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-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	生J1 法J3

			第6單元團體攻防戰	第9章頂上功夫——足球	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中變化的能力。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解與運用比賽戰術的概念。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
十七	109 12/21 12/27		第8單元無毒青春健康行	第11章致命的迷幻世界	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-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣反毒理念之能力。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	生J1 法J3
			第9單元現技	第12章超越障礙	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	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	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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2.了解跳箱運動的特性與過程，	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	安J6

						B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		認識動作名稱及進行方法。 3.學會免跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。		習單。	4.學習單	
十八	109 12/2 8 110 01/0 3		第3單元無毒青春健康行	第二章致命的迷幻世界	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	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣反毒理念之能力。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	生J1 法J3

							與公益團體活動，關懷社會。							
			第6單元現技好身手	第1章超越障礙——體操	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	安J6
十九	110 01/04		第3單元無毒	第2章成為毒品	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情	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	1.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉防毒妙計，避免毒品危	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學	1.口頭評量 2.紙筆評量	涯J6

	01/10					C1:道德實踐與公民意識	康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	境，善用各種生活技能，解決健康問題。	質的拒絕技巧與自我控制。	害危機，為自己建立健康生活型態。		投影片、影音檔。		
		第6單元現技好身手	第二章超越障礙——體操	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	安J6	

								運動技能的運動計畫。						
二 十	110	第四 次領 域教 學研 究會 週 01/11 01/15	第3單元無毒青春健康行	第2章成為毒害絕緣體	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 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	涯J6
	01/11 01/17		第6單元現技好身手	第2章活靈活現——扯鈴	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4.能了解性別平等之意涵及做到	2	1.舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	安J6

[illegible]

桃園市 109 學年度 第 二 學期龜山國民中學 八 年級健康與體育領域課程計畫表

課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	學校重大行事	單元主題	課程名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
一	110 02/15 02/21	02/18 開學 日正 式上課 2/20 補班 課 第一 次領 域教 學研 究會 週 02/18 8 02/24 4	第一單元永續經營健康路	第一章美妙的生命	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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.理解生育面臨的生理準備。 3.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4.便利貼。	1.認知評量	無
			第二單元健康體能樂生活	第二章身體軟Q力二柔軟度	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些? 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並	2	筆記型電腦、單槓系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、彈力繩(熱身與伸展)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	無

										能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。				
二	110 02/2 2 02/2 8		第一單元永續經營健康路	第一章美妙的生命	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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.理解生育面臨的生理準備。 3.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1. 認知評量	無
			第4單元健康體能樂生活	第二章運動知識家－運動傷害防護	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1.哪些人為疏失將可能會導致校園運動傷害發生？ 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害有哪些，並能在第一時間尋求專業人士協助。	2	無	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	安 J4

三	110 03/01 03/07		第一單元永續經營健康路	第1章生命的軌跡	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	技能評量	生 J5
			第二單元健康體能樂生活	第2章化險為夷護身法—柔道	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。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	1.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	2	1.軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	品 J1 品 J2
四	110 03/08 03/14		第一單元永續經營健康路	第1章生命的軌跡	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	技能評量	生 J5

			第4單元健康體能樂生活	第3章化險為夷護身法—柔道	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。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	1.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	2	1.軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	品J1 品J2
五	110 03/1 5 03/2 1		第一單元永續經營健康路	第3章伴生命共老	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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1	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.認知評量 2.技能評量	生J3
			第5單元熱血向前行	第一章棒壘一家親—棒壘球	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧	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。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人	2	1.棒壘球、場地、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	品J1

							互動的素養。	2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		人身安全。 3.藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧,表現個人局部或全身性的身體控制能力,展現個人的運動潛能。 4.能具備欣賞與表現的能力,培養良好人際關係與團隊合作精神,並精進個人學習與挑戰個人極限。				
六	110 03/22 03/28	第一次段考 03/25、 03/26	第一單元永續經營健康路	第三章伴生命共老	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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.理解死亡是生命的過程及意義,並了解調適失落的方式。 2.透過理解老化的意涵,同理老化為常態的生命歷程,並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性,並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1	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.認知評量 2.技能評量	生J3
			第二單元熱血向前行	第一章棒壘一家親—棒壘球	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理,並能反思和發展學習策略,以改善動作技能。 2.能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧,並學習運用於其他運動項目或平日生活中,保護個人人身安全。 3.藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧,	2	1.棒壘球、場地、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	品J1

								技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		表現個人局部或全身性的身體控制能力,展現個人的運動潛能。 4.能具備欣賞與表現的能力,培養良好人際關係與團隊合作精神,並精進個人學習與挑戰個人極限。				
七	110 03/29 04/04	第二 次領 域教 學研 究會 週	第1單元慢性病的 世界	【第一次評量週】 第一章健康人生,少糖少癌	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-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識慢性病,了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素,評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤及趨勢,了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生,並學習預防方法。 3.認識糖尿病及種類,了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生,並學習預防方法。 4.了解保持良好生活習慣的重要性,並運用生活技能,改善不健康的生活習慣。	1	1.慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.技能評量	生 J5
			第2單元熱血向前行	【第一次評量週】 第二章水中蛙游—游泳	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進 25公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識蛙式動作特色,並了解國外選手蛙泳動作與競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳動作要領,及練習的方法。 3.學習蛙式划手動作要領,及練習的方法。 4.學習蛙式手脚配合及換氣動作。 5.認識蛙式競賽規則。 6.能積極運用學會之游泳技能,發	2	1.浮板、浮球、教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	性 J11 人 J3 人 J4: 海 J1

							生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。				
八	110 04/05 04/11	第二 次領 域教 學研 究會 週	第Ⅱ單元慢性病的 世界	第一章健康人生， 少糖少癌	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-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3.認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1	1.慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.技能評量	生 J5
			第Ⅲ單元熱血向前行	第二章水中蛙游—游泳	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動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識蛙式動作特色，並了解國外選手蛙泳動作與競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳動作要領，及練習的方法。 3.學習蛙式划手動作要領，及練習的方法。 4.學習蛙式手腳配合及換氣動作。 5.認識蛙式競賽規則。 6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	1.浮板、浮球、教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	性 J11 人 J3 人 J4: 海 J1

九	110 04/1 2 04/1 8		第Ⅲ單元慢性病的 世界	第一章健康人生，少糖少 癌	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-1:理解生理、心理與社會 各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境 進行調適並修正，持續表現健 康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康 及減少健康風險的行動。	Fa-IV-2:家庭衝突的 協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力 因應與調適的方案。	1.認識慢性病，了 解不健康的生活 習慣是造成慢性 病的主要因素，評 估慢性病對生活 品質的影響。 2.認識惡性腫瘤 及趨勢，了解不健 康的生活習慣可 能引發惡性腫瘤 的產生，並學習預 防方法。 3.認識糖尿病及 種類，了解不健 康的生活習慣可 能引發糖尿病的產 生，並學習預防方 法。 4.了解保持良好 生活習慣的重要 性，並運用生活技 能，改善不健康的 生活習慣。	1	1.慢性病 (癌症、糖 尿病)教 學簡報、 影 片 相 關 資 料 以 及 電 腦設備。 2.各單元 之 學 習 單。	1.認 知 評量 2.技 能 評量	生 J5
			第Ⅳ單元熱血向 前行	第二章智者的運動一定向 越野	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 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生命 意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-C2:具備利他及合群的知 能與態度，並在體育活動和健康 生活中培育相互合作及與人和諧 互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原 理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 3d-IV-3:應用思考與分析能力， 解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體 適能與運動技能，修正個人的 運動計畫。	Cd-IV-1:戶外休閒運 動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運 動綜合應用。	1.認識定向越野 與其基本能力。 2.能判讀定向越 野地圖。 3.能設計定向越 野賽程。	2	1.課本、 教 學 手 冊、學習 單。	1.課 堂 觀 察 2.口 語 問 答 3.技 能 實 作 4.運 動 行 為 計 畫 實 踐 表 5.認 知 測 驗 卷 6.學 習 單	
十	110 04/1 9 04/2 5		第Ⅴ單元慢性病的 世界	第三章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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-2:分析個人與群體健康 的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境 進行調適並修正，持續表現健 康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康 及減少健康風險的行動。	Da-IV-2:身體各系統、 器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病 與慢性病的防治策 略。	1.認識循環系統 及心血管疾病，了 解不健康的生活 習慣對循環系統 的影響，並學習預 防心血管疾病的 方法。 2.認識泌尿系統 及腎臟病，了解不 健康的生活習慣 對腎臟的影響，並 學習保養腎臟的 方法。	1	1.相關電 子設備、 慢 性 病 (心 血 管 疾 病、腎 臟 病)教 學 投 影 片。 2.各單元 之 學 習 單。 3.教學所 需 相 關	1.情 意 評量 2.認 知 評量	生 J3

										3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況,並向家人宣導健康生活型態。		器具：血壓機、試管與試管架。		
			第5單元熱血向前行	第3章智者的運動——定向越野	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.認識定向越野與其基本能力。 2.能判讀定向越野地圖。 3.能設計定向越野賽程。	2	1.課本、教學手冊、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.認知測驗卷 6.學習單	無
十一	110 04/26 05/02	九年級第二次段考 04/28、 04/29	第5單元慢性病的世界	第3章小心謹「腎」,「慢」不經「心」	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-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病,了解不健康的生活習慣對循環系統的影響,並學習預防心血管疾病的的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病,了解不健康的生活習慣對腎臟的影響,並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況,並向家人宣導健康生活型態。	1	1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	生 J3
			第5單元熱血向前行	第4章力拔山河——八人制拔河	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:規畫執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計	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	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動	2	1.拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	性 J11 性 J12 人 J3 人 J4

						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。	身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。				
十一	110 05/03 05/09	第ㄟ單元慢性病的 世界	第ㄟ章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1	1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	生 J3
		第ㄟ單元熱血向前行	第ㄟ章力拔山河——八人制拔河	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:規畫執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則。 7.能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	2	1.拔河場地、拔河繩。 2.口語問答 3.技能實作	性 J11 性 J12 人 J3 人 J4	

十三	110 05/10 05/16	第二次段考 05/11、05/12、05/15、05/16 教育會考	第13單元慢性病的世界	第三章 「慢慢」長各不單	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1	1.相關電子設備、教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.影片：罹患慢性病的心理歷程分享。	1.情意評量 2.認知評量	生J5 生J7
			第13單元球賽對決	第一章誰與爭鋒——籃球【第二次平量週】	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1. 籃球、籃球場。 2.筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	性J4 性J11 性J12 人J3 人J4

十四	110 05/17 05/23	第三次領域教學研究週教科書評選	第10單元慢性病的世界	第三章 「慢慢」長各不單單	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1	1.相關電子設備、教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.影片：罹患慢性病的病患的心路歷程分享。	1.情意評量 2.認知評量	生J5 生J7
			第9單元球賽對決	第一章誰與爭鋒－籃球	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1. 籃球、籃球場。 2.筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	性J4 性J11 性J12 人J3 人J4

十五	110 05/24 05/30		第③單元千鈞一髮覓生機	第一章安全百分百	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	無
			第④單元球賽對決	第二章排敵禦功—排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	1.教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.認知測驗卷 6.運動行為計畫實踐表	人J4
十六	110 05/31 06/06	畢業典禮預備	第③單元千鈞一髮覓生機	第一章安全百分百	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	無

			第○單元球賽對決	第ⅴ章排敵禦功—排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	1.教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.認知測驗卷 6.運動行為計畫實踐表	人J4
十七	110 06/07 06/13	畢業典禮預備	第Ⅲ單元千鈞一髮覓生機	第一章安全百分百	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	無
			第○單元球賽對決	第Ⅲ章羽出驚人—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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.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，	2	1.羽球、球場。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習單	無

										並發揮團隊精神，促進人際互動關係。				
十八	110 06/14 06/20	畢業典禮	第2單元千鈞一髮見生機	第2章急救一瞬間	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1.情意評量 2.技能評量	無
			第3單元羽球賽對決	第3章羽出驚人—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 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	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提	2	1.羽球、球場。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習單	無

						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。	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。		升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。					
十九	110 06/21 06/27	第四次領域教學研究會週	第3單元千鈞一髮見生機	第2章急救一瞬間	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1.情意評量 2.技能評量	無
			第9單元球賽對決	第4章合作玩球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人	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。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。 2.能修正錯誤之動作，與隊友相互	2	1.國內外頂級比賽之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作	性 J11 性 J12 人 J4

						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。	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。		溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。			學習	
二十	110 06/28 06/30 0	第三 次段 考 、 06/30 06/30 結業 日	第3單元 千鈞一髮 覓生機	第2章 急救一瞬間	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。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR面膜、AED模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作。	1.情意評量 2.技能評量	無

			第○單元 球賽對決	第Ⅳ章 合作玩球——合球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。 2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	2	1.國內外頂級比賽之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	性 J11 性 J12 人 J4
--	--	--	--------------	-----------------	----------------------------	--	---	--	-----------------------------	---	---	---------------	--------------------------------------	------------------------

桃園市 109 學年度 第一學期 龜山國民中學 九 年級

健康與體育領域教學計畫表

學習總目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。
- 7.身心障礙學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
- 8.資賦優異類學生之能力指標採加深與加廣的方式，再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材。

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	109 08/31 09/06	8/31 開學日 第一次領域教學研究會 08/31	第1單元 邁向健康體位的人生	第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1		1.觀察 2.課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		09/04	第4單元 球類運動大拼	球 第1章 攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2.介紹何謂「第六人」。 3.進行伸展操及如影隨形活動。 4.教導進攻腳步。 5.教導進攻戰術「開後門」。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
一一	109 09/07 09/13		第1單元 邁向健康體位的人生	第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2.利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	1		1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 球類運動大拼	球 第1章 攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.進行伸展操及敏捷訓練。 2.教導進攻戰術「掩護切入」。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	109 09/14 09/20		第1單元邁向健康體位的人生	第1章體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1		1.課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
				球 第1章攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.教導防守步伐、搶籃板球。 2.教導防守陣型的類型。 3.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
四	109 09/21 09/27		第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	1.健康檢查紀錄	1.分享 2.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第4單元 球類運動大拼盤	第2章 直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
五	109 09/28 10/04	09/26 補上班 上課	第1單元 邁向健康體位的人生	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1		1.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 球類運動大拼盤	第2章 直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	1.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	109 10/05 10/11		第1單元 邁向健康體位的人生	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.認識厭食症與暴食症。	1	1.短片、新聞	1.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 球類運動大拼盤	第2章 直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.複習排球運動的各種技術。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.指導學生分組進行合作無間活動。 2.教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
七	109 10/12 10/18	第一次段考 10/15、 10/16	第1單元 邁向健康體位的人生	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 【第一次評量週】	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解過重與過輕對於健康的影響。 2.建立追求健康體位的態度。	1	1.便條紙	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第4單元 球類運動大	手球 第3章 掌握青春——	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.簡介沙灘手球。 2.複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3.介紹團隊攻擊陣型。 4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	1.「手球探索家」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	109 10/19 10/25	第二次 領域教學研究 會週 10/20 10/26	第1單元 邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	1.相關新聞、影片 2.廣告單張或相關圖片	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 球類運動大	手球 第3章 掌握青春——	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2.指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	109 10/26 11/01		第1單元 邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。	1		1.觀察 2.問與答 3.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 球類運動大拼盤	第4章 大顯身手——足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。	1.回顧西元2014年世界盃足球賽。 2.講解與練習盤球與運球的基本動作。 3.講解與練習假動作的基本動作。 4.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5.指導學生練習守門員接球動作要領。 6.指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	2	1.「球迷俱樂部」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	109 11/02 11/08		第1單元 邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	1		1.觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、 尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 球類運動大拼盤	第4章 大顯身手——足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1.指導學生練習守門員傳球動作要領。 2.指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 3.複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	109 11/09 11/15	11/11 校慶運動會	第2單元 人際關係新視界	第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2.教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
			第4單元 球類運動大拼	球 第5章 固若金湯——棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	1.介紹我國職業棒球發展之沿革。 2.介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3.介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十二	109 11/16 11/22		第2單元 人際關係新視界	第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2.由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第4單元 球類運動大拼盤	第5章 固若金湯——棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1.指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2.指導學生進行唯我獨尊活動。 3.說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十三	109 11/23 11/29		第2單元 人際關係新視界	第2章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第5單元 我是大力士	力 第1章 大力水手——肌力與肌耐	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5.指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十四	109 11/30 12/06	第二次 段考 12/01、 12/02	第2單元 人際關係新視界	第2章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 【第二次評量週】	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1		1.課前準備 2.觀察	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第5單元 我是大力士	第2章 勇冠三軍——鐵人三項	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第二次評量週】	1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處。 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。 2.學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十五	109 12/07 12/13	第三次 領域教學研究 會週 12/07	第2單元 人際關係新視	第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	1.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		12/11	第5單元 我是大力士	第3章 力拔山河——八人制拔河	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
十六	109 12/14 12/20		第2單元 人際關係新視	第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	1.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第6單元 躍動生命的節奏	第1章 步步高升——競技啦啦隊	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2.跳躍教學與練習。 3.舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	109 12/21 12/27		第3單元 飲食消費新趨勢	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	1	1.教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八			第6單元 躍動生命的節奏	第1章 步步高升——競技啦啦隊	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	1.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 2.身體造型遊戲、講評與心得分享。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
	109 12/28 110 01/03		第3單元 飲食消費新	第1章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	1		1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第6單元 躍動生命的節奏	第2章 氣身功夫——武術	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。 2.進行快腿旋風活動。 3.教導學生進行功夫拳活動。 4.講解與示範、練習氣身武術操一～四。 5.複習氣身武術操一～四，講解與示範、練習氣身武術操五～八。 6.練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	1.「武術諺語大搜捕」學習活動單 2.實作及表現	1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十九	110 01/04 01/10		第3單元 飲食消費新	食 第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2.了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第6單元 躍動生命的節奏	第3章 繩乎其技——跳繩	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1.介紹跳繩運動的起源與發展。 2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。 3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4.一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
二十	110 01/11 01/17	第四次 領域教學研究 會週 01/11	第3單元 飲食消費新趨勢	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 【第三次評量週】	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		01/15	第6單元 躍動生命的節奏	第3章 繩乎其技——跳繩	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第三次評量週】	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3.培養學生思考與創作的的能力。	1.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。 2.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。 3.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。 4.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
二十一	110 01/18 01/24	第三次 段考 01/19、 01/20 01/20 結業日	第1單元 邁向健康體位的人生	第1章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1		1.觀察 2.課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 球類運動大拼	球 第1章 攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2.介紹何謂「第六人」。 3.進行伸展操及如影隨形活動。 4.教導進攻腳步。 5.教導進攻戰術「開後門」。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

桃園市 109 學年度 第二學期 龜山國民中學 九 年級

健康與體育領域教學計畫表

學習總目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。
- 6.身心障礙學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
- 7.資賦優異類學生之能力指標採加深與加廣的方式，再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材。

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	110 02/15 02/21	02/17 開學日正 式上課 第一次 領域教學研究	第1單元 快樂人生開步走	第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春壓力產生的影響。	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		會週 02/18 02/24	第4單元 超越巔峰顯神通	第1章 叱吒風雲——籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
二	110 02/22 02/28		第1單元 快樂人生開步走	第1章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1.介紹壓力造成的心身症狀。 2.介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	1.「減壓達人」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第4單元 超越巔峰顯神通	第1章 叱吒風雲——籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
三	110 03/01 03/07		第1單元 快樂人生開步走	第2章 與情緒過招	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1		1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第4單元 超越巔峰顯神通	第2章 以智取勝——排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
四	110 03/08 03/14		第1單元 快樂人生開步走	第2章 與情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識異常行為及其防治方法。	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
			第4單元 超越巔峰顯神通	第2章 以智取勝——排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。	1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	110 03/15 03/21		第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝——桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊
六	110 03/22 03/28	第一次段考 03/25、03/26	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第4單元 超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝——桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4.指導學生完成練習記錄表。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊
七	110 03/29	第二次 領域教	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
	04/04	學研究 會週	第4單元 超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊——羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 【第一次評量週】	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	110 04/05 04/11	第二次 領域教學研究 會週	第2單元 綠色生活 護地球	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
			第4單元 超越巔峰 顯神通	第4章 全力出擊 一羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1.進行兩人輪轉跑位練習。 2.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
九	110 04/12 04/18		第2單元 綠色生活 護地球	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	110 04/19 04/25		第5單元 創造人生力與美	第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1.介紹舞蹈的起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	2	1.「舞林高手」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
			第2單元 綠色生活護地球	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
			第5單元 創造人生力與美	第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	1.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	110 04/26 05/02	九年級 第二次 段考 04/28、 04/29	第3單元 職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。	1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1		1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
			第5單元 創造人生力與美	第2章 舞動青春——街舞	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作要領。 2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1.介紹街舞的起源與種類。 2.練習身體律動、身體電流。 3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5.進行排舞組合表演。	2	1.教師自備街舞風格圖片 2.音響 3.籤筒 4.DV 5.評分表 6.原子筆 4.「武林大躍」學習活動單	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十二	110 05/03 05/09		第3單元 職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	1.「求職廣告放大鏡」學習活動單	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。	1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一～十五，練習動作組合。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐
十三	110 05/10 05/16	第二次 段考 05/11、 05/12 05/15、	第3單元 職場生涯快樂行	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第二次評量週】	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	1.了解工作中可能會因某些因素受傷。 2.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1		1.觀察 2.紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		05/16 教育會考	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第二次評量週】	1.學會有氧舞蹈動作變化組合。 2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐
十四	110 05/17 05/23	第三次領域教學研究會週教科書	第3單元 職場生涯快樂行	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」實果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1.觀察 2.紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		評選	第5單元 創造人生力與美	第4章 水中流線美 一 游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1.介紹不同的捷泳換氣方式。 2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4.在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習
十五	110 05/24 05/30		第3單元 職場生涯快樂行	第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1	1「如果我是……」、「愛的MESSAGE」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
			第5單元 創造人生力與美	第4章 水中流線美 一 游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1.加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2.複習捷泳換氣動作。 3.進行打水球比賽。 4.指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	110 05/31 06/06	畢業典禮預備	第3單元 職場生涯快樂行	第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2..認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	1.習作	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
			複習第4單元	第2章 以智取勝——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	1.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	110 06/07 06/13	畢業典禮預備	複習第1單元	複習第1單元	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	1		1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
			複習第4單元	第4章 全力出擊——羽球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 9.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2.進行前後、左右、進退隊形的練習。 3.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十八	110 06/14 06/20	畢業典禮	複習第2單元	複習第2單元	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 5.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。 3.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 4.了解人類生活中，消耗環境資源的情形。 5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

[illegible]

肆、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，109 學年度七年級及八年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；九年級依據九年一貫課程綱要實施。

伍、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。