

桃園市 110 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、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

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，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

參、實施內容：

桃園市龜山國民中學 110 學年度 七年級 健康與體育領域課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養 B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	C1. 道德實踐與公民意識 C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	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	健康 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 體育 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。
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 康軒版教科書。

(二) 教材來源

1、以出版社教材為主：

年級	出版社	冊數
七年級	康軒	一、二冊

(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

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 110 學年度 第 一 學期龜山國民中學 七 年級 健體領域課程計畫表

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 08/29 09/04	8/30 開學日 第一次領域教學研究會 週 08/30 09/03	第1單元 健康青春向前行	第1章 健康人生開步走	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

一	110 08/29 09/04	8/30 開學 日 第一 次領 域教 學研 究會 週 08/30 09/03	第 3 單 元 健 康 自 主 有 活 力	第 1 章 活 躍 人 生 — 健 康 評 估 與 體 適 能 檢 測	A 自主行動	A2:系統思考 與解決問題	健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安 全的運動情境。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運 動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進 策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動 處方基礎設計原則。	1.了解運動前健 康評估的意義及 內容。 2.學會運動前健 康安全問卷的使 用方法。 3.學會運動前危 險因子分類的評 量標準。 4.了解體適能檢 測項目及流程安 排。 5.學會運動處方 基本設計原則。	2	1.運動前 健康安 全問 卷、運動 前危險 因子分 類評量 表。	1.口語 問答 2.認知 測驗卷 3.學習 單 4.課堂 觀察 5.運動 行為計 畫實踐 表	【性別平等教 育】 性 J11:去除性 別刻板與性別 偏見的情感表 達與溝通，具 備與他人平等 互動的能力。
二	110 09/05 09/11	9/11 補 行 上 班 上 課	第 1 單 元 健 康 青 春 向 前 行	第 1 章 健 康 人 生 開 步 走	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達 C1:道德實踐 與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-B1:具備情意表達的能 力，能以同理心與人溝通互動， 並理解體育與保健的基本概念， 應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動 與健康的道德思辨與實踐能力及 環境意識，並主動參與公益團體 活動，關懷社會。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會 各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的 生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促 進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的 自我評估與因應策 略。 Da-IV-2:身體各系 統、器官的構造與功 能。 Fa-IV-3:有利人際關 係的因素與有效的溝 通技巧。	1.認識身體構造 與各系統的運作 機制，並在生活中 落實健康促進的 保健行動。 2.理解生長發育 的個別差異與影 響因素，接受自己 在成長過程中的 改變。	1	1.相關電 子設 備、電 腦、相關 教學投 影片、影 音檔。 2.各單元 學習單。	1.口頭 評量 2.紙筆 評量	【人權教育】 人 J5:了解社會 上有不同的群 體和文化，尊 重並欣賞其差 異。
二	110 09/05 09/11	9/11 補 行 上 班 上 課	第 3 單 元 健 康 自 主 有 活 力	第 2 章 安 全 運 動 沒 煩 惱 — 運 動 設 施 安	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。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安 全的運動情境。 2c-IV-2:表現利他合群的態 度，與他人理性溝通與和諧互 動。 4c-IV-1:分析並善用運動相關 之科技、資訊、媒體、產品與 服務。	Bc-IV-1:簡易運動傷 害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設 施的安全使用規定。	1.能了解運動設 施的分類。 2.能了解運動場 地的特色與使用 注意事項，並能遵 守各項場地的使 用規範。 3.能透過觀察記 錄的方式，瞭解環 境可能潛藏的危 險，並能提出改善 策略。	2	1.校園運 動地 圖、校園 潛在的 危險資 料。	1.口語 問答 2.課堂 觀察 3.運動 行為計 畫實踐 表	【環境教育】 環 J4:了解永續 發展的意義(環 境、社會、與 經濟的均衡發 展)與原則。 環 J12:認識不 同類型災害可 能伴隨的危 險，學習適當 預防與避難行 為。

三	110 09/12 09/18		第1單元健康青春向前行	第1章健康人生開步走	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
三	110 09/12 09/18		第4單元活力青春大放送	第1章雙輪闖天下一自行車	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2.了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學媒體、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
四	110 09/19 09/25	9/18 9/21 中秋連假	第1單元健康青春向前行	第2章個人衛生與保健	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
四	110 09/19	9/18 9/21 中	第4單元	第1章雙	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放	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。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學	1.課堂觀察 2.口語問答	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活

	 09/25	秋 連 假	活 力 青 春 大 放 送	輪 闖 天 下 — 自 行 車		C1:道德實踐 與公民意識	棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動 與健康的道德思辨與實踐能力及 環境意識，並主動參與公益團體 活動，關懷社會。	1d-IV-1:了解各項運動技能原 理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運 動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動 的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實 際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身 體活動。		2.識自行車騎乘 禮儀及尊重路 權，能有效降低意 外事故發生的機 會。 3.備自行車簡易 故障排除的技 能，以及規畫安全 的自行車漫遊旅 程		媒體、教 學簡 報、彈力 繩(熱身 與伸展)。		中實踐。
五	110 09/26 10/02		第 1 單 元 健 康 青 春 向 前 行	第 2 章 個 人 衛 生 與 保 健	A 自主行動	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。	1b-IV-2:認識健康技能和生活 技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習 慣的實踐方式與管理 策略。 Da-IV-2:身體各系 統、器官的構造與功 能。 Da-IV-3:視力、口腔保 健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙 齒、耳朵及皮膚的 結構與功能運作。	1	1.相關電 子設 備、電 腦、相關 教學投 影片、影 音檔。 2.各單元 之學習 單。	1.口頭 評量 2.紙筆 評量	【性別平等教 育】 性 J4:認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。
五	110 09/26 10/02		第 4 單 元 活 力 青 春 大 放 送	第 2 章 疾 走 如 風 — 跑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資訊 與媒體素養 C3:多元文化 與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體，以增 進學習的素養，並察覺、思辨人 與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元 文化的涵養，關心本土與國際體 育與健康議題，並尊重與欣賞其 間的差異。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原 理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動 的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習 策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各 種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能 力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體 適能與運動技能，修正個人的 運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實 際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身 體活動。	Ab-IV-1:體適能促進 策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設 施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲 的基本技巧。	1.了解跑步的動 作要領。 2.養成練習時集 中注意力並注意 周遭環境安全的 習慣。	2	1.跨領域 說明:透 過跑步 技術訓 練及改 善計 畫，增進 自我管 理能 力，提升 學習效 能。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.認知 測驗卷 4.學習 單 5.技能 實作 6.運動 行為計 畫實踐 表	【生涯規劃教 育】 涯 J3:覺察自己 的能力與興 趣。 涯 J4:了解自己 的人格特質與 價值觀。 涯 J6:建立對於 未來生涯的願 景。
六	110 10/03		第 1 單 元	第 2 章 個	A 自主行動	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放	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。	Da-IV-1:衛生保健習 慣的實踐方式與管理 策略。 Da-IV-2:身體各系	1.思考青少年常 見視力、口腔、聽 力及皮膚問題的 威脅與嚴重性，以	1	1.相關電 子設 備、電 腦、相關	1.口頭 評量 2.紙筆 評量	【性別平等教 育】 性 J4:認識身體 自主權相關議

	 10/09		健康青春向前行	人衛生與保健			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。	3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	培養正確的保健策略。		教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。		題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
六	110 10/03 10/09		第4單元活力青春大放送	第2章疾走如風——跑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行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.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
七	110 10/10 10/16	第一次段考 10/14、 10/15	第1單元健康青春向前行	第2章個人衛生與保健【第一次評量週】	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
	110 10/10	第一次段考 10/14、	第4單元活	第2章疾走	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。	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	1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精	2	1.跨領域說明:透過跑步技術訓練及改	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。

七	 10/16	10/15	力青春大放送	如風——跑【第一次評量週】		與媒體素養 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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。	的基本技巧。	神。		善計畫，增進自我管理能力，提升學習效能。	測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
八	110 10/17 10/23	第二次領域教學研究會週 10/18 10/22	第1單元健康青春向前行	第2章個人衛生與保健	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
八	110 10/17 10/23	第二次領域教學研究會週 10/18 10/22	第4單元活力青春大放送	第3章優游自在——游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.學習如何判斷水域安全。 2.了解安全戲水要點。 3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。	2	1.水域安全學習單、游泳設備。 2.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

九	110 10/24 10/30		第1單元健康青春向前行	第3章我的青春檔案	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	110 10/24 10/30		第4單元活力青春大放送	第3章優游自在——游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 2.練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 3.運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	1.水域安全學習單、游泳設備。 2.課堂觀察 3.學習單 4.技能實作	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 4.技能實作	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
十	110 10/31 11/06		第1單元健康青春向前行	第3章我的青春檔案	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	110 10/31 11/06		第5單元熱門運動	第1章掌控自如——	A 自主行動 C 社會參與	A3:規畫執行與創新應變 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，	2	1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習	

			大會串	一籃球				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。		及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。		球、球場。	5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	
十一	110 11/07 11/13	11/11 校慶運動會	第1單元健康青春向前行	第3章我的青春檔案	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十一	110 11/07 11/13	11/11 校慶運動會	第5單元熱門運動大會串	第1章掌控自如——一籃球	A 自主行動 C 社會參與	A3:規畫執行與創新應變 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.網路上之各種職業籃球比賽的分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	
十一	110 11/14 11/20		第1單元健康青春向前	第3章我的青春檔案	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			前行					訊、產品與服務，擬定健康行動策略。				之學習單。		
十二	110 11/14 11/20		第5單元熱門運動大會串	第2章排除萬難——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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。
十三	110 11/21 11/27		第1單元健康青春向前行	第4章活出青春的光彩	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.了解自我概念形成的因素。	1	1.相關教學投影片、音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十三	110 11/21 11/27		第5單元熱門運動大會串	第2章排除萬難——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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。

								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。						
十四	110 11/28 12/04	第二次段考 11/30、 12/01	第1單元健康青春向前行	第4章活出青春的光彩【第二次評量週】	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。 2.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 3.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 4.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	1	1.相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十四	110 11/28 12/04	第二次段考 11/30、 12/01	第5單元熱門運動大會串	第3章羽中作樂——羽球【第二次評量週】	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。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	2	1.發球練習檢核表學習單、羽球、羽球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十五	110 12/05	第三次領域教學研究會	第2單元環境	第1章環境	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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-3:熟悉大部份的決策與	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。

	 12/11	週 12/06 12/10	境 安 全 總 動 員	安 全 搜 查 線		與公民意識	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。	批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資 訊、產品與服務，擬定健康行 動策略。	與相關法令。	的定義及發生原 因，並思考事故傷 害對健康造成的 威脅與嚴重性。		教學投 影片、影 音檔。 2.各單元 之學習 單。 3.各樣活 動所需 之相關 道具:居 家安全 設備(防 滑設 備、滅火 器、煙霧 偵測器 等)、計時 工具、小 白板。		安 J3:了解日常 生活容易發生 事故的原因。 安 J4:探討日常 生活發生事故 的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園 及住家內各項 避難器具的正 確使用方式。
十五	110 12/05 12/11	第三 次領 域教 學研 究會 週 12/06 12/10	第 5 單 元 熱 門 運 動 大 會 串	第 3 章 羽 中 作 樂 —— 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:了解各項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安 全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原 理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態 度，與他人理性溝通與和諧互 動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習 策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項 運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類 運動動作組合及團隊 戰術。	1.能做到正確且 流暢之正手發球 與高遠球動作，並 充分實踐運用，進 而有效提升身體 適能，養成規律運 動習慣。 2.能了解個別差 異，養成尊重他人 之態度，透過合作 學習，解決學習歷 程所面臨之問 題，並發揮團隊精 神，促進人際互動 關係。	2	1.發球練 習檢核 表學習 單、羽 球、羽球 場。 2.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單 5.分組 討論	【性別平等教 育】 性 J11:去除性 別刻板與性別 偏見的情感表 達與溝通，具 備與他人平等 互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種 利益可能發生 的衝突，並了 解如何運用民 主審議方式及 正當的程序， 以形成公共規 則，落實平等 自由之保障。	
十六	110 12/12 12/18		第 2 單 元 環 境 安 全 總 動 員	第 1 章 環 境 安 全 搜 查 線	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資訊 與媒體素養 C1:道德實踐 與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策略， 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體，以增 進學習的素養，並察覺、思辨人 與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動 與健康的道德思辨與實踐能力及 環境意識，並主動參與公益團體 活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行 為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與 批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資 訊、產品與服務，擬定健康行 動策略。	Ba-IV-1:居家、學校、 社區環境潛在危機 的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及 社區安全的防護守 則與相關法令。	1.了解事故傷害 的定義及發生原 因，並思考事故傷 害對健康造成的 威脅與嚴重性。	1	1.相關電 子設 備、電 腦、音 箱、相 關教 學投 影片、 影音 檔。 2.各單 元之 學習 單。 3.各樣 活動 所需 之相 關	1.口頭 評量 2.紙筆 評量	【安全教育】 安 J1:理解安全 教育的意義。 安 J2:判斷常見 的事故傷害。 安 J3:了解日常 生活容易發生 事故的原因。 安 J4:探討日常 生活發生事故 的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園 及住家內各項

												道具:居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		避難器具的正確使用方式。
十六	110 12/12 12/18		第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極——體操	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 1a-IV-1:徒手體操動作組合。	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	2	1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
十七	110 12/19 12/25		第2單元環境安全總動員	第1章環境安全搜查線	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具:居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

十七	110 12/19 12/25		第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極——體操	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。	1.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 2.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1.保護軟墊數個、筆記型電腦、單槓投影機、教學簡報、「體操精靈」學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
十八	110 12/26 111 1/1		第2單元環境安全總動員	第2章營造安全好環境	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1b-IV-1:分析健康技能和和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具、計時用具、小白板等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十八	110 12/26 111 1/1		第6單元靈活自如好身手	第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與	2	1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

								身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。		美。				
十九	111 01/02 01/08		第2單元環境安全總動員	第2章營造安全好環境	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具:計時用具、小白板等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十九	111 01/02 01/08		第6單元靈活自如好身手	第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	B 溝通互動 C 社會參與	B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1 學會編創啦啦隊口號。 2.培養團隊合作的精神。	2	1.口號、創意啦啦相關影片、動作組合、適合的音樂、舞蹈道具(如彩球)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
一一	111	第四次領	第2	第2	A 自主行動 B 溝通互動	A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計	1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。	1.因應不同事故傷害情境，善用健	1	1.相關電子設	1.口頭評量	【安全教育】 安 J2:判斷常見

十	01/09 01/15	域教學研究會週 01/11 01/18	單元環境安全總動員	章營造安全好環境	C 社會參與	B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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。	2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境，進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。		備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具、計時用具、小白板等。	2.紙筆評量	的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
二十	111 01/09 01/15	第四次領域教學研究會週 01/11 01/18	第6單元靈活自如好身手	第3章鈴瀾盡致——扯鈴【第三次評量週】	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 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。	1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	2	1.舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
二十	111 01/16 	第三次段考 01/19、 01/20 01/20	第2單元環境安全	第2章營造安全	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，	1b-IV-1:分析健康技能和和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境，進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險	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	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常

一	01/22	結業 日	全 總 動 員	好 環 境			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。	4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		持續調整與修正。		音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具、計時用具、小白板等。		生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
二 十 一	111 01/16 01/22	第三 次 段 考 01/19、 01/20 01/20 結業 日	第 6 單 元 靈 活 自 如 好 身 手	第 3 章 鈴 滴 盡 致 —— 扯 鈴 【 第 三 次 評 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 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。	1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	2	1.舊報紙、排球若干個、白板、鈴具、鈴繩每人一組、適合扯鈴繞腳教學的場地、提供腳踩踏的凳子或器具。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動實踐紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

桃園市 110 學年度 第 二 學期龜山國民中學 七 年級健體領域課程計畫表

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	111 02/06 02/12	02/11 開學日正式上課 第一次領域教學研究會 週 02/11 02/18	第 1 單元醫療消費面面觀	第 1 章傳染病的世界	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 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
一	111 02/06 02/12	02/11 開學日正式上課 第一次領域教學研究會 週 02/11 02/18	第 4 單元自主鍛鍊展活力	第 1 章健康地基石——心肺耐力	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	2	1.號碼衣、碼表、原子筆。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

		02/18					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。	體活動。						
一一	111 02/13 02/19	第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	第1單元醫療消費面觀	第1章傳染病的世界	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 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
一二	111 02/13 02/19	第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	第4單元自主鍛鍊展活力	第2章動吃關係大解密－運動營養	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 3.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。

										運動表現及賽後修復。				
二二	111 02/20 02/26		第1單元醫療消費面面觀	第1章傳染病的世界	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 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
二二	111 02/20 02/26		第4單元自主鍛鍊展活力	第3章武德技藝—跆拳道	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	1.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	2	1.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
	111		第1	第2	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策	1.了解臺灣全民健保的概念，認識	1	全民健保、醫療	1.情意評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活

四	02/27 03/05		單元醫療消費面面觀	章醫藥保衛戰	C 社會參與	B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	析的知能，進而運用適當的策略，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。	2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。		資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	2.認知評量 3.技能評量	中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
四	111 02/27 03/05		第4單元自主鍛鍊展活力	第3章武德技藝—跆拳道	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。	1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2	1.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
五	111 03/06 03/12		第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。 2.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
五	111		第5	第1	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.能了解飛盤傳盤與接盤技術相	2	1.小型三角錐數	1.課堂觀察	【品德教育】 品 J1:溝通合作

	03/06 03/12		單元挑戰體能秀青春	章飛雲掣電一飛盤		C2:人際關係與團隊合作	潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。		關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。		個、飛盤數片、壘包一組。	2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。
六	111 03/13 03/19		第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
六	111 03/13 03/19		第5單元挑戰體能秀青春	第1章飛雲掣電一飛盤	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

七	111 03/20 03/26	第一次段考 03/24、 03/25	第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰【第一次評量週】	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
七	111 03/20 03/26	第一次段考 03/24、 03/25	第5單元挑戰體能秀青春	第2章力爭上游—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.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	2	1.浮板、球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	
八	111 03/27 04/02	第二次領域教學研究會週 03/28 04/01	第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療	1	全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

八	111 03/27 04/02	第二次領域教學研究會週 03/28 04/01	第5單元挑戰體能秀青春	第2章力爭上游—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)。	資源的態度。 1.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 2.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 3.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 4.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 5.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 6.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	【第2章力爭上游—游泳】 1.浮板、球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	
	111 04/03 04/09		第2單元為青春開一扇窗	第1章菸害現形記	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
九	111 04/03 		第5單元挑戰	第3章身體塗	B 溝通互動 C 社會參與	B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2.認識創造性舞蹈。 3.享受體驗舞蹈	2	1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

	04/09		體 能 秀 青 春	鴉 一 創 造 性 舞 蹈			生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。		大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。		
十	111 04/10 04/16		第 2 單 元 為 青 春 開 一 扇 窗	第 1 章 菸 害 現 形 記	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對於菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
十	111 04/10 04/16		第 5 單 元 挑 戰 體 能 秀 青 春	第 3 章 身 體 塗 鴉 一 創 造 性 舞 蹈	B 溝通互動 C 社會參與	B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	2	1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

十一	111 04/17 04/23	九年級第二次段考 04/28、04/29	第2單元為青春開一扇窗	第1章菸害現形記	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜呆、菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
十一	111 04/17 04/23	九年級第二次段考 04/28、04/29	第6單元球藝大會串	第1章應聲入網—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 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.籃球、球場、單槍投影機、自行搜尋或剪輯國內外職業比賽得分之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.合作學習 6.學習單	
十	111		第2單元	第2章	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心	1	1.相關電子設備、電	1.情意評量 2.認知	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制

二	04/24 04/30		元為青春開一扇窗	克癮制勝		與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	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。	際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。		腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	評量 3.技能評量	定。
十一	111 04/24 04/30		第6單元球藝大會串	第1章應聲入網—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 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.籃球、球場、單槍投影機、自行車搜尋或剪輯國內外職業比賽得分之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.合作學習 6.學習單	
十	111		第2單元為	第2章克癮	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	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關	1.情意評量 2.認知評量 3.技能	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

三	05/01 05/07		青春開一扇窗	制勝		與公民意識	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。	動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。		教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	評量	
十三	111 05/01 05/07		第6單元球藝大會串	第2章百發百中—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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
十四	111 05/08 05/14	第二次段考 05/11、05/12 05/14、05/15 教育會考	第2單元為青春開一扇窗	第2章克癮制勝	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

十四	111 05/08 05/14	第二次段考 05/11、 05/12 05/14、 05/15 教育會考	第6單元球藝大會串	第2章百發百中—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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
	111 05/15 05/21	第三次領域教學研究會週 05/16 05/20 教科書評選	第2單元為青春開一扇窗	第2章克癮制勝	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
	111 05/15 05/21	第三次領域教學研究會週 05/16 05/20 教科書評選	第6單元球藝大會串	第3章「桌」拿好手—桌球	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能	2	1.學習活動單、桌球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

十六	111 05/22 05/28		第3單元人際健康家	第1章健康家庭加加油	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單、情境演練道具。	1.情意評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
十六	111 05/22 05/28		第6單元球藝大會串	第3章「桌」拿好手－桌球	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	2	1.學習活動單、桌球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十七	111 05/29 06/04	畢業典禮預備	第3單元人際健康	第1章健康家庭加	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，	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.情意評量	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及

			家	加 油			應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。		2.學習單、情境演練道具。		相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
十七	111 05/29 06/04	畢業典禮預備	第6單元 球藝大會串	第4章 舉足輕重——足球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	2	1.足球、足球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動計畫 5.運動欣賞	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十八	111 06/05 06/11	畢業典禮	第3單元 人際健康家	第2章 人際關係停看聽	B 溝通互動	B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡	1.情意評量 2.技能評量	

十八	111 06/05 06/11	畢業典禮	第6單元球藝大會串	第4章舉足輕重—足球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	2	1.足球、足球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	
十九	111 06/12 06/18	第四次領域教學研究會週 06/13 06/17	第3單元人際健康家	第2章人際關係停看聽【第三次評量週】	B 溝通互動	B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。	1.情意評量 2.技能評量		
十九	111 06/12 06/18	第四次領域教學研究會週 06/13 06/17	第4單元自主鍛鍊展	複習第4、5單元	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養	1.第4單元：認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2.了解運動的水分與營養補給知識。 3.認識跆拳道、武德精神，建立運	2	1.各種運動器材。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】	

			活力第5單元挑戰體能秀青春			與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	素知識。	動欣賞能力，學習旋踢技能。 4.第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5.學習並增進捷泳的能力。 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。				安 J4:探討日常生活發生故事的影響因素。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。
二十	111 06/19 06/25		第3單元人際健康家	第2章人際關係停看聽	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	【第1章健康家庭加加油】 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 【第2章人際關係停看聽】 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養	【第1章健康家庭加加油】 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。 【第2章人際關係停看聽】 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。	【第1章健康家庭加加油】 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 【第2章人際關係停看聽】 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	【第1章健康家庭加加油】 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 【第2章人際關係停看聽】 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	【第1章健康家庭加加油】 1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 【第2章人際關係停看聽】 1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1	【第1章健康家庭加加油】 1.情意評量 【第2章人際關係停看聽】 2.情意評量 3.技能評量	【第1章健康家庭加加油】 1.情意評量 【第2章人際關係停看聽】 2.情意評量 3.技能評量	【第1章健康家庭加加油】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。 【第2章人際關係停看聽】

								4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。						
二十一	111 06/26 0702	第三次段考 06/29、 06/30 06/30 結業日	第3單元人際健康家	第2章人際關係停看聽	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	【第1章健康家庭加加油】 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 【第2章人際關係停看聽】 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養	【第1章健康家庭加加油】 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。 【第2章人際關係停看聽】 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。	【第1章健康家庭加加油】 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 【第2章人際關係停看聽】 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	【第1章健康家庭加加油】 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 【第2章人際關係停看聽】 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	【第1章健康家庭加加油】 1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 【第2章人際關係停看聽】 1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1	【第1章健康家庭加加油】 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單、情境演練道具。 【第2章人際關係停看聽】 3.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 4.各單元之學習單。 5.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。	【第1章健康家庭加加油】 1.情意評量 【第2章人際關係停看聽】 2.情意評量 3.技能評量	【第1章健康家庭加加油】 【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。 【第2章人際關係停看聽】
二十一	111 06/26 0702	第三次段考 06/29、 06/30 06/30 結業日	第6單元球藝大會串	複習第6單元	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1.學習籃球投籃。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 4.學習足球停球、踢空中球技術。	2	1.各種運動器材。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具

						C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。					備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	---

桃園市龜山國民中學 110 學年度 八年級 健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 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	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	(一) 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 (二) 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 (三) 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 (四) 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 (五) 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 (六) 了解交通安全守則，認識基本路權概念。 (七) 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。 (八) 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 (九) 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 (十) 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 (十一) 理解桌球及壘球的進階知識						
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： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>九年級</td><td>南一</td><td>五、六冊</td></tr></table> (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。	年級	出版社	冊數	九年級	南一	五、六冊
年級	出版社	冊數					
九年級	南一	五、六冊					

桃園市 110 學年度 第 一 學期龜山國民中學 八 年級健體領域課程計畫表

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
—	110 08/29 09/04	8/30 開學日 第一次領域教學研究會 週 08/30 09/03	單元 1 愛，這件事	第 1 章 歌頌情誼	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論	性 J11
—	110 08/29 09/04	8/30 開學日 第一次領域教學研究會 週 08/30 09/03	單元 4 貼心！就能安心！	第 1 章 運動與貼紮	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布 彈性綁帶 剪裁工具	上課參與 平時觀察 實務操作	安 J1 安 J2 安 J5 安 J6 安 J11
	110	9/11	單		B 溝通互動	B1:符號運用	健體-J-B1 具備情意表達的能力，	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Db-IV-4 愛的意涵與	1.辨別欣賞、喜	1	教科書	上課參	性 J11

二	09/05 09/11	補行上班上課	元1愛，這件事	第1章歌頌情誼		與溝通表達	能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。		習作 投影片 教學影片	與 平時觀察 紙筆測驗	
二	110 09/05 09/11	9/11 補行上班上課	單元5挑戰極限	第1章標槍千斤一擲	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8
三	110 09/12 09/18		單元1愛，這件事	第2章珍愛自我	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	性 J4 性 J5 性 J6
三	110 09/12 09/18		單元5挑戰極限	第2章三項全能	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車 安全帽 碼表 小角錐	上課參與 平時觀察	戶 J3

										5.完成一次的小型三項全能賽。				
四	110 09/19 09/25	9/18 9/21 中秋連假	單元1 愛，這件事	第2章 珍愛自我	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	性 J4 性 J5 性 J6
四	110 09/19 09/25	9/18 9/21 中秋連假	單元5 挑戰極限	第2章 三項全能	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車 安全帽 碼表 小角錐	上課參與 平時觀察	戶 J3
五	110 09/26 10/02		單元1 愛，這件事	第2章 珍愛自我	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性 J4 性 J5 性 J6
五	110 09/26 10/02		單元5 挑戰極限	第3章 競技體操地板	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 平時觀察 態度檢核	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9

							策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。				
六	110 10/03 10/09	單元 1 愛，這件事	第 3 章「性」福「保」典	B 溝通互動	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	法 J2
六	110 10/03 10/09	單元 5 挑戰極限	第 3 章競技體操地板	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質與自我精進 B3:藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9

七	110 10/10 10/16	第一次段考 10/14、 10/15	單元 1 愛，這件事	第 3 章「性」福「保」典	B 溝通互動	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	法 J2
七	110 10/10 10/16	第一次段考 10/14、 10/15	單元 5 挑戰極限	第 3 章競技體操地板	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質 B3:藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 1a-IV-1 徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	安 J1 安 J2 安 J6 安 J9
八	110 10/17 10/23	第二次領域教學研究會 10/18 10/22	單元 1 愛，這件事	第 3 章「性」福「保」典	B 溝通互動	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法 J2
八	110	第二次領域	單元	第 1	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是	2	教科書 習作	上課參與	

	10/17 10/23	城教 學研 究會 週 10/18 10/22	6 水 上 游 龍	章 捷 泳 泳 無 止 息		A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資訊 與媒體素養	潛能，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。	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。	上)。	如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。		投影片 教學影片 浮板	平時觀察	
九	110 10/24 10/30		單元 1 愛， 這 件 事	第 3 章「 性」 福「 保」 典	B 溝通互動	B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	法 J2
九	110 10/24 10/30		單元 6 水 上 游 龍	第 1 章 捷 泳 泳 無 止 息	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資訊 與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	實作評量	
十	110 10/31 11/06		單元 2 一 生「 醫」 世	第 1 章 臺 灣「 醫」 級 棒	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考 與解決問題 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原	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

										因。 5.清楚正確就醫 流程,了解相關醫 療制度和名詞。 6.選擇適當的就 醫流程和習慣,並 懂得珍惜醫療資 源。				
十	110 10/31 11/06		單 元 6 水 上 游 龍	第 2 章 浮 潛 深 入 潛 出	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考 與解決問題 C1:道德實踐 與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與 健康的道德思辨與實踐能力及環 境意識,並主動參與公益團體活 動,關懷社會。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安 全的運動情境。 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-3 表現自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力,發展專項運動 技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習 策略。	Cb-IV-2 各項運動設 施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動 綜合應用。	1.認識浮潛安全 守則,執行安全的 水上休閒活動。 2.學習浮潛的技 巧,輕鬆結合自己 的泳技,培養休閒 運動的興趣。 3.學習浮潛技能 與知識,提高水上 休閒活動的適應 能力。 4.了解海洋環境 與生態,促進重視 海洋環境保護意 識。	2	教科書 習作 投影片 教學影 片 浮板 浮潛面 鏡 呼吸管 象棋 白板	上課參 與 平時觀 察 技能測 驗	海 J1 海 J2 海 J14
十一	110 11/07 11/13	11/11 校慶 運動 會	單 元 2 一 生 「 醫 」 世	第 1 章 臺 灣 「 醫 」 級 棒	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題 A3:規劃執行 與創新應變 B1:符號運用 與溝通表達 B2:科技資訊 與媒體素養 B3:藝術涵養 與美感素養 C1:道德實踐 與公民意識 C2:人際關係 與團隊合作 C3:多元文化 與國際理解	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度,並在體育活動和健康生 活中培育相互合作及與人和諧互 動的素養。	1a-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的 生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互 動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促 進健康的行動,並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫 療制度、醫療服務與 資源。	1.了解臺灣推行 全民健保的價值 與意涵。 2.清楚健保經營 方式和特色,並了 解相關專有名詞 的意義,進而懂得 珍惜健保資源。 3.認識健保卡所 提供的醫療服務 項目、功能和使用 方式。 4.破解國人就醫 迷思,分析健保醫 療資源浪費的原 因。 5.清楚正確就醫 流程,了解相關醫 療制度和名詞。 6.選擇適當的就 醫流程和習慣,並 懂得珍惜醫療資 源。	1	教科書 習作 投影片 教學影 片	上課參 與 平時觀 察 紙筆測 驗	品 J1 品 J8
十一	110 11/07 	11/11 校慶 運動 會	單 元 6 水 上 游	第 2 章 浮 潛 深	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	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與	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。	Cb-IV-2 各項運動設 施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動 綜合應用。	1.認識浮潛安全 守則,執行安全的 水上休閒活動。 2.學習浮潛的技 巧,輕鬆結合自己 的泳技,培養休閒	2	教科書 習作 投影片 教學影 片 浮板	上課參 與 平時觀 察 技能測 驗	海 J1 海 J2 海 J14

	11/13		龍	入潛出		B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作 C3:多元文化與國際理解	健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。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。		浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板		
十二	110 11/14 11/20		單元2 一生「醫」世	第2章 正確用藥 好安心	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
十二	110 11/14 11/20		單元7 球類入門	第1章 藤球空中格鬥	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8
十	110		單元2	第2章	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	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技能。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀	品 J1 品 J8

三	11/21 11/27		一生「醫」世	正確用藥好安心		與溝通表達	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。		教學影片	察紙筆測驗	
十三	110 11/21 11/27		單元7 球類入門	第1章 藤球空中格鬥	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8
十四	110 11/28 12/04	第二次段考 11/30、 12/01	單元2 一生「醫」世	第2章 正確用藥好安心	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 J1 品 J8

十四	110 11/28 12/04	第二次段考 11/30、 12/01	單元7 球類入門	第1章 藤球空中格鬥	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8
十五	110 12/05 12/11	第三次領域教學研究會週 12/06 12/10	單元2 一生「醫」世	第2章 正確用藥好安心	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 J1 品 J8
十五	110 12/05 12/11	第三次領域教學研究會週 12/06 12/10	單元7 球類入門	第2章 桌球誰與爭鋒	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	上課參與 平時觀察	品 J1

								際參與身體活動。		6.相互合作的班級氣氛。				
十六	110 12/12 12/18		單元3「癮」爆新觀點	第1章青春要玩不藥丸	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 EJU1
十六	110 12/12 12/18		單元7 球類入門	第2章桌球誰與爭鋒	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	技能測驗 上課參與 平時觀察	品 J1
十七	110 12/19 12/25		單元3「癮」爆新觀點	第1章青春要玩不藥丸	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 EJU1
十七	110 12/19		單元7 球類	第3章橄欖	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 上課參與	品 J1 品 J8

	 12/25		入門	球攻其不備		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。	戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。		號碼衣三角錐		
十八	110 12/26 111 1/1		單元3「癮」爆新觀點	第2章毒來不毒往	B 溝通互動	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	法 J4
十八	110 12/26 111 1/1		單元7球類入門	第3章橄欖球攻其不備	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣三角錐	上課與 技能測驗	品 J1 品 J8
十九	111 01/02 01/08		單元3「癮」爆新觀點	第2章毒來不毒往	B 溝通互動	B1:符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	法 J4

十九	111 01/02 01/08		點 單元 7 球類入門	第 4 章 壘球身手矯健	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考 與解決問題 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度，並在體育活動和健康生 活中培育相互合作及與人和諧互 動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態 度，與他人理性溝通與和諧互 動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習 策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力， 解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實 際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.認識壘球運動 的演進脈絡。 2.能比較出棒球 與壘球的差異。 3.能遵守球場上 的遊戲規則。 4.能了解傳接球 動作之原理。 5.能利用身體各 部位力量來完成 穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽 的傳接順序與不 同的傳接組合變 化。 7.相互合作的班 級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或 壘球手 套	上課參 與 平時觀 察	品 J1 品 J2 品 J8
二十	111 01/09 01/15	第四次領 域教學研 究會週 01/11 01/18	單元 3 「癮」爆 新觀點	第 2 章 毒來不 毒往	B 溝通互動	B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理心與人溝通互動，並理 解體育與保健的基本概念，應用 於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的 自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康 行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展 現對他人促進健康的信念或 行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物 質的拒絕技巧與自我 控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物 質的自主行動與支持 性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原 則與技巧。 2.能以正向的態 度面對拒絕。 3.能使用合適的 拒絕技巧達到拒 絕的目的。 4.了解藥物濫用 的戒治資源。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參 與 平時觀 察 紙筆測 驗	法 J4
二十	111 01/09 01/15	第四次領 域教學研 究會週 01/11 01/18	單元 7 球類入門	第 4 章 壘球身手 矯健	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考 與解決問題 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度，並在體育活動和健康生 活中培育相互合作及與人和諧互 動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態 度，與他人理性溝通與和諧互 動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運動 技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習 策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力， 解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實 際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.認識壘球運動 的演進脈絡。 2.能比較出棒球 與壘球的差異。 3.能遵守球場上 的遊戲規則。 4.能了解傳接球 動作之原理。 5.能利用身體各 部位力量來完成 穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽 的傳接順序與不 同的傳接組合變 化。 7.相互合作的班 級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或 壘球手 套	技能測 驗	品 J1 品 J2 品 J8
二十	111 01/16 01/20	第三次段 考 01/19 、 01/20 01/20	單元 3 「癮」爆	第 2 章 毒來不 毒	B 溝通互動	B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力， 能以同理心與人溝通互動，並理 解體育與保健的基本概念，應用 於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的 自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康 行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展	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.認識拒絕的原 則與技巧。 2.能以正向的態 度面對拒絕。 3.能使用合適的 拒絕技巧達到拒 絕的目的。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參 與 平時觀 察 紙筆測 驗	法 J4

一	01/22	結業日	新觀點	往				現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		4.了解藥物濫用的戒治資源。				
二十一	111 01/16 01/22	第三次段考 01/19、 01/20 01/20 結業日	單元7 球類入門	第4章 壘球身手矯健	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8

桃園市 110 學年度 第 二 學期龜山國民中學 八 年級健體領域課程計畫表

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	111 02/06 02/12	02/11 開學 日正式上 課 第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	單元 1 消費中 學堂	第 1 章 GO購「 食」力 讚	B 溝通互動	B2:科技資訊 與媒體素養	健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝	上課參與 平時觀察 資料蒐集與整理	環 J4
一	111 02/06 02/12	02/11 開學 日正式上 課 第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	單元 4 Olympic Games 運動誌	第 1 章 奧林匹克故事館	C 社會參與	C3:多元文化 與國際理解	健體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	國 J4
一一	111 02/13 02/19	第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	單元 1 消費中 學堂	第 1 章 GO購「 食」力 讚	B 溝通互動	B2:科技資訊 與媒體素養	健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝	上課參與 平時觀察 資料蒐集與整理	環 J4
一二	111 02/13 	第一次領域教學研究會週	單元 4 Olympic	第 1 章 奧林匹	C 社會參與	C3:多元文化 與國際理解	健體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	國 J4

	02/19	02/11 02/18	pic Games 運動誌	克故事館				服務。		3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。				
三	111 02/20 02/26		單元 1 消費中學堂	第 1 章 GO 購「食」力讚	B 溝通互動	B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	環 J4
三	111 02/20 02/26		單元 5 有氣、無氣運動	第 1 章 慢跑	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 個人電子錶 智慧型手機	上課參與 平時觀察 技能測驗	
四	111 02/27 03/05		單元 1 消費中學堂	第 2 章 健康消費實	B 溝通互動	B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 平時觀察 資料蒐集與整理	人 J4

				踐家										
四	111 02/27 03/05		單元5 有氣、 無氧運 動	第2章 彈力繩 肌肉鍛 鍊	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-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.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊 或軟墊	上課參與 平時觀察	
五	111 03/06 03/12		單元1 消費中學 堂	第2章 健康消費 實踐家	B 溝通互動	B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 平時觀察 資料蒐集與整理	人 J4
五	111 03/06 03/12		單元5 有氣、 無氧運 動	第2章 彈力繩 肌肉鍛 鍊	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-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。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊 或軟墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	

								4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。						
六	111 03/13 03/19		單元 2 慢性病驚心	第 1 章 慢性病情報站 (上)	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	生 J5
六	111 03/13 03/19		單元 5 有氧、無氧運動	第 3 章 器械體操跳箱	B 溝通互動	B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛， 7.能夠欣賞他人的動作表現。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 平時觀察	安 J2 安 J9
七	111 03/20 03/26	第一次段考 03/24、 03/25	單元 2 慢性病驚心第	慢性病情報站 (上)	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技	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.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並	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	生 J5

			1 章					能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。				
七	111 03/20 03/26	第一次段考 03/24、 03/25	單元 5 有 氧、 無 氧 運 動	第 3 章 器 械 體 操 跳 箱	B 溝通互動	B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J2 安 J2 安 J9
八	111 03/27 04/02	第二次領域教學研究會 週 03/28 04/01	單元 2 慢 病 驚 心	第 1 章 慢 性 病 情 報 站 (上)	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分	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	生 J5

										析自己的健康狀態和罹患慢性病的 可能性,並適當 調整健康的生活 型態。				
八	111 03/27 04/02	第二 次領 域教 學研 究會 週 03/28 04/01	單 元 5 有 氧 、 無 氧 運 動	第 3 章 器 械 體 操 跳 箱	B 溝通互動	B2:科技資訊 與媒體素養 B3:藝術涵養 與美感素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體,以增 進學習的素養,並察覺、思辨人 與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能 力,了解運動與健康在美學上的 特質與表現方式,以增進生活中 的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的 特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的 身體控制能力,發展專項運 動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習 策略。	Ab-IV-1 體適能促進 策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設 施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作 組合。	1.能夠了解體操 跳箱運動的基本 動作及練習方 法,並加以運用 2.能夠學會體操 跳箱運動的動作 與正確技巧 3.能夠學會分析 動作技巧與應用 組合 4.能夠培養全身 協調性與提升肌 肉適能 5.能遵守安全規 範及比賽規則 6.營造相互合作 的班級氣氛 7.能夠欣賞他人 的動作表現	2	教科書 習作 投影片 教學影 片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參 與 平時觀 察 技能測 驗	品 J2 安 J2 安 J9
九	111 04/03 04/09		單 元 2 慢 病 驚 心	第 2 章 慢 性 病 情 報 站 (下)	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考 與解決問題 B1:符號運用 與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動,並理 解體育與保健的基本概念,應用 於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行 為對健康造成的衝擊與風 險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的 行動策略。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人 促進健康的行動,並反省修 正。 4b-IV-3 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。	Fb-IV-3 保護性的健 康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與 慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的 威脅性,並分析 其症狀、致病因 素和預防方法。 2.分析腎臟病及 其病變的嚴重程 度,並了解其症 狀、致病因素和 預防方法。 3.了解代謝症候 群的成因,以及 對健康的威脅情 況,並分析預防 方法。 4.能統整遠離慢 性病的各項重要 預防策略,並落 實執行於日常生 活中。 5.能夠關懷和願 意照護慢性病親 屬。	1	教科書 習作 投影片 教學影 片	上課參 與 平時觀 察	品 EJU1 品 J8 家 J5 家 J6
九	111 04/03 		單 元 6 力 爭 上	第 1 章 仰 泳 趾	A 自主行動	A1:身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度,展現自我運動與保健 潛能,探索人性、自我價值與生 命意義,並積極實踐,不輕言放 棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於 挑戰的學習態度。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以 上)。	1.認識游泳姿勢 的歷史演進,學 習探索游泳技 術。 2.學會仰泳腿部 打水與手臂划水	2	教科書 習作 投影片 教學影 片 浮板	上課參 與 平時觀 察	

	04/09		游	高氣揚				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。		浮條 塑膠杯		
十	111 04/10 04/16		單元 2 慢病驚心	第2章 慢性病情報站(下)	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	品 EJU1 品 J8 家 J5 家 J6
十	111 04/10 04/16		單元 6 力爭上游	第1章 仰泳趾高氣揚	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 平時觀察 技能測驗	海 J1
十一	111 04/17 04/23	九年級第二次段考 04/28、04/29	單元 2 慢病驚心	第3章 愛譜生命最	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J9 生 J3

				終章						3.體會身體老化形成的生活不便,養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法,降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程,感受生命意義和價值,進而對自我生命有所規劃。				
十一	111 04/17 04/23	九年級第二次段考 04/28、04/29	單元6 力爭上游	第2章 獨木舟划力出場	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟槳 救生衣 哨子 高密度 泡棉墊 膠帶或 童軍繩 救生圈	上課參與 平時觀察	海 J1 品 J1
十二	111 04/24 04/30		單元3 安全防護網	第1章 扭轉危機保安康	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。	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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解危機意識,並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況,並透過同理心與了解霸凌的影響,進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時,保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式,並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 法 J9
十一	111 04/24 		單元7 球類進	第1章 藤球藤	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 藤球	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J8

	04/30		階	空躍起				互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。		羽球柱 羽球網		
十三	111 05/01 05/07		單元3 安全防護網	第1章 扭轉危機保安康	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。	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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J1 法 J9
十三	111 05/01 05/07		單元7 球類進階	第1章 藤球 藤空躍起	A 自主行動	A2: 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 藤球 羽球柱 羽球網	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J8
十四	111 05/08 05/15	第二次段考 05/11、 05/12 05/14、 05/15	單元3 安全防護	第2章 網住安全	B 溝通互動	B2: 科技資訊與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	性 J4 法 J9

	05/14	教師 會考	網						Fb-IV-1 全人健康概念 與健康生活型態。	言與發文時注意 事項的重要性。 4.體認自拍與散 播裸照帶來的影 響。				
十四	111 05/08 05/14	第二 次段 考 05/11、 05/12 05/14、 05/15 教師 會考	單 元 7 球 類 進 階	第 2 章 桌 球 蓄 勢 待 發	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質 與自我精進 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度，並在體育活動和健康生 活中培育相互合作及與人和諧互 動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。 2c-IV-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-2 執行個人運動計畫， 實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類 運動動作組合及團隊 戰術。	1.認識桌球比賽 單打規則。 2.能遵守球場上 安全規則及遊戲 規則。 3.能了解桌球正 拍攻球以及步法 的分解動作。 4.能做出正拍攻 球結合步法的動 作。 5.培養控球落點 瞄準目標物的能 力。 6.相互合作的班 級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 桌球比 賽影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參 與 平時觀 察	品 J1
十五	111 05/15 05/21	第三 次領 域教 學研 究會 週 05/16 05/20 教科 書評 選	單 元 3 安 全 防 護 網	第 2 章 網 住 安 全	B 溝通互動	B2:科技資訊 與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相 關的科技、資訊及媒體，以增進 學習的素養，並察覺、思辨人與 科技、資訊、媒體的互動關係。	2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權 維護的立場表達與行 動，以及交友約會安 全策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中 健康消費資訊的辨識 策略。 Fb-IV-1 全人健康概念 與健康生活型態。	1.認識隱私及隱 私外洩可能帶來 的影響。 2.了解網路使用 上保護隱私的方 法。 3.體認網路上留 言與發文時注意 事項的重要性。 4.體認自拍與散 播裸照帶來的影 響。	1	教科書 習作 投影片 教學影 片	上課參 與 平時觀 察	性 J4 法 J9
十五	111 05/15 05/21	第三 次領 域教 學研 究會 週 05/16 05/20 教科 書評 選	單 元 7 球 類 進 階	第 2 章 桌 球 蓄 勢 待 發	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質 與自我精進 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能 與態度，並在體育活動和健康生 活中培育相互合作及與人和諧互 動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原 理。 2c-IV-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-2 執行個人運動計畫， 實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類 運動動作組合及團隊 戰術。	1.認識桌球比賽 單打規則。 2.能遵守球場上 安全規則及遊戲 規則。 3.能了解桌球正 拍攻球以及步法 的分解動作。 4.能做出正拍攻 球結合步法的動 作。 5.培養控球落點 瞄準目標物的能 力。 6.相互合作的班 級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 桌球比 賽影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參 與 平時觀 察	品 J1
十	111		單 元 3	第 2 章	B 溝通互動	B2:科技資訊 與媒體素養	健體-J-B2 具備善用體育與健康相 關的科技、資訊及媒體，以增進 學習的素養，並察覺、思辨人與	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	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	1.認識隱私及隱 私外洩可能帶來 的影響。	1	教科書 習作 投影片	上課參 與 平時觀	性 J4 法 J9

六	05/22 05/28		安全防護網	網住安全			科技、資訊、媒體的互動關係。	範、態度與價值觀。	全策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。		教學影片	察紙筆測驗	
十六	111 05/22 05/28		單元7 球類進階	第2章 桌球蓄勢待發	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 桌球比賽影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1
十七	111 05/29 06/04	畢業典禮預備	單元3 安全防護網	第3章 馬路如虎口	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J2 安 J4
十七	111 05/29 06/04	畢業典禮預備	單元7 球類進階	第3章 橄欖球攻防之間	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班	2	教科書 習作 投影片 橄欖球影片 哨子 號碼衣 三角錐 橄欖球	上課參與 平時觀察	品 J1

								4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		級氣氛。				
十八	111 06/05 06/11	畢業典禮	單元3 安全防護網	第3章 馬路如虎口	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	品 J2 安 J4
十八	111 06/05 06/11	畢業典禮	單元7 球類進階	第3章 橄欖球攻防之間	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 橄欖球影片 哨子 號碼衣 三角錐 橄欖球	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1
十九	111 06/12 06/18	第四次領域教學研究會週 06/13 06/17	單元3 安全防護網	第4章 生命之鏈	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	安 J10
十九	111 06/12 06/18	第四次領域教學研究會週 06/13 06/17	單元7 球類進階	第4章 壘球攻守兼備	C 社會參與	C2:人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各	上課參與 平時觀察	品 J1 品 J2 品 J8

								3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。		式球類		
二十一	111 06/19 06/25		單元 3 安全防護網	第 4 章 生命之鏈	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	安 J10
二十一	111 06/19 06/25		單元 7 球類進階	第 4 章 壘球攻守兼備	C 社會參與	C2:人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各式球類	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8
二十一	111 06/26 0702	第三次段考 06/29、 06/30 06/30 結業日	單元 3 安全防護網	第 4 章 生命之鏈	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	安 J10
二十一	111 06/26 0702	第三次段考 06/29、 06/30 06/30 結業日	單元 7 球類進階	第 4 章 壘球攻守兼備	C 社會參與	C2:人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各式球類	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J1 品 J2 品 J8

								力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--

桃園市龜山國民中學 110 學年度 九年級 健康與體育領域課程計畫

每週節數	3 節		設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	A1. 身心素質與自我精進 A2. 系統思考與問題解決 A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	B1. 符號運用與溝通表達 B2. 科技資訊與媒體素養 B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	C1. 道德實踐與公民意識 C2. 人際關係與團隊合作 C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	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. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。
2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。
3. 學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。
4. 到增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。
5. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。
6. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。
7. 了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。
8. 了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。
9. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。
10. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。
11. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。
12. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。
13. 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。
14. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。
15. 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。
16. 學習網球、棒球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。

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

康軒版教科書。

(二) 教材來源

1、以出版社教材為主：

年級	出版社	冊數
九年級	康軒	五、六冊

(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

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 110 學年度 第一學期 龜山國民中學 九 年級**健體**領域教學計畫表

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 08/29 09/04	8/30 開學日 第一次領域教學研究會 週 08/30 09/03	第1單元身體密碼面面觀	第1章鏡中自我大不同	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

一	110 08/29 09/04	8/30 開學 日 第一 次領 域教 學研 究會 週 08/30 09/03	第 4 單 元 運 動 生 活	第 1 章 五 環 運 動 力 一 奧 林 匹 克 教 育	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 B3:藝術涵養 與美感素養 C1:道德實踐 與公民意識 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-B2:具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體，以增 進學習的素養，並察覺、思辨人 與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能 力，了解運動與健康在美學上的 特質與表現方式，以增進生活中 的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1:具備生活中有關運動 與健康的道德思辨與實踐能力及 環境意識，並主動參與公益團體 活動，關懷社會。 健體-J-C2:具備利他及合群的知 能與態度，並在體育活動和健康 生活中培育相互合作及與人和諧 互動的素養。	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。 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。	1.能理解奧林匹 克之相關知識與 情意精神原理，並 能實踐在日常生 活當中。 2.能理解奧林匹 克與永續發展，並 能在日常生活當 中實踐愛地球。 3.能展現奧林匹 克與藝術文化的 力與美學在日常 生活。 4.能展現包容異 己並相互尊重之 態度，以運用民主 方式進行和諧溝 通，並能相互協助 指導，發揮團隊合 作學習精神。 5.能欣賞並實踐 運動中力與美的 展現，培養自信樂 觀、勇於挑戰的堅 持不放棄的學習 態度。	2	1.奧運海 報學習 活動 單、奧運 會開幕 影片。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.認知 評量 4.運動 行為計 畫實踐 表 5.學習 活動單 6.技能 實作	【環境教育】 環 J4:了解永續 發展的意義 （環境、社 會、與經濟的 均衡發展）與 原則。
一一	110 09/05 09/11	9/11 補 行 上 班 上 課	第 1 單 元 身 體 密 碼 面 面 觀	第 1 章 鏡 中 自 我 大 不 同	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考 與解決問題 B2:科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌，並做獨立思考與分 析的知能，進而運用適當的策 略，處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體，以增 進學習的素養，並察覺、思辨人 與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2:分析個人與群體健康 的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活 技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與 批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體 意象與體重控制計 畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告 中健康消費資訊的辨 識策略。	1.藉由思考自己 期待的理想樣 貌，分析身體意 象的影響因素。 2.積極思辨媒體 或廣告中身體意 象的訊息，進一 步能運用批判性 思考技能，澄清 迷思。	1	1.相關電 子設 備、電 腦、相關 教學投 影片、影 音檔。	1.口頭 評量 2.紙筆 評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活 中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。
一一	110 09/05 09/11	9/11 補 行 上 班 上 課	第 4 單 元 運 動 生 活	第 1 章 五 環 運 動 力 一 奧 林 匹 克 教 育	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 B3:藝術涵養 與美感素養 C1:道德實踐 與公民意識 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度，展現自我運動與保健 潛能，探索人性、自我價值與生 命意義，並積極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-B2:具備善用體育與健康 相關的科技、資訊及媒體，以增 進學習的素養，並察覺、思辨人 與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能 力，了解運動與健康在美學上的 特質與表現方式，以增進生活中 的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1:具備生活中有關運動 與健康的道德思辨與實踐能力及	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。 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。	1.能理解奧林匹 克之相關知識與 情意精神原理，並 能實踐在日常生 活當中。 2.能理解奧林匹 克與永續發展，並 能在日常生活當 中實踐愛地球。 3.能展現奧林匹 克與藝術文化的 力與美學在日常 生活。 4.能展現包容異 己並相互尊重之	2	1.奧運海 報學習 活動 單、奧運 會開幕 影片。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.認知 評量 4.運動 行為計 畫實踐 表 5.學習 活動單 6.技能 實作	【環境教育】 環 J4:了解永續 發展的意義 （環境、社 會、與經濟的 均衡發展）與 原則。

							環境意識，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。			態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。				
三	110 09/12 09/18		第1單元 身體密碼面面觀	第1章 鏡中自我大不同	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
三	110 09/12 09/18		第4單元 運動生活	第2章 打造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜珈影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

										運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。				
四	110 09/19 09/25	9/18 9/21 中秋連假	第1單元 身體密碼面面觀	第2章 身體數字大解密	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2: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。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1.分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。
四	110 09/19 09/25	9/18 9/21 中秋連假	第4單元 運動生活	第2章 打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜珈影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	
五	110		第1單元	第2章	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	1a-IV-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	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。	1.分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意	1	1.相關電子設備、電	1.口頭評量 2.紙筆	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及

	09/26 10/02		元身體密碼面面觀	身體數字大解密			略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。		腦、相關教學投影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。	評量	評估生涯決定的策略。
五	110 09/26 10/02		第4單元運動生活	第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	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 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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。	2	1.音響設備、麥克風、踏板 2.電腦、投影器材 3.有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 EJU7:欣賞感恩。
六	110 10/03 10/09		第1單元身體密碼面面觀	第3章成為更好的自己	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊，調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。

六	110 10/03 10/09		第4單元運動生活	第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	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 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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 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-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。	2	1.音響設備、麥克風、踏板 2.電腦、投影器材 3.有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 品 EJU7:欣賞感恩。
七	110 10/10 10/16	第一次段考 10/14、10/15	第1單元身體密碼面面觀	第3章成為更好的自己	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
七	110 10/10 10/16	第一次段考 10/14、10/15	第5單元神來之手	第1章一擲定江山—	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 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。	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.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

				投擲			題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-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-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。		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。			行為計畫實踐表	
八	110 10/17 10/23	第二次領域教學研究會 週 10/18 10/22	第1單元 身體密碼 面面觀	第3章 成為更好的自己	A 自主行動	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊，調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
八	110 10/17 10/23	第二次領域教學研究會 週 10/18 10/22	第5單元 神來之手	第1章 一擲定江山 一投擲	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 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-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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑	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.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 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	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

							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。	戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-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-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。		神。				
九	110 10/24 10/30		第2單元飲食消費新趨勢	第1章健康飲食趨勢	C 社會參與	C3:多元文化與國際理解	健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判斷文本知識的正確性。
九	110 10/24 10/30		第5單元神來之手	第2章滾球趣——保齡球	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮	2	1.保齡球教學、保齡球計分規則講義與比賽影片 2.學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

										儀,並於活動進行中能展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力,以培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己,相互尊重之態度,並運用民主方式進行和諧溝通,相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。				
十	110 10/31 11/06		第2單元飲食消費新趨勢	第1章健康飲食趨勢	C 社會參與	C3:多元文化與國際理解	健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響,並介紹健康食品應有之相關標示,以及選購技巧。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。
十	110 10/31 11/06		第5單元神來之手	第2章滾球趣——保齡球	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則,並評估自我身體能力,表現個人組合動作的技術與應用策略,養成自發練習與實踐的習慣,以持續精進自我身心表現,展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略,採取整體系統性的全方位思考作為,應用適當的策略,進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀,並於活動進行中能展現運動禮節,具備運動的道	2	1.保齡球教學、保齡球計分規則講義與比賽影片 2.學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

										德思辨和實踐能力,以培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己、相互尊重之態度,並運用民主方式進行和諧溝通,相互協助指導,發揮團隊合作學習精神。				
十一	110 11/07 11/13	11/11 校慶運動會	第2單元飲食消費新趨勢	第2章「食」事求「識」	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品,並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務,成為理性、健康的消費者。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。
十一	110 11/07 11/13	11/11 校慶運動會	第6單元球之有道	第1章疾風勁壘一棒壘球	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 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-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-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	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中跑壘的動作技巧發展,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.能做出跑壘的各項動作技巧,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.藉由各式跑壘動作技巧,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.藉由壘指導員指揮進行比賽,能	2	1.相關球類器材、紀錄表 2.操場 3.學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

										具備戰術應用與表現的能力,同時培養良好人際關係與團隊合作精神。				
十一	110 11/14 11/20		第2單元飲食消費新趨勢	第2章「食」事求「識」	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品,並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務,成為理性、健康的消費者。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。
十一	110 11/14 11/20		第6單元球之有道	第1章疾風勁壘一棒壘球	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 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-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-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	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中跑壘的動作技巧發展,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.能做出跑壘的各項動作技巧,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.藉由各式跑壘動作技巧,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.藉由壘指導員指揮進行比賽,能具備戰術應用與表現的能力,同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	2	1.相關球類器材、紀錄表 2.操場 3.學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。
十	110		第2單元	第2章	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產	1	1.相關電子設備、電	1.口頭評量 2.紙筆	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷

三	11/21 11/27		元飲食消費新趨勢	「食」事求「識」		與媒體素養	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。	策略、資源與規範。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。		腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	評量	思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十三	110 11/21 11/27		第6單元球之有道	第2章門陣特攻—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 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	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.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.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。 6.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.筆記型電腦、投影片器材 2.教學投影片 3.籃球場 4.籃球	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.學習活動單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十四	110 11/28 12/04	第二次段考 11/30、 12/01	第3單元快樂人生開	第1章與情緒過招【	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2.能意識到情緒可能影響行為表現。 3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動

			步 走	第 二 次 評 量 週】			題。			4.面對不同的情 緒,能調整修正個 人的情緒調適方 法,以做出適宜的 反應。				性,培養適切 的自我觀。
十四	110 11/28 12/04	第二 次段 考 11/30 、 12/01	第 6 單 元 球 之 有 道	第 2 章 門 陣 特 攻 — 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 B1:符號運用 與溝通表達 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度,展現自我運動與保健 潛能,探索人性、自我價值與生 命意義,並積極實踐,不輕言放 棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問 題。 健體-J-B1:具備情意表達的能 力,能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本概念, 應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知 能與態度,並在體育活動和健康 生活中培育相互合作及與人和諧 互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險,維護安 全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原 理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項 策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態 度,與他人理性溝通與和諧互 動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑 戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技 巧,體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的 身體控制能力,發展專項運動 技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習 策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各 種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能 力,解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運 動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身 體活動。	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.能學會籃球三 對三的進攻技術 與策略,並實際應 用於比賽或活動 中。 2.能了解所介紹 的進攻策略的發 展與成因。 3.在活動中了解 個別能力的差異 性,學習積極溝 通、包容和接納他 人的想法。 4.能遵守籃球規 則,以培養守法、 尊重他人和團隊 合作之精神。 5.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。 6.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.筆記型 電腦、投 影器材 2.教學投 影片 3.籃球場 4.籃球	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 活動單	【人權教育】 人 J3:探索各種 利益可能發生 的衝突,並了 解如何運用民 主審議方式及 正當的程序, 以形成公共規 則,落實平等 自由之保障。
十五	110 12/05 12/11	第三 次領 域教 學研 究會 週 12/06 12/10	第 3 單 元 快 樂 人 生 開 步 走	第 1 章 與 情 緒 過 招	A 自主行動	A1:身心素質 與自我精進 A2:系統思考 與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度,展現自我運動與保健 潛能,探索人性、自我價值與生 命意義,並積極實踐,不輕言放 棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問 題。	1a-IV-2:分析個人與群體健康 的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技 能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促 進健康的行動,並反省修正。	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.能分析不同情 境下,情緒的產生 與變化。 2.能意識到情緒 可能影響行為表 現。 3.熟悉情緒調適 技能,並能運用其 調適個人身心。 4.面對不同的情 緒,能調整修正個 人的情緒調適方 法,以做出適宜的 反應。	1	1.相關電 子設 備、電 腦、相關 教學投 影片、影 音檔。	1.口頭 評量 2.紙筆 評量	【生命教育】 生 J2:探討完整 的人的各個面 向,包括身體 與心理、理性 與感性、自由 與命定、境遇 與嚮往,理解 人的主體能動 性,培養適切 的自我觀。
十	110	第三 次領 域教	第 6 單	第 3 章	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知 能與態度,展現自我運動與保健 潛能,探索人性、自我價值與生	1c-IV-1:了解各項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原	Ha-IV-1:網/牆性球類 運動動作組合及團隊 戰術。	1.了解排球的防 守基本技術。 2.學會如何將排	2	1.筆記型 電腦、投 影器材	1.課堂 觀察 2.口語	

五	12/05 12/11	學 研 究 會 週 12/06 12/10	元 球 之 有 道	防 城 如 意 一 排 球		與溝通表達 C2:人際關係 與團隊合作	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。	理。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局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。		球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。		2.教學投影片	問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	
十六	110 12/12 12/18		第3單元快樂人生開步走	第2章與壓力同行	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十六	110 12/12 12/18		第6單元球之有道	第3章防城如意一排球	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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局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.了解排球的防守基本技術。 2.學會如何將排球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	
十七	110 12/19 12/25		第3單元快樂人生開步走	第2章與壓力同行	A 自主行動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十	110		第6單元	第4章	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生	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	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運	1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球	2	1.筆記型電腦、投影器材	1.課堂觀察 2.口語	【法治教育】 法 J1:探討平等。

七	12/19 12/25		元球之有道	手到擒來一手球		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	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。	全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	動綜合應用。	及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。		2.教學投影片	問答 3.技能實作 4.學習活動單	
十八	110 12/26 111 1/1		第3單元快樂人生開步走	第3章身心健康不迷惘	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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。 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。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十八	110 12/26 111 1/1		第6單元球之有道	第4章手到擒來一手球	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 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	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	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

							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。	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。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。				
十九	111 01/02 01/08		第3單元快樂人生開步走	第3章身心健康不迷惘	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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。 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。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十九	111 01/02 01/08		第6單元球之有道	第5章羽你有約一羽球	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/反手平抽球、正/反手網前撲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/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片 3.羽球場 4.羽球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單	

										程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。				
二十	111 01/09 01/15	第四次領域教學研究會週 01/11 01/18	第3單元快樂人生開步走	第3章身心健康不迷惘	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為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。 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。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
二十	111 01/09 01/15	第四次領域教學研究會週 01/11 01/18	第6單元球之有道	第5章羽你有約一羽球	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/反手平抽球、正/反手網前撲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/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片 3.羽球場 4.羽球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單	
二十一	111 01/16 01/22	第三次段考 01/19、 01/20 01/20 結業日	第3單元快樂人生開步走	第3章身心健康不迷惘	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為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。 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。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

										理心。 4.針對異常行為 能尋求醫療協助。				
二 十 一	111 01/16 01/22	第三 次段 考 01/19 、 01/20 結業 日	第 6 單 元 球 之 有 道	第 5 章 羽 你 有 約 一 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/ 反手平抽球、正/ 反手網前撲球之 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/反手平 抽球、正/反手網 前撲球動作，並充 分實踐運用，進而 有效提升身體適 能，養成規律運動 習慣。 3.能了解個別差 異，養成尊重他人 之態度，透過合作 學習解決學習歷 程所面臨之問 題，並發揮團隊精 神，促進人際互動 關係。	2	1.筆記型 電腦、投 影器材 2.教學投 影片 3.羽 球場 4.羽球	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 5.技能 實作 6.分組 討論 7.學習 活動單	

桃園市 110 學年度 第二學期 龜山國民中學 九 年級**健體**領域教學計畫表

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	111 02/06 02/12	02/11 開學 日正式上 課 第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	第1單元「性」福方程式	第1章青春「性」福頌	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。	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.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
一	111 02/06 02/12	02/11 開學 日正式上 課 第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	第4單元親水之旅	第1章水域嬉遊——水域休閒	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育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-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3:執行提升體適能的休閒運動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。	1.認識水域休閒運動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。	2	學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。
一一	111 02/13 02/19	第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	第1單元「性」福方程式	第1章青春「性」福頌	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	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.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
一一	111 02/13 02/19	第一次領域教學研究會週 02/11 02/18	第4單元親水之旅	第1章水域嬉遊——水	A 自主行動 C 社會參與	A1:身心素質與自我精進 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育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-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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。	1.知道浮潛活動的裝備及功能。 2.學會立式槳板(SUP)的操作技能。 3.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	2	學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。

				域 休 閒				3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3:執行提升體適能的休閒運動。						
三	111 02/20 02/26		第 1 單 元 「 性 」 福 方 程 式	第 1 章 青 春 「 性 」 福 頌	A 自主行動 B 溝通互動	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	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.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
三	111 02/20 02/26		第 4 單 元 親 水 之 旅	第 2 章 徜徉水面——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.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水練習:岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習:岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習:先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
四	111 02/27 		第 1 單 元 「 性 」	第 2 章 性病防	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

	03/05		「福方程式	護網			與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	影響力。		方法。		音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。		
四	111 02/27 03/05		第4單元親水之旅	第2章徜徉水面——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.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.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	浮板、浮條、浮球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
五	111 03/06 03/12		第1單元「性」福方程式	第2章性病防護網	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	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.全球愛滋盛行率最新數據。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
五	111		第5單元	第1章	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1.能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評	2	「推心置腹」學習活動	1.課堂觀察 2.口語	

	03/06 03/12		元 瞄 準 目 標	推 心 置 腹 — — 高 爾 夫 球		與創新應變 B3:藝術涵養 與美感素養 C2:人際關係 與團隊合作	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。 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:具備利他及合群之知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動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-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4.能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。		單、高爾夫比賽影片。	問答 3.技能實作 4.運動賞析紀錄表	
六	111 03/13 03/19		第 1 單 元 「 性 」 福 方 程 式	第 2 章 性 病 防 護 網	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	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.全球愛滋盛行率最新數據。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
六	111		第 5	第 2	A 自主行動 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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊	1.能理解撞球運動的知識、技能原	2	「一桿入袋」學	1.課堂觀察	

	03/13 03/19		單元 瞄準 目標	章 一桿 入袋 —— 撞球		A3:規劃執行 與創新應變 C2:人際關係 與團隊合作	析的知能，進而運用適當的策略，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。	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-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	戰術。	理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。		習活動 單、撞球 教學與 比賽影片。	2.口語 問答 3.技能 實作 4.認知 習題 5.踏查 探究作 業紀錄 表	
七	111 03/20 03/26	第一 次段 考 03/24 、 03/25	第2 單元 綠色 生活 愛地球	第1 章 全民 總動員	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考 與解決問題 C1:道德實踐 與公民意識 C3:多元文化 與國際理解	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。	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.情意 評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
七	111 03/20	第一 次段 考 03/24 、	第6 單元 精	第1 章 比手	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考 與解決問題 C2:人際關係 與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 d.技能原理。	Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、	2	棒球、場地、球棒、球、學習活	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

	 03/26	03/25	益球精	畫腳——棒壘球			健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。		發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，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。		動單。	實作 4.學習活動單	
八	111 03/27 04/02	第二次領域教學研究會週 03/28 04/01	第2單元綠色生活愛地球	第1章全民總動員	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	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.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
八	111 03/27 04/02	第二次領域教學研究會週 03/28 04/01	第6單元精益球精	第1章比手畫腳——棒壘球	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1: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。 d.技能原理。 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。	Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

								2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。						
九	111 04/03 04/09		第2單元綠色生活愛地球	第1章全民總動員	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	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.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
九	111 04/03 04/09		第6單元精益求精	第2章防禦陣線聯盟——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 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的動作技能。 1d-IV-3:應用比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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:表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.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。	2	籃球數顆、筆記型電腦及單槍投影機、教學簡報、籃球場。	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.學習活動單	【人權教育】 人 J3:了解探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則、落實平等自由之保障。

								種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		6.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。				
十	111 04/10 04/16		第2單元綠色生活愛地球	第2章做個有型的地球人	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解全球環境保護行動的實例。 2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1	1.相相關電子設備、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.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十	111 04/10 04/16		第6單元精益求精	第3章手腦並用——手球	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 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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解球星發展的心路歷程。 2.能了解不同射門技術的要領與方法。 3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。	2	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

							生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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-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。 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。						
十一	111 04/17 04/23	九年級第二次段考 04/28、04/29	第2單元綠色生活愛地球	第2章做個有型的地球人	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。	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.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十一	111 04/17 04/23	九年級第二次段考 04/28、04/29	第6單元精益求精	第3章手腦並用——手球	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 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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	2	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

							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。	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-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 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。						
十二	111 04/24 04/30		第2單元綠色生活愛地球	第2章做個有型的地球人	A 自主行動 C 社會參與	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	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.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十一	111 04/24 04/30		第6單元精益求精	第4章乒乓球旋風——桌球	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 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，	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的	2	「桌」對廝殺學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。

							並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3d-IV-1: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。		模式，培養團隊意識。				
十三	111 05/01 05/07		第3單元永續經營健康路	第1章健康我最型	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	1.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.行為評量 3.情意評量 4.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十三	111 05/01 05/07		第6單元精益求精	第4章乒乓球旋風——桌球	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 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	2	「桌」對廝殺學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表	【品德教育】 品 EJ9:公平正義。
十四	111 05/08 05/14	第二次段考 05/11、05/12、05/14、05/15 教育會考	第3單元永續經營健康路	第1章健康我最型	A 自主行動 B 溝通互動	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	1.熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.行為評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

十四	111 05/08 05/14	第二次段考 05/11、05/12、05/14、05/15 教育會考	第6單元 精益球精	第5章 東攔西阻——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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局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.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	
	111 05/15 05/21	第三次領域教學研究會週 05/16 05/20 教科書評選	第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	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 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-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十五	111 05/15 05/21	第三次領域教學研究會週 05/16 05/20 教科書評選	第6單元 精益球精	第5章 東攔西阻——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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局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.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	
	111 05/22 05/28		第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	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 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-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	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十六	111 05/22 05/28		第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	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 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-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	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
	111 05/22 05/28		第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	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 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-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	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

							環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。							
十六	111 05/22 05/28		第7單元 我行我術	第1章 操之在我——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 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-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-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-3:執行提升體適能的身體活動。	Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4.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	單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單(運動行為計畫實踐表)	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。
十七	111 05/29 06/04	畢業典禮預備	第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	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 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-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十七	111 05/29 	畢業典禮預備	第7單元 我行我術	第2章 形神兼備	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	【第1章操之在我——體操】 A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達	【第1章操之在我——體操】 健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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	【第1章操之在我——體操】 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。	【第1章操之在我——體操】 Ia-IV-2:器械體操動作組合。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 Bd-IV-1 武術套路動	【第1章操之在我——體操】 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	2	【第1章操之在我——體操】 單槓、跳箱或踏板(具高	【第1章操之在我——體操】 1.課堂觀察	【第1章操之在我——體操】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【第2章形神

	06/04		術	、內 外 兼 修 — — 武 術		B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 A1:身心素質與自我精進 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	力，能以同理心與人溝通互動，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。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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-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。 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。 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-3:執行提升體適能的身體活動。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演	作與攻防技巧。	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。 4.能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 6.能說明「八大式」技擊動作之使用時機 7.能正確操作不同攻防、位移動作 8.能展現「武德」精神。 9.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 10.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 11.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 12.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手之評量。	2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單(運動行為計畫實踐表) 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5.課堂觀察 6.學生自評 7.技能實作	兼備、內外兼修——武術】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。
--	-------	--	---	---------------------------------------	--	--	--	--	----------------	---	---	--	--

								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:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。						
十八	111 06/05 06/11	畢業典禮	第3單元 永續經營健康路	第2章 朗朗健康路	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 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-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十八	111 06/05 06/11	畢業典禮	第7單元 我行我術	第2章 形神兼備、內外兼修——武術	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 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-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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 2.能說明「八大式」技擊動作之使用時機 3.能正確操作不同攻防、位移動作 4.能展現「武德」精神。 5.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 16.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 7.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	2	防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手之評量。	1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。

								3d-IV-3:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

肆、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110 學年度七年級及八年級及九年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

伍、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施，修正時亦同。