桃園市龜山國民中學一○八學年度 健康與體育領域課程計畫

膏、依據

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

貳、基本理念

領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣與終身運動行為與態度的健全國民。

健康與體育領域課程在,包含了下列三項重要內涵:

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

參、實施內容:

本領域領域課程本總\綱願景的三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面,以 學生為主體,教導學生覺知各種生活情境,引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程,培 養個人實踐健康生活與終身運動的習慣,並以正向與 積極的態度面對人生。

「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨,培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程,有效與他人互動,達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導,在課程中力行動態生活,參與健康休閒活動,享受運動樂趣,促進生活品質,進而實踐全人健康。有關健康與體育領域素養的培養,為因應學生身心發展成熟度;國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段,需提升各面向的相關素養;透過邏輯的思考與規劃,以構築各面向均衡發展的健康新國民。

桃	園市龜山	國中 108 學年度第	第一學期 <u>七</u> 年級健康	與體育領域課程計畫
每週節數		3 節	設計者	
	A自主	■A1. 身心素質!	與自我精進 ■A2.系	統思考與問題解決 ■A3. 規劃執
	行動	行與創新應變		
核心素養	B溝通	■B1. 符號運用具	與溝通表達 ■B2.科	·技資訊與媒體素養■B3. 藝術涵養
核心系食	互動	與美感素養		
	C社會	■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
	參與	與國際理解		
		1. 認知:含「健	建康知識」、「技能概	念」、「運動知識」、「技能原理」4
與羽毛毗	學習	個次項目;		
學習重點	表現	2. 情意:含「健	康覺察」、「健康」	E向態度」、「體育學習態度」、
		「運動欣賞」4	個次項目;	

3. 技能:含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4 4. 行為: 含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」 「運動實踐」4個次項目。 1. 生長、發展與體適能:含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」 2個次項目; 2. 安全生活與運動防護:含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動 傷害與防護」 與「防衛性運動」4個次項目; 3. 群體健康與運動參與:含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運 動」「戶外 休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目; 4. 個人衛生與性教育:含「個人衛生與保健」與「性教育」2 個次項 學習 目; 內容 5. 人、食物與健康消費:含「人與食物」與「健康消費」2個次項目; 6. 身心健康與疾病預防:含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」 2個次項目; 7. 挑戰類型運動:含「田徑」與「游泳」2個次項目; 8. 競爭類型運動:含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、 「標的性球 類運動 | 與「守備/跑分性球類運動 | 3個次項目; 9. 表現類型運動:含「體操」、「創意啦啦舞蹈」與「民俗運動」3 個 次項目。 (融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、 融入議題 安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教 育或原住民族教育等議題) 1. 探討健康的內涵,採取正確的自我照顧,以提升整體健康水準。並藉由探索 自我與身體活動,了解實現自我的含義。 2. 了解青春期身心需求,在生活中展現青春活力,並養成規律運動的習慣以促 進健康。 學習目標 3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。 4. 主動參與健康與體育活動,以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動, 建立積極正向與互助合作的生活態度。 培養遵守共同規範,並尊重他人的態度,積極實踐安全生活。 1. 教材編輯與資源 (1)康軒七上版 2. 教學方法 (1)運用多元的健康教育教學方法,如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、 環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫,以支持健康 教育教學生活化。 教學與 (2)採用多樣化的體育教學方法、模式或策略,以確保學生之學習效率,如: 評量說明 樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登(Mosston)教學光譜、運動教 育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及 其他。 (3)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋,結合生活經驗與基礎技 能的學習,以協助學生習得運動技能與促進運動參與,並養成終身學習與終身 運動習慣。

3. 教學評量

質量並重,用多元評量策略,採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

	一	見!ドロ	7里、福乐可里、口品可里及农坑于刀式连打。
週次 日期	體育科單元名稱/內容	週次 日期	健康科單元名稱/內容
1	活躍人生~ 健康評估與體適能檢測	1	健康人生開步走
2	安全運動沒煩惱~ 運動設施安全	2	健康人生開步走
3	雙輪闖天下~自行車	3	健康人生開步走
4	疾走如風~跑	4	健康人生開步走
5	疾走如風~跑	5	個人衛生與保健
6	疾走如風~跑	6	個人衛生與保健
7	優游自在~游泳	7	個人衛生與保健
8	應聲入網~籃球	8	個人衛生與保健
9	應聲入網~籃球	9	我的青春檔案
10	排除萬難~排球	10	我的青春檔案
11	排除萬難~排球	11	我的青春檔案
12	羽中作樂~羽球	12	我的青春檔案
13	羽中作樂~羽球	13	活出青春的光彩
14	登峰造極~體操	14	活出青春的光彩
15	登峰造極~體操	15	環境安全搜查線
16	呼朋喚友~創意啦啦舞	16	環境安全搜查線
17	呼朋喚友~創意啦啦舞	17	環境安全搜查線
18	呼朋喚友~創意啦啦舞	18	環境安全搜查線
19	鈴鴻盡致~扯鈴	19	营造安全好環境
20	鈴鴻盡致~扯鈴	20	营造安全好環境
21	複習全冊	21	複習全冊
22	複習全冊	22	複習全冊

<i>†</i>	兆園市 <u>龜山</u> 國中 108 學年月	麦第二學期 <u>七</u> 年級健/	隶與體育領域課程計畫
每週節數	<u>3</u> 節	設計者	健康與體育領域教師成員
核心素養	A 自主 ■A1. 身心素質	與自我精進 ■A2.系	統思考與問題解決 ■A3. 規劃執

	行動	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
	互動	與美感素養
	C社會	■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
	參與	與國際理解
		1. 認知:含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4
		個次項目;
	64. 131	2. 情意:含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、
	學習 表現	「運動欣賞」4個次項目; 3.技能:含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4
	1000	因次項目; 個次項目;
		4. 行為:含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、
		「運動實踐」4個次項目。
		1.生長、發展與體適能:含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」
		2個次項目;
		2. 安全生活與運動防護:含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動
		傷害與防護」
學習重點		與「防衛性運動」4個次項目;
		3. 群體健康與運動參與:含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運
		動」、「戶外 休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目;
	學習	4. 個人衛生與性教育:含「個人衛生與保健」與「性教育」2 個次項
	內容	目;
	1,1,0	5. 人、食物與健康消費:含「人與食物」與「健康消費」2個次項目;
		6. 身心健康與疾病預防:含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」
		2個次項目;
		7. 挑戰類型運動:含「田徑」與「游泳」2個次項目;
		8. 競爭類型運動:含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、
		「標的性球」
		類運動」與「守備/跑分性球類運動」4個次項目;
	(品) 好	9. 表現類型運動:含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。 別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、
融入議題	,	方災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教
而以人可以人		主民族教育等議題)
	/	舌動,學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
	2. 學習拍	E絕性愛與毒品的誘惑,擁有健康人生。
學習目標	3. 認識食	② 物選擇、營養、衛生與健康的關係。
	4. 學會專	享項運動技能,並能從事自己擅長的運動,以增進個體發展。
	-	朴閒活動的參與,達到增進健康的目的。
		扁 輯與資源
	(1)康軒	
	2. 教學プ	
教學與		多元的健康教育教學方法,如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、
評量說明		数字首、女主 琅現休 九教字、 共 個 加 差 共 的 健 康 们 期 計 重 , 以 支 付 健 康 目 生活 化。
		多樣化的體育教學方法、模式或策略,以確保學生之學習效率,如:
		豐育教學、理解式球類教學法、摩斯登(Mosston)教學光譜、運動教
	, –	·動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及

其他。

- (3)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋,結合生活經驗與基礎技能的學習,以協助學生習得運動技能與促進運動參與,並養成終身學習與終身運動習慣。
- 3. 教學評量

質量並重,用多元評量策略,採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

	1 W + W W 12 NO W	× 11 °	
週次 日期	體育科單元名稱/內容	週次 日期	健康科單元名稱/內容
1	健康地基~心肺耐力	1	傳染病的世界
2	動吃關係大解密~運動營養	2	傳染病的世界
3	武德技藝~跆拳道	3	傳染病的世界
4	武德技藝~跆拳道	4	醫藥保衛戰
5	飛雲掣電~飛盤	5	醫藥保衛戰
6	飛雲掣電~飛盤	6	醫藥保衛戰
7	力爭上游~游泳	7	醫藥保衛戰
8	力爭上游~游泳	8	菸害現形記
9	身體塗鴉~創意性舞蹈	9	菸害現形記
10	身體塗鴉~創意性舞蹈	10	菸害現形記
11	掌控自如~籃球	11	克癮制勝
12	掌控自如~籃球	12	克癮制勝
13	百發百中~排球	13	克癮制勝
14	百發百中~排球	14	健康家庭家加油
15	「桌」拿好手~桌球	15	健康家庭家加油
16	「桌」拿好手~桌球	16	健康家庭家加油
17	舉足輕重~足球	17	人際關係停看聽
18	舉足輕重~足球	18	人際關係停看聽
19	舉足輕重~足球	19	人際關係停看聽
20	舉足輕重~足球	20	人際關係停看聽
21	複習全冊	21	複習全冊

桃園市 108 學年度 第 一 學期龜山國民中學 七 年級健康與體育領域課程計畫表

課程計畫時程與內容:

週 次	起訖日期	學校重大行事	單元主題	課程名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素 養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學 設備/ 資源	評量方式	議題融入
	108 08/26 09/01	8/30	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 與溝通德實證 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。	la-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 榮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.探討健康的內 涵與重使,強調 增進的內 調達健康生長、 等性,強調 。 2.引導是會成 受力,體 受力,體 。 3.認證及以展象, 運作, 選供 是 等 是 等 是 的 。 3.認證及以展象,	1	1.教學動畫 2.電腦	1.觀察 2.分論 3.實表 及表紀 4.紀錄	【人權教育】 人J15 了解社 會上有不同的 群體和文化, 尊重並欣賞其 差異。

 108 08/26 09/01	8/30 開日 第次域學究週	第3單元健康自主有活力	第1章活躍人生一健康評估與體適能檢測	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。健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,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。	lc-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。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	Ab-IV-1 體適能運動 處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的 了解、掌控與評估。	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場地的使用注意項場地的使用規範。 3.能透過觀察記錄的方式,了解環境可能透過,並能提出改善策略。	2	1.運康問題 建康問題 全是通險分量。 2.運險分量。 建康評運方原習單 会是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.課察 2.口答技作認驗 4.測 4.測 5.行畫表 6.學 2. 2. 3.技作知卷動計踐 6. 4. 4. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.	【性別平等教育】 性J4 認識身體 自期,尊體 自期,尊體自生,維重自主, 其實自生, 其實自生, 對別有 是與性別 個別, 是與性國, 是與人權 與與他 的 是與人權 與 是 與 是 與 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是
108 09/02 09/08		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 系統思題 B1 符號運用 與溝通德實證 以入民意識	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.引導學生觀察 班級與校園中同 學間生長·發育的 個別差異情況。 2.探究生長發育 影響因如何選擇管 認識如均衡的顧意為 人生健康而努 力。	1	1.教學動畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表錄 4.紀錄	【人權教育】 人 J15 了解社 會上有不同的 群體和文化, 尊重並欣賞其 差異。
108		第 3	2	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	lc-IV-2 評估運動風險,維護 安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷 害的處理與風險規	1.能了解運動設 施的分類。		1.校園運動地圖	問答	【人權教育】 環J4 了解永續
09/02		單一	章	C 社會參與	B1 符號運用	析的知能,進而運用適當的策	2c-IV-2 表現利他合群的態	避。	2.能了解運動場	_	2.安全運	2.課堂	發展的意義(環
1		元	安		與溝通表達	略,處理與解決體育與健康。	度,與他人理性溝通與和諧互	Cb-IV-2 各項運動設	地的特色與使用	2	動沒煩	觀察	境、社會、與
		健	全		C1 道德實踐	健體-J-B1 具備情意表達的能	動。	施的安全使用規定與	注意事項,並能遵		個學習	3.學習	經濟的均衡發
09/08		康	運		與公民意識	力,能以同理心與人溝通互動,	4c-IV-1 分析與善用與運動相	辨別。	守各項場地的使		活動單	單	展)與原則。
		自	動			並理解體育與保健的基本概念,	關的科技、資訊、媒體、產品		用規範。				【人權教育】

		主有活力	沒煩惱一運動設施安全			應用於日常生活中的問題。 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。	與服務。		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。				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。
=	108 09/09 09/15	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.學習保持良好 心理健康與建立 和諧社會生活的 方法原則·喚社會 健康的重視。 2.探究影響健康 的各人類重要因 素,檢核自我健康 生活型態並展現 積極的健康促進 態度。	1	1.教學動畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實表現 4.紀錄	【人權教育】 人 J15 了解社 會上有不同的 群體和文化, 尊重並欣賞其 差異。
=	108 09/09 09/15	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 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 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識公共自行 車設置保護、的能 減碳及身化。 對環境保導、健康 的重要性。 2.了解自行車騎 乘位置本姿勢更方 式、基本對作技術 的訣竅。 3.能具備道路行 駛之安全裝備 認等知能,能有效 降低意外事故發	2	1.電腦、 單槍 2.彈力繩 3.自行車 學習活 動單	1.課察 2.□答 3.技作 4.學 單	【人權教育】 人J4 了解平 等、正義的原 則,並在生活 中實踐。

							4d-IV-2 執行個人運動計畫, 發展運動參與方法。		生的機會。 4.認識自行車騎 乘禮儀及尊重路 權,能有效降低意 外事故發生的機 會。 5.能具備自行車 簡易故障排除的 技能,以及規劃安 全的自行車漫遊 旅程。				
<u>pr</u>	108 09/16 09/22	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。	lb-IV-2 認識健康技能與生活 技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的危脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技 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.從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2.認識眼睛的構造及認識常見的眼睛疾病。	1	1.教學動 畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.技能 實作 4.紀錄	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關護題,維護自己與體自主權人身體自主權。
<u>ru</u>	108 09/16 09/22	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 與自我統思考 與解決問題 C1 道德實識	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。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 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 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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,發展運動參與方法。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識置保持 車段 以供 等 以 以 等 等 以 等 等 的 等 的 等 的 等 的 等 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是	2	1.電腦 單槍 2.彈力軍 3.自行活 動單	 1. 觀 2. □ 5. 實 4. 單 	【人權教育】 人J4 了解平 等、正義的原 則,並在生活 中實踐。

五	108 09/23 09/29	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	Al 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。	Ib-IV-2 認識健康技能與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危脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	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。	5.能具備自行車 簡易故障排除的 技能,以及規劃安 全的自行車漫遊 旅程。 1.從新生健康檢 查通知單認識個 人的生長發育情 況。 2.認識眼睛的構 造及認識常見的 眼睛疾病。	1	1.教學動畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.技能 實作 4.紀錄	【性別平等教育】性 14 認識身體自主權制 關議題,維護自己與體自主權。
五	108 09/23 09/29	第4單元活力青春大放送	第2章疾走如風一跑	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 道德實識 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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跑步的起源,以及什麼是田徑運動。 2.介紹及操作馬克操,學生了解操作。 3.介紹及操作馬克操,學生是如何操作。 3.介紹及操作馬克操,學生是如何操作。	2	1.活動設計操作 2.補充的 步相關 資料	1.課堂 觀察 2.口答 3.技作	【育性別偏達備互性他力平互【人種生瞭民及序共平障性別」11板的溝他的12的係與。權探益衡如審當以則自出,與情通人能省性,良 教索能,運方程容落之等除性感,平力思別促好 育家能,運方程容落之教育性別表具等。與權進的 】各發並用式 公實保

								運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 發展運動參與方法。						
六	108 09/30 10/06	10/05 補上 班上 課	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。	Ib-IV-2 認識健康技能與生活 技能的實施 程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的危脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技 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.認識常見的眼睛疾病。 2.透過自我檢核的方式協助自己由生活情境中找出有效的護眼行動策略。 3.認識牙齒的構造與常見的口腔問題。	1	1.教學動 畫 2電腦	1.觀察 2.分論 3.技能 實作 4.紀錄	【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身體自主權。
六	108 09/30 10/06	10/05 補上 班上 課	第4單元活力青春大放送	第2章疾走如風一跑	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 道德實識 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。	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-2 類所與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的體適能與運動技能,修正個人的遭動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跑步的起源,以及什麼是田徑運動。 2.介紹及操作馬克操,學生了解其重要性及如何操作。 3.介紹及操作馬克操,學生了解其重要性及如何操作。	2	1.活動設計操作 2.補充跑 步相關 資料	1.課室 觀察 2.口答 3.技作 3.技作	【育】11 板的溝位的工作。 平 去與情通人關等動人 3 利的解主正,規等。 等除性感,平力思別促好。有效素質的形,由 等除性感,平力思別促好。有效素質的形,由 中 大學情遇人能省性,良 教索可愛何議的形,由 如 大學 大學 一個

							發展運動參與方法。						
t	108 10/07 10/13	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 認識健康技能與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危脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	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.認識常見的口腔問題。 2.學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式),並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3.認識耳朵構造及其保健之道。	1	1.教學動 畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	【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身體自主權。
t	108 10/07 10/13	第4單元活力青春大放送	第2章疾走如風一跑	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。	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現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-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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的體適能與運動技能,修正個人的重動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,發展運動參與方法。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跑步的起源,以及什麼是田徑運動。 2.介紹及操作馬克操,學生了解操作。 3.介紹及操作馬克操,學生了解其重要性及如何操作。 克操、學生了解其重要性及如何操作。	2	1.活動設 計操作 2.補充跑 步相關 資料	1.課室 觀察 2.□答 3.技作 3.技作	【育】11 短期 原

,	,	108 10/14 10/20	第一	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 【第一次評量 週】	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。	lb-IV-2 認識健康技能與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危脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	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.認識皮膚的構造與青春期常見的皮膚問題(如青春痘的防治)。 2.運用自我檢核以及問題解決的技能,在眼睛、口腔、聽力及皮膚等健康議題中建立並落實良好的保健策略。	1	1.教學動 畫 2電腦 3.學習單	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題,雖重他人身體自主權。
J	,	108 10/14 10/20	第 次 考 10/15 、 10/16	第4單元活力青春大放送	第3章優游自在一游泳	A 自 漢語 A 自 漢語 A 自 漢語 A 自 注	A1 身我然思考 與自我統思題 A3 似果我們 與那一個 A3 似果 A3 似果 A3 似果 A3 似果 A3 似果 A3 似果 A3 似果 A5 以 A5 以 B2 以 B2 以 B2 以 B2 以 B3 以 B3 以 B4 以 B5 以 B6 以 B6 以 B6 以 B6 以 B6 以 B6 以 B6 以 B6	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的資源,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對大、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功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的素養。	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。	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。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒。	1.如何判斷水上 安全·與基本救生 概念及方式介 紹。 2.學習岸上救生。 3.學習水母漂、仰 漂、譯學生自我檢 視是否對水上的認 知。	2	1.玩水高 手學單 2.運動設 備	 1. 觀 2.□ 問 5. 實 4. 單 	【育性別偏達備互性他力平互【人利的解主正以則自人等則中【海海域性】11 板的溝他的2 的係與。權探可突何議的成落之了正並踐洋參閒別去與情通人能省性,良。教索能,運方程公實保解義在。教與閒,等除性感,平力思別促好。育各發並用式序共平障平的生。育多與熟教性別表具等。與權進的】種生了民及,規等。原活。】元水練

九	108 10/21 10/27	第二次域数學究會週	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活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的 構造、功能與保健及 懷孕生理、優生保 健。 Da-IV-4 健康姿勢、規 律運動、充分睡眠的 維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心 變化的調適與性衝動 健康因應的策略。	1.了解青春期的 第二性徵。 2.學習女性生殖 系統相關知識及 說明經期保健。	1	1.教學動畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	各種水域求生 技能。 【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。
九	108 10/21 10/27	第次城學究週	第4單元活力青春大放送	第3章優游自在一游泳	A 自主行動 B 溝通會參 C 社會會參與	A1 身	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我運動與保健不可能,探索人性、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,進興解決體育與健康的資源,以擬定運運打。與關於一個體-J-B2 具備善用體育與健計畫,有效執行並發揮,其數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践能力限環境意識,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方面,關懷之一個,也是一個,也是一個,也是一個,也是一個,也是一個,也是一個,也是一個,也是	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。	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。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂30秒。	1.如何判斷水上 安全,與基本救生 概念。 2.學習岸上救生。 3.學習岸上救生 與涉水水水。 4.講學生對水上認 生有基本的認 知。	2	1.玩水高手多數 3.運動設 6.運動 4.運動 4.運動 4.運動 4.運動 4.運動 4.運動 4.運動 4	1.課案 2.問 5. 實學 2. 問 5. 實學 4. 單	【育性別偏達備互性他力平互【人利的解主正以則自人等則中【海洋性】11 板的溝他的 2 的係與。權探可突何議的成落之了正並踐洋參問去與情通人能省性,良 教索能,運方程公實保解義在。 教與開等除性感,平力思別促好 育各發並用式序共平障平的生 育多與教性別表具等。與權進的 】種生了民及,規等。 原活 】元水

+	108 10/28 11/03		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活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的 構造、功能與保健及 懷孕生理、優生保 健。 Da-IV-4 健康姿勢、規 律運動、充分睡眠的 維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心 變化的調適與性衝動 健康因應的策略。	1.討論乳房保健 方法。 2.學習男性生殖 系統相關知識及 說明夢遺問題。	1	1.教學動 畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	域活動,熟練 各種水域求生 技能。 【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,果 備與他人平等 互動的能力。
+	108 10/28 11/03		第5單元熱門運動大會串	第1章應聲入網一籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會参與	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。 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合諧互動的素養。	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 ld-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 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 表現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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識監球起源 2.讓學生了監監的的的的 型,說明我們不 型,說明我們不 型,說明我們不 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	2	1.運動設備	1.課堂 觀察 2.口答 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, 達與與情感, 達與人子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子
+	108 11/04	11/11 校慶 運動	第1單元健	第 3 章 我 的	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。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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	1.討論自慰問題。 2.引導學生思考 面玲青春期的調 適方法。	1	1.教學動 畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現	【性別平等教 育】 性 J11 去除性 別刻板與性別 偏見的情感表

	11/10	♠	康青春向前行	青春檔案			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。	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。	律運動、充分睡眠的 維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心 變化的調適與性衝動 健康因應的策略。				4.紀錄	達與溝通,具 備與他人平等 互動的能力。
+ -	108 11/04 11/10	11/11 校慶 郵 會	第5單元熱門運動大會串	第1章應聲入網一籃球	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 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。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合諧互動的素養。	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 ld-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 惠現利他合群的態度,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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識稱學生 2.讓學學同行投監監 國家 國家 國家 國家 國家 國家 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	2	1.運動設備	1.課案 2.□答 3.技作 4.學 單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感, 達與溝通,平 互動的能力。
+ =	108 11/11 11/17		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。	lb-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.運用問題解決 技能,解決青春期 遇到的困擾。	1	1.教學動畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	【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。
	108		第 5	第 2	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	lc-IV-1 了解各項運動基礎原 理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷 害的處理與風險規	1.先認識籃球是 團體運動,並概略	2	1.運動設 備	1.課堂 觀察	無

+ =	11/11	· 克黎	單元熱門運動大會串章排除萬難一排球	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	潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,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合諧互動的素養。	Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 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-1 表現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,修正個人的遭動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	知悉比賽規則,以及認識排球與軟式線。 2.背球球,臀部控球球、臀部控球球,是不大力。 4.練習的上標,一個的人 3.利用線響的 4.練育的低手,也是本動作,也是本動作,也是本動作,也是本動作。			2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	
+ =	108 11/18 11/24	置う発展するに	第1單元建康青春旬前行第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。	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 自我認同概 念建立與自我實現。	1.了解自我概念的定義,探討影響自我概念形成的因素。 2.引導學生分析自己和他人的差異,藉自己的概念。 3.引導學生對自己有願監及面對與 點。 3.引導學生對自己有願點及面對與 質,願點及面對缺 點,並嘗試提升自 我價值的方法。	1	1.教學動畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表錄 4.紀錄	無
+ =	108 11/18		第 第 2 章 排 除	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	Al 身心素質 與自我精進 Bl 符號運用 與溝通表達 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。	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 反思自己的動作技	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	1.先認識籃球是 團體運動,並概略 知悉比賽規則,以 及認識硬式排球 與軟式排球。	2	1.運動設 備	1.課堂 觀察 2.□語 問答 3.技能	無

	11/24		門運動大會串	萬難一排球		與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。	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,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-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。	辨別。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.背部滾球、臀部 控球的重心移動 練習,是利用腿部 的上下左右移動 來訓練大腿肌力 及肌耐力。 3.利用排球進行 球感練習對於不同 方向的低手傳球動 作,也是排球運動 中的基本動作。			實作 4.學習 單	
 	108 11/25 12/01	第二 次段 考 11/28 、 11/29	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 【第二次評量 週】	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。	la-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 自我認同概 念建立與自我實現。	1. 學習運用正向 的想法、語言、行 動和生活經驗,增 進健康樂觀的生 活態度。 2.藉由生活案 例,鼓勵學生設定 目標,願意付諸實 際行動,完成目 標。	1	1.教學動 畫 2電腦 3.學習單	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	無
 <u> </u>		第二 次段 考 11/28 、 11/29	2 第 5 單元熱門運動大會串	第3章羽中作樂一羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與 【第二次評量 週】	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	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.以徒手拋、投擲 羽球過網,透過全 方面移動接球,體 會全身運動的感 覺。 2.將發球有效區 域畫分不同分 數,計算自己最高 分數,計算自己最高 分數,設下目標自 我挑戰。 3.說明與示範正 手高遠球動作與	2	1.運動設施	1.課堂 觀察 2.□語 問答 3.技能 實作	無

							互動的素養。	挑戰的學習態度。		特點,以球拍握柄				
								3c-IV-1 表現局部或全身性的		作為最佳擊球位				
								身體控制能力,發展專項運動		置的標誌物,並分				
								技能。		組進行練習。				
								4d-IV-1 發展適合個人之專項		4.將場地畫分為				
								運動技能。		三等份,後場分數				
								建到 及船		最高,中場其次,				
										前場最低,時間內				
										積分最高組別獲				
										勝。				
										5.以徒手拋、投擲				
										羽球過網,透過全				
										方面移動接球,體				
										會全身運動的感				
										曾王身建勤的恩 覺。依教師口令,				
										進行空揮拍練				
										習。				
										6.挑戰不同練				
										習,複習課程所學				
										内容。進行發球規				
										則與技能檢核評				
										量,並分享心得。				
	+				A 自主行動	A2 系統思考	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Ba-IV-1 居家、學校、	1.理解事故傷害		1.教學動	1.觀察	【安全教育】
					B 溝通互動	與解決問題	情境的全貌,並做獨立思考與分	為對健康造成的衝擊與風險。	社區環境潛在危機的	之定義及其對於		書	2.分組	安JI理解安
					C社會參與	B2 科技資訊	析的知能,進而運用適當的策	2a-IV-2 自主思考健康問題所	評估。	健康造成的衝擊		型 2電腦	討論	全教育的意
					C 江目多兴	與媒體素養	略,處理與解決體育與健康的問	造成的威脅感與嚴重性。	Ba-IV-2 居家、學校及	與風險。		2 电加	3.實作	義。
						C1 道德實踐	題。	3b-IV-3 熟悉大部份的「決策	社區安全的防護守則	2.引導學生透過			及表現	安 J2 判斷常
			第			與公民意識	健體-J-B2 具備善用體育與健康	與批判」技能。	與相關法令。	「環境」與「人」			4.紀錄	見的事故傷
		第三	2	第		光ムいる味	相關的科技、資訊及媒體,以增	4a-IV-1 運用適切的健康資	A 旧 例 / A 〈	兩大因素分析事			T. 心口或小	害。
			單	1			進學習的素養,並察覺、思辨人	訊、產品與服務,擬定健康行		故的發生原因。				安 J3 了解日
	108	次領	元	章			與科技、資訊、媒體的互動關係。	動策略。		3.反思所居住的				常生活容易發
1.,	12/02	12 4/	環	環			健體-J-C1 具備生活中有關運動	30 A m		環境安全狀況,並				生事故的原
+	12/02	域教	境	境			與健康的道德思辨與實踐能力及			學習居家「用電安	1			大事以 17/15 因。
1 7	Ī I	學研	安	安			環境意識,並主動參與公益團體			全」、「預防跌	•			安 J4 探討日
		afr A	全	全			活動,關懷社會。			倒」、「預防一氧				常生活發生事
	12/08	究會	土總	搜			7030 附似江目。			化碳」的安全概念				故的影
		週	動	查						與行動策略。				響因素。
			到員	線						→11 和火血 ·				【防災教育】
			只											防 J9 瞭解校
														園及住家內各
														項避難器具的
														正確使用方
														式。

十五	108 12/02 12/08	第次城學究週三領教研會	第5單元熱門運動大會串	第3章羽中作樂一羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會多與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通陰 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。	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ha-IV-1 網/牆性運動動作組合及團隊戰術。	1.以球面全。 發力 表述 數數 水 內 養	2	1.運動設施	1.課業 2.口答 3.技作 3.技作	無
十六	108 12/09 12/15		第2單元環境安全總	第1章環境安全搜查	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。	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。 Ba-IV-2 居家、學校及 社區安全的防護守則 與相關法令。	1.根據不同的火 場類型,學習火場 求生的共通性原 則「滅火及告知他 人」、「求救」、 「逃生」、「等待 救援」,並能居安 思危於平時落實 居家防火策略。認	1	1.教學動畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	て安全教育】 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

		動員	線			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。			識地震帶來之災 害對於健康產生 之威脅,能正確展 現分別於室內外 遇到地震時的因 應措施,並善用地 震即時警報系 統,以降低地震所 帶來之危害。				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 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十六	108 12/09 12/15	第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極一體操	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 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-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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人的運動潛能。 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規避。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.教師配合課文 介紹、練習與實作 側翻動作。 2.教師根據前三 節課程安全統一 完成 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一	2	1.運動設施 2.體操精 靈學習活動單	1.課堂 觀察 2.口答 3.技能 實作 4.學習	【育性體議己的性別偏達備互性人關等動人 18 自有知別 28 權 48 重自去與情通人的人關等動人 18 自有知识 28 整
十七	108 12/16 12/22	第2單元環境安全	第1章環境安全搜	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	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	Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的 評估。 Ba-IV-2 居家、學校及 社區安全的防護守則 與相關法令。	1.正確識讀校園 傷病統計資料·並 能判斷常發生傷 害之場域與類 型。藉由演練「問 題解決」技能,擬 訂計畫並運用一 周的時間來執	1	1.教學動畫2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	【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

		總動員	查線			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。	動策略。		行,嘗試改善現況 以提升校園安 全。				常生活容易發生事故。 安 J4 探討日常生活響因素。 安 J4 探討日常生新響因素。 【 防 J9 瞭解內 園及避難器內 頭及避難器具 正確使用方式。
十七	108 12/16 12/22	第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極一體操	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 與美感素屬 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-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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 Id-IV-2 展現運動欣賞的技巧,增進生活的美感體驗。 Id-IV-2 展現運動欣賞的技巧,增進生活的美感體驗。 Id-IV-2 展現運動欣賞的技巧,增進生活的美感體驗。 Id-IV-2 展現運動於賞的技巧,增進生活的美感體驗。 Id-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 Id-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人的運動潛能。 Id-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規避。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.教師配合課文 介紹、練習與實行 側翻動作,帶相關 基本師根據前三 節課程安全給一式, 一方程之於, 一方程之於, 一方程之於 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。 一方。	2	1.運動設 施 2.體操精 靈學習 活動單	1.課察 2.□答技作 3.實學 4.單	【育性體議己的性別偏達備互性他力平互【人身具的別。性別 32種維維重自去與情題人關等動人別自有知平 32種維維重自去與情通人能省性,良 教育權稅。在於性感,平力思別促好 育解,保由自能,以 2000年, 2000
十八八	108 12/23 12/29	第2單元環境安	第1章環境安全	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	la-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	Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的 評估。 Ba-IV-2 居家、學校及 社區安全的防護守則 與相關法令。	1.分享上次課程 所研擬的提升校 園安全計畫之執 行成效,檢核「問 題解決」技能操作 狀況及討論所遭 遇之困境。	1	1.教學動 畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	【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。

		全總動員	搜查線			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。	訊、產品與服務,擬定健康行動策略。		2.能演練「批判性 思考」技能,正確 判斷生活中常見 之安全迷思,並且 不盲從及散布生 活中所接收到的 安全新知,使安全 獲得保障。				安 J3 了解日常名。 常生活容易数生事的。 安 J4 探發生事的 医 J4 探發生事故的 医 J4 探發生事故的 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医 医
十八	108 12/23 12/29	第6單元靈活自如好身手	第2章呼朋喚友一創意啦啦舞	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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,增進生活的美感體驗。 3c-IV-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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.創造一個凸顯 班級特色的口 號。 2.欣賞各組的動 作設計、口號,互 相觀摩、學習,分 析他人是的不足。 出自己的特色, 出自己的特色, 最心是 表心學 表心學 表心學	2	1.電腦 2.影片	1.課堂 觀察 2.□答 3.技作	【育】 性體議己的性別偏達備互性人關等動人,身具的別。 知知,尊體 1 類別與與動 IJ 人關等動人,身間, 與關 1 1 類別,與與動 IJ 人關等動人, 以 1 1 類別, 以 1 2 的係, 以 2 数解, 保 2 数解, 保 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3
	108	第2單元環境	第2章營造安	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,	lb-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	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危	1.理解「運輸事故」為臺灣及世界 多數國家造成傷 亡之首要事故傷 害類型,進而體悟 提升交通安全之	1	1.教學動 畫 2電腦 3.計時用 具 4.小白板	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄	【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

十九	12/30 109 01/05		安全總動員	全好環境			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。	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。	機的評估。	重要性,並能從自身生活思每生,當思每生,當思每生或的學可交對不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不				生事故的原因。安 J4 探討日常生活發生事故的居然。 医 J4 探討日常生活發生事故的因素。 【防 J8 繪製社區防災資土區防災資土區防災資土
十九	108 12/30 109 01/05		第6單元靈活自如好身手	第2章呼朋喚友一創意啦啦舞	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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 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-1 了解運動於賞的技巧,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-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.練習創意啦啦 舞的基本動作及 口號·先將手腳動 作分開學習·待熟 練後再做組合·過 程中要注意動作 力道·角度及整齊 度。 2.熟練前面的基 本動作後·再將動 作組合起來。	2	1.電腦 2.影片	1.課堂 觀察 2.口答 3.技能 實作	【育】 经的性别偏達備互性他力平互【人身具的性别。 医性别,则是與與動耳人關等動人 18 自有知别,以有主,尊體 1 板的溝他的 2 的条 與。權了權 3 由自告,以此,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,
二十	109 01/06	第四次領	第 2 單	第 2 章	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	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	lb-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	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健	1.能理解安全社 區、社區整體營造 等概念,反思自身	1	1.教學動 畫 2電腦	1.觀察 2.分組 討論	【安全教育】 安 J2 判斷常 見的事故傷

	01/12	域 學 究 會 週	元環境安全總動員	營造 安全好 環境		與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	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。	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。	康行為建立。 Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危 機的評估。	居住之社區環境,並能擬訂計畫、結合社區環源,練習解決課文中危害社區之時境,進而提升居住社區之安全。 2.理解防災性區的遊戲與價值。透過防災推動步驟,增養積極投入預價值觀,以為社區質損,以為性區質的災害,以為性區質的災害,以為性區質的災害,以為性區質的災害,以後重整盡一份		3.計時用 具 4.小白板 5.學習單	3.實作 及表現 4.紀錄	害。 安 J3 了解日常易發生事故 的 安 J4 探討日常免數と 探討日常生動影響 医
1 +	109 01/06 01/12	第次城學完週四領教研會週	第6單元靈活自如好身手	第3章鈴瀉盡致一扯鈴	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作 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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ic-IV-1 民俗性運動 進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗性運動 個人或團隊展演。	心力。 3.透過安全檢核表,整體檢視安全教育學習成效。 1.介紹繞腳轉身動作要領與操作方法,並建議有效支練習方式,提高學生學里,與大學學生利用,檢核自己並欣賞同儕的表現。	2	1.運動設施 2.鈴鴻盡 致學習活動單	1.課堂 觀察 2.□答 3.技作 習 4.單	無
	109 01/13	第三次段	複習全冊	複 習 全 冊	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與 【第三次評量	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	4d-IV-1 發展適合個人之專項 運動技能。 la-IV-1 理解生理、心理與社 會各層面健康的概念。 la-IV-2 分析個人與群體健康 的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的 自我評估與因應策 略。 Aa-IV-2 人生各階段	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。	3	1.配合各 單元學 習活動 單	1.課前 準備 2.觀察 3.實作	【人權教育】 人 J3 探索各 種利益可能發 生的衝突,並

			7 m 1	A 2 十日妻[[土]- 久二		1。17.2 氧化动力组织力加力	的 自. A 然已 / 7岁的 /回	7 マ 椒 車 宇 地 卓	T. 丰田	
		考	週】	A3 規劃執行	棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行	的身心發展任務與個	2.了解青春期身	及表現	瞭解如何運用
	01/19	01/17		與創新應變	健體-J-A2 具備理解體育與健康	為對健康造成的衝擊與風險。	別差異。	心需求及學會調	4.分組	民主審議方式
				B1 符號運用	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	Aa-IV-3 老化與死亡	適身心變化。	討論	及正當的程
		`		與溝通表達	析的知能,進而運用適當的策	策略、資源與規範。	的意義與自我調適。	3.建立自我概	5.紀錄	序,以形容公
		01/20		B2 科技資訊	略,處理與解決體育與健康的問	1b-IV-1 分析健康技能和生活	Ab-IV-1 體適能促進	念,培養自我悅納		共規則,落實
				與媒體素養	題。	技能對健康維護的重要性。	策略與活動方法。	的態度,積極實現		平等自由之保
				B3 藝術涵養	健體-J-A3 具備善用體育與健康	1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ab-IV-2 體適能運動	自我。		障。
_				與美感素養	的資源,以擬定運動與保健計	技能的實施程序概念。	處方基礎設計原則。	4.了解事故傷害		人 J4 了解平
				C1 道徳實踐	畫,有效執行並發揮主動學習與	1b-IV-3 因應生活情境的健康	Ba-IV-1 居家、學校、	的定義及成因,並		等、正義的原
+				與公民意識	創新求變的能力。	需求,尋求解決的健康技能和	社區環境潛在危機的	思考其對健康造		則,並在生活
				C2 人際關係	健體-J-B1 具備情意表達的能	生活技能。	評估方法。	成的威脅與嚴重		中實踐。
				與團隊合作	力,能以同理心與人溝通互動,	1b-IV-4 提出健康自主管理的	Ba-IV-2 居家、學校及	性。		人 J8 了解人
				C3 多元文化	並理解體育與保健的基本概念,	行動策略。	社區安全的防護守則	5.判斷環境中的		身自由權,並
				與國際理解	應用於日常生活中。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	與相關法令。	潛在危機,及其對		具有自我保護
					健體-J-B2 具備善用體育與健康	理和規則。	Ba-IV-3 緊急情境處	健康造成的衝擊		的知能。
					相關的科技、資訊及媒體,以增	1c-IV-2 評估運動風險,維護	理與止血、包紮、	與風險。		人 J15 了解社
					進學習的素養,並察覺、思辨人	安全的運動情境。	CPR、復甦姿勢急救技	6.因應不同生活		會上有不同的
					與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-3 了解身體發展與動作	術。	情境,善用健康技		群體和文化,
					健體-J-B3 具備審美與表現的能	發展的關係。	Ba-IV-4 社區環境安	能降低事故的發		尊重並欣賞其
					力,了解運動與健康在美學上的	1c-IV-4 了解身體發展、運動	全的行動策略。	生。		差異。
					特質與表現方式,以增進生活中	和營養的關係。	Bb-IV-1 正確購買與	7.監控環境安全		【性別平等教
					的豐富性與美感體驗。	1d-IV-1 了解各項運動技能原	使用藥品的行動策	狀況,並能針對危		育】
					健體-J-C1 具備生活中有關運動	理。	略。	險處持續地調正		性 J4 認識身
					與健康的道德思辨與實踐能力及	1d-IV-2 反思自己的運動技	Bb-IV-2 家庭、同儕、	與修正。		體自主權相關
					環境意識,並主動參與公益團體	能。	文化、媒體、廣告等	8.了解健康評估		議題,維護自
					活動,關懷社會。	1d-IV-3 應用運動比賽的各項	傳達的藥品選購資	的方法。		己與尊重他人
					健體-J-C2 具備利他及合群的知	策略。	訊。	9.了解運動處方		的身體自主
					能與態度,並在體育活動和健康	2a-IV-1 關注健康議題本土、	Bb-IV-3 菸、酒、檳	基礎的設計原		權。
					生活中培育相互合作及與人和諧	國際現況與趨勢。	榔、藥物的成分與成	則。		性 J11 去除性
					互動的素養。	2a-IV-2 自主思考健康問題所	瘾性,以及對個人身	10.依據設計原		別刻板與性別
					健體-J-C3 具備敏察和接納多元	造成的威脅感與嚴重性。	心健康與家庭、社會	則·擬定簡易的自		偏見的情感表
					文化的涵養,關心本土與國際體	2a-IV-3 深切體會健康行動的	的影響。	我運動課程。		達與溝通,具
					育與健康議題,並尊重與欣賞其	自覺利益與障礙。	Bb-IV-4 面對成癮物	11.了解運動的安		備與他人平等
					間的差異。	2b-IV-1 堅守健康的生活規	質的拒絕技巧與自我	全規範。		互動的能力。
						範、態度與價值觀。	控制。	12.學會自行車、		性 J12 省思與
						2b-IV-2 樂於實踐健康促進的	Bb-IV-5 拒絕成癮物	跑步、水中自救及		他人的性別權
						生活型態。	質的自主行動與支持			力關係,促進
						2b-IV-3 充分地肯定自我健康	性規範、戒治資源。	13.培養自我挑		平等與良好的
						行動的信心與效能感。	Bc-IV-1 簡易運動傷	戰、自我精進的態		互動。
						2c-IV-1 展現運動禮節,具備	害的處理與風險。	度。		環 J4 了解永
						運動的道德思辨和實踐能力。	Bc-IV-2 終身運動計	14.學會基礎動		續發展的意義
						2c-IV-2 表現利他合群的態	畫的擬定原則。	作,提升運動技		(環境、社會、
						度,與他人理性溝通與和諧互	Bd-IV-1 武術套路動	能。		與經濟的均衡

			動。	作與攻防技巧。	15.養成思考、討	發展)與原則。
			2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	Bd-IV-2 技擊綜合動	論習慣,提升比賽	環 J12 認識不
			挑戰的學習態度。	作與攻防技巧。	戰術意識。	同類型災害可
			2d-IV-1 了解運動在美學上的	Ca-IV-1 健康社區的	16.養成團隊合	能伴隨的危
			特質與表現方式。	相關問題改善策略與	作、遵守共同規	險, 學習適當
			2d-IV-2 展現運動欣賞的技	資源。	範·尊重他人的態	預防與避難行
			巧,體驗生活的美感。	Ca-IV-2 全球環境問	度。	為。
			2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動	題造成的健康衝擊與	17.了解體操、啦	【海洋教育】
			的文化價值。	影響。	啦舞及扯鈴基本	海 J1 參與多
			3a-IV-1 精熟地操作健康技	Ca-IV-3 環保永續為	動作的原理、原	元海洋休閒與
			能。	基礎的綠色生活型	則。	水域活動,熟
			3a-IV-2 因應不同的生活情境	態。	18.學會體操、啦	練各種水域求
			進行調適並修正,持續表現健	Cb-IV-1 運動精神、運	啦舞及扯鈴運動	生技能。
			康技能。	動營養攝取知識、適	技能。	【安全教育】
			3b-IV-1 熟悉各種自我調適技	合個人運動所需營養	19.透過表現性動	安 J1 理解安
			能。	素知識。	作學習,勇於表	全教育的意
			3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互	Cb-IV-2 各項運動設	現,具挑戰性、創	義。
			動技能。	施的安全使用規定。	意性。	安 J2 判斷常
			3b-IV-3 熟悉大部份的決策與	Cb-IV-3 奧林匹克運		見的事故傷
			批判技能。	動會的精神。		害。
			3b-IV-4 因應不同的生活情	Cc-IV-1 水域休閒運		安 J3 了解日
			境,善用各種生活技能,解決	動綜合應用。		常生活容易發
			健康問題。	Cd-IV-1 戶外休閒運		生事故的原
			3c-IV-1 表現局部或全身性的	動綜合應用。		因。
			身體控制能力,發展專項運動	Ce-IV-1 其他休閒運		安 J4 探討日
			技能。	動綜合應用。		常生活發生事
			3c-IV-2 發展動作創作和展演	Da-IV-1 衛生保健習		故的影響因
			的技巧,展現個人運動潛能。	慣的實踐方式與管理		素。
			3d-IV-1 運用運動技術的學習	策略。		【防災教育】
			策略。	Da-IV-2 身體各系		防 J8 繪製社
			3d-IV-2 運用運動比賽中的各	統、器官的構造與功		區防災地圖並
			種策略。	能。		參與社區防災
			3d-IV-3 應用思考與分析能	Da-IV-3 視力、口腔保		演練。
			力,解決運動情境的問題。	健策略與相關疾病。		防 J9 瞭解校
			4a-IV-1 運用適切的健康資	Da-IV-4 健康姿勢、規		園及住家內各
			訊、產品與服務,擬定健康行	律運動、充分睡眠的		項避難器具的
			動策略。	維持與實踐策略。		正確使用方
			4a-IV-2 自我監督、增強個人	Db-IV-1 生殖器官的		式。
			促進健康的行動,並反省修	構造、功能與保健及		
			正。	懷孕生理、優生保		
			4a-IV-3 持續地執行促進健康	健。		
			及減少健康風險的行動。	Db-IV-2 青春期身心		
			4b-IV-1 主動並公開表明個人	變化的調適與性衝動		

				對促進健康的觀點與立場。	健康因應的策略。		
				4b-IV-2 使用精確的資訊來支	Db-IV-3 多元的性別		
				持自己健康促進的立場。	特質、角色與不同性		
				4b-IV-3 公開進行健康倡導,	傾向的尊重態度。		
				展現對他人促進健康的信念	Db-IV-4 愛的意涵與		
				或行為的影響力。	情感發展、維持、結		
				4c-IV-1 分析並善用運動相關	束的原則與因應方		
				之科技、資訊、媒體、產品與	法。		
				服務。	Db-IV-5 身體自主權		
				4c-IV-2 分析並評估個人的體	維護的立場表達與行		
				適能與運動技能,修正個人的	動,以及交友約會安		
				運動計畫。	全策略。		
				4c-IV-3 規劃提升體適能與運	Db-IV-6 青少年性行		
				動技能的運動計畫。	為之法律規範與明智		
				4d-IV-1 發展適合個人之專項	抉擇。		
				運動技能。	Db-IV-7 健康性價值		
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,	觀的建立,色情的辨		
				實際參與身體活動。	識與媒體色情訊息的		
				4d-IV-3 執行提升體適能的身	批判能力。		
				體活動。	Db-IV-8 愛滋病及其		
					它性病的預防方法與		
					關懷。		
					Ea-IV-1 飲食的源頭		
					管理與健康的外食。		
					Ea-IV-2 飲食安全評		
					估方式、改善策略與		
					食物中毒預防處理方		
					法。		
					Ea-IV-3 從生態、媒體		
					與保健觀點看飲食趨		
					勢。		
					Ea-IV-4 正向的身體		
					意象與體重控制計		
					畫。		
					Eb-IV-1 媒體與廣告		
					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			l		774 (46)	i l	

Fa-IV-1 自我認同與
自我實現。
Fa-IV-2 家庭衝突的
協調與解決技巧。
Fa-IV-3 有利人際關
徐的因素與有效的溝
通技巧。
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。
Fb-IV-1 全人健康概
念與健康生活型態。
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。
Fb-IV-3 保護性的健
康行為。
Fb-IV-4 新興傳染病
與慢性病的防治策
略。
Fb-IV-5 全民健保與
醫療制度、醫療服務
與資源。
Ga-IV-1 跑、跳與推擲
的基本技巧。
Gb-IV-1 岸邊救生步
驟、安全活動水域的
辨識、意外落水自救
與仰漂 30 秒。
Gb-IV-2 游泳前進 25
公尺 (需換氣 5 次以
上)。
- Ha-IV-1 網/牆性球類
運動動作組合及團隊
東術。 東術。
Hb-IV-1 陣地攻守性
球類運動動作組合及
團隊戰術。 UNIX 1 - ## 4/7 1/4 7 2 **********************************
Hc-IV-1 標的性球類

									運動動作組合及團隊 戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性					
									球類運動動作組合及					
									團隊戰術。					
									Ia-IV-1 徒手體操動					
									作組合。					
									Ia-IV-2 器械體操動					
									作組合。					
									Ib-IV-1 自由創作舞					
									蹈。					
									Ib-IV-2 各種社交舞					
									照。 I M I E 你是我是					
									Ic-IV-1 民俗運動進					
									階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個					
									人或團隊展演。					
					A 自主行動	A1 身心素質	健體-J-A1 具備體育與健康的知	1a-IV-1 理解生理、心理與社	Aa-IV-1 生長發育的	1.探討健康的內		1.配合各	1.課前	【人權教育】
					B 溝通互動	與自我精進	能與態度,展現自我運動與保健	會各層面健康的概念。	自我評估與因應策	涵,採取正確的自		單元學	準備	人 J3 探索各
					C 社會參與	A2 系統思考	潛能,探索人性、自我價值與生	1a-IV-2 分析個人與群體健康	略。	我照護,以提升整		習活動	2.觀察	種利益可能發
					【第三次評量	與解決問題	命意義,並積極實踐,不輕言放	的影響因素。	Aa-IV-2 人生各階段	體健康水準。		單	3.實作	生的衝突,並
					週】	A3 規劃執行	棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行	的身心發展任務與個	2.了解青春期身		'	及表現	瞭解如何運用
					【休業式】	與創新應變	健體-J-A2 具備理解體育與健康	為對健康造成的衝擊與風險。	別差異。	心需求及學會調			4.分組	民主審議方式
		第三				B1 符號運用	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	Aa-IV-3 老化與死亡	適身心變化。			討論	及正當的程
		次段				與溝通表達	析的知能,進而運用適當的策	策略、資源與規範。	的意義與自我調適。	3.建立自我概			5.紀錄	序,以形容公
						B2 科技資訊	略,處理與解決體育與健康的問	1b-IV-1 分析健康技能和生活	Ab-IV-1 體適能促進	念,培養自我悅納				共規則,落實
		考				與媒體素養	題。	技能對健康維護的重要性。	策略與活動方法。	的態度,積極實現				平等自由之保
	109	01/17				B3 藝術涵養	健體-J-A3 具備善用體育與健康	1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ab-IV-2 體適能運動	自我。				障。
_	01/20		複	複		與美感素養	的資源,以擬定運動與保健計	技能的實施程序概念。	處方基礎設計原則。	4.探討健康的了				人 J4 了解平
1	01/20	,	꿜	푈		C1 道德實踐	畫,有效執行並發揮主動學習與	1b-IV-3 因應生活情境的健康	Ba-IV-1 居家、學校、	解事故傷害的定	3			等、正義的原
	01/26	01/20	全	全		與公民意識	創新求變的能力。	需求,尋求解決的健康技能和	社區環境潛在危機的	義以及成因,並思				則,並在生活
_			冊	冊		C2 人際關係	健體-J-B1 具備情意表達的能	生活技能。	評估方法。	考其對健康造成				中實踐。
						與團隊合作	力,能以同理心與人溝通互動,	1b-IV-4 提出健康自主管理的	Ba-IV-2 居家、學校及	的威脅與嚴重				人 J8 了解人
		01/20				C3 多元文化	並理解體育與保健的基本概念,	行動策略。	社區安全的防護守則	性。				身自由權,並
		結業				與國際理解	應用於日常生活中。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	與相關法令。	5.判斷環境中的				具有自我保護
							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	理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護	Ba-IV-3 緊急情境處 理與止血、包紮、	潛在危機,及其對 健康造成的衝擊				的知能。 人 J15 了解社
		日					祖屬的科技、真訊及殊腹,以增進學習的素養,並察覺、思辨人	安全的運動情境。	理與正皿、包索、 CPR、復甦姿勢急救技	健康短成的側撃 與風險。				会上有不同的 會上有不同的
							與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-3 了解身體發展與動作	術。	6.因應不同生活				群體和文化,
							健體-J-B3 具備審美與表現的能	で・1V-5 所名服	Ba-IV-4 社區環境安	情境,善用健康技				尊重並欣賞其
							力,了解運動與健康在美學上的	1c-IV-4 了解身體發展、運動	全的行動策略。	能降低事故的發				差異。
							特質與表現方式,以增進生活中	和營養的關係。	Bb-IV-1 正確購買與	生。				【性別平等教
L							的豐富性與美感體驗。	1c-IV-4 了解身體發展、運動	使用藥品的行動策	7.監控環境安全				育】

				
健體-J-C1 具備生活中有關運動	和營養的關係。	略。	狀況,並能針對危	性 J4 認識身
與健康的道德思辨與實踐能	1c-IV-4 了解身體發展、運動	Bb-IV-2 家庭、同儕、	險處持續地調正	體自主權相關
力及環境意識,並主動參與公益	和營養的關係。	文化、媒體、廣告等	與修正。	議題,維護自
團體活動,關懷社會。	1d-IV-2 反思自己的運動技	傳達的藥品選購資	8.了解健康評估	己與尊重他人
健體-J-C2 具備利他及合群的知	能。	汗。	的方法。	的身體自主
能與態度,並在體育活動和健康	1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Bb-IV-3 菸、酒、檳	9.了解運動處方	權。
生活中培育相互合作及與人和諧	策略。	榔、藥物的成分與成	基礎的設計原	性 J11 去除性
互動的素養。	2a-IV-1 關注健康議題本土、	癮性,以及對個人身	則。	別刻板與性別
健體-J-C3 具備敏察和接納多元	國際現況與趨勢。	心健康與家庭、社會	10.依據設計原	偏見的情感表
文化的涵養,關心本土與國際體	2a-IV-2 自主思考健康問題所	的影響。	則,擬定簡易的自	達與溝通,具
育與健康議題,並尊重與欣賞其	造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成瘾物	我運動課程。	備與他人平等
間的差異。	2a-IV-3 深切體會健康行動的	質的拒絕技巧與自我	11.了解運動的安	互動的能力。
	自覺利益與障礙。	控制。	全規範。	環 J4 了解永
	2b-IV-1 堅守健康的生活規	Bb-IV-5 拒絕成癮物	12.學會自行車、	續發展的意義
	範、態度與價值觀。	質的自主行動與支持	跑步、水中自救及	(環境、社會、
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的	性規範、戒治資源。	救人技能。	與經濟的均衡
	生活型態。	Bc-IV-1 簡易運動傷	13.培養自我挑	發展)與原則。
	2b-IV-3 充分地肯定自我健康	害的處理與風險。	戰、自我精進的態	環 J12 認識不
	行動的信心與效能感。	Bc-IV-2 終身運動計	度。	同類型災害可
	2c-IV-1 展現運動禮節,具備	畫的擬定原則。	14.學會基礎動	能伴隨的危
	運動的道德思辨和實踐能力。	Bd-IV-1 武術套路動	作,提升運動技	險, 學習適當
	2c-IV-2 表現利他合群的態	作與攻防技巧。	能。	預防與避難行
	度,與他人理性溝通與和諧互	Bd-IV-2 技擊綜合動	15.養成思考、討	為。
	動。	作與攻防技巧。	論習慣,提升比賽	【性別平等教
	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	Ca-IV-1 健康社區的	戰術意識。	育】
	挑戰的學習態度。	相關問題改善策略與	16.養成團隊合	性 J4 認識身
	2d-IV-1 了解運動在美學上的	資源。	作、遵守共同規	體自主權相關
	特質與表現方式。	Ca-IV-2 全球環境問	範、尊重他人的態	議題,維護自
	2d-IV-2 展現運動欣賞的技	題造成的健康衝擊與	度。	己與尊重他人
	巧,體驗生活的美感。	影響。	17.了解體操、啦	身體自主權。
	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動	Ca-IV-3 環保永續為	啦舞及扯鈴基本	性 J11 去除性
	的文化價值。	基礎的綠色生活型	動作的原理、原	別刻板與性別
	3a-IV-1 精熟地操作健康技	態。	則。	偏見的情感表
	能。	Cb-IV-1 運動精神、運	18.學會體操、啦	達與溝通,具
	3a-IV-2 因應不同的生活情境	動營養攝取知識、適	啦舞及扯鈴運動	備與他人平等
	進行調適並修正,持續表現健	合個人運動所需營養	技能。	互動的能力。
	康技能。	素知識。	19.透過表現性動	性 J12 省思與
	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技	Cb-IV-2 各項運動設	作學習,勇於表	他人的性別權
	能。	施的安全使用規定。	現,具挑戰性、創	力關係,促進
	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互	Cb-IV-3 奧林匹克運	意性。	平等與良好的
	動技能。	動會的精神。		互動。
	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與	Cc-IV-1 水域休閒運		【海洋教育】
	批判技能。	動綜合應用。		海 J1 參與多

	 		1			,
1			3b-IV-4 因應不同的生活情	Cd-IV-1 戶外休閒運		元海洋休閒與
			境,善用各種生活技能,解決	動綜合應用。		水域活動,熟
1			健康問題。	Ce-IV-1 其他休閒運		練各種水域求
			3c-IV-1 表現局部或全身性的	動綜合應用。		生技能。
			身體控制能力,發展專項運動	Da-IV-1 衛生保健習		【安全教育】
			技能。	慣的實踐方式與管理		安 J1 理解安
			3c-IV-2 發展動作創作和展演	策略。		全教育的意
			的技巧,展現個人運動潛能。	Da-IV-2 身體各系		義。
			3d-IV-1 運用運動技術的學習	統、器官的構造與功		安 J2 判斷常
			策略。	能。		見的事故傷
			3d-IV-2 運用運動比賽中的各	Da-IV-2 身體各系		害。
			種策略。	統、器官的構造與功		安 J3 了解日
			3d-IV-3 應用思考與分析能	能。		常生活容易發
			力,解決運動情境的問題。	Da-IV-3 視力、口腔保		生事故的原
			4a-IV-1 運用適切的健康資	健策略與相關疾病。		因。
			訊、產品與服務,擬定健康行	Da-IV-4 健康姿勢、規		安 J4 探討日
			動策略。	律運動、充分睡眠的		常生活發生事
			4a-IV-2 自我監督、增強個人	維持與實		故的影響因
			促進健康的行動,並反省修	踐策略。		素。
			正。	Db-IV-1 生殖器官的		【防災教育】
			4a-IV-3 持續地執行促進健康	構造、功能與保健及		防 J8 繪製社
			及減少健康風險的行動。	懷孕生理、優生保		區防災地圖並
			4b-IV-1 主動並公開表明個人	健。		參與社區防災
			對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-2 青春期身心		演練。
			4b-IV-2 使用精確的資訊來支	變化的調適與性衝動		防 J9 瞭解校
			持自己健康促進的立場。	健康因應的策略。		園及住家內各
			4b-IV-3 公開進行健康倡導,	Db-IV-3 多元的性別		項避難器具的
			展現對他人促進健康的信念	特質、角色與不同性		正確使用方
			或行為的影響力。	傾向的尊重態度。		式。
			4c-IV-1 分析並善用運動相關	Db-IV-4 愛的意涵與		
			之科技、資訊、媒體、產品與	情感發展、維持、結		
			服務。	束的原則與因應方		
			4c-IV-2 分析並評估個人的體	法。		
			適能與運動技能,修正個人的	Db-IV-5 身體自主權		
			運動計畫。	維護的立場表達與行		
			4c-IV-3 規劃提升體適能與運	動,以及交友約會安		
			動技能的運動計畫。	全策略。		
			4d-IV-1 發展適合個人之專項	Db-IV-6 青少年性行		
			運動技能。	為之法律規範與明智		
1			4d-IV-2 執行個人運動計畫,	抉擇。		
			實際參與身體活動。	Db-IV-7 健康性價值		
1			4d-IV-3 執行提升體適能的身	觀的建立,色情的辨		
			 體活動。	識與媒體色情訊息的		

批判能力。
Db-IV-8 愛滋病及其
它性病的預防方法與
關懷。
Ea-IV-1 飲食的源頭
管理與健康的外食。
Ea-IV-2 飲食安全評
估方式、改善策略與
食物中毒預防處理方
法。
Ea-IV-3 從生態、媒體
與保健觀點看飲食趨
勢。
Ea-IV-4 正向的身體
意象與體重控制計
畫。
Eb-IV-1 媒體與廣告
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。
Fa-IV-1 自我認同與
自我實現。
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。
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。
Fb-IV-1 全人健康概
念與健康生活型態。
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。
Fb-IV-3 保護性的健
康行為。
Fb-IV-4 新興傳染病
與慢性病的防治策
略。
Fb-IV-5 全民健保與
醫療制度、醫療服務
與資源。
Ga-IV-1 跑、跳與推擲
的基本技巧。
Gb-IV-1 岸邊救生步
辨識、意外落水自救
與仰漂 30 秒。
英中宗 30 を
公尺(需換氣 5 次以
L) o
Ha-IV-1 網/牆性球類
運動動作組合及團隊
戰術。
Hb-IV-1 陣地攻守性
球類運動動作組合及
團隊戰術。
Hc-IV-1 標的性球類
運動動作組合及團隊
戦術。
Hd-IV-1 守備/飽分性
球類運動動作組合及
團隊戰術。
Ia-IV-1 徒手體操動
作組合。
Ia-IV-2 器械體操動
作組合。
Ib-IV-1 自由創作舞
蹈。
Ib-IV-2 各種社交舞
蹈。
Ic-IV-1 民俗運動進
階與綜合動作。
Ic-IV-2 民俗運動個
人或團隊展演。

桃園市 108 學年度 第 二 學期龜山國民中學 七 年級健康與體育領域課程計畫表

課程計畫時程與內容:

ショ		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
	109 02/10 02/16	02/11 開日式課第次域學究週	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 與自我統思題 A2 系統問執變 B2 科技資訊 與銀利技資素 C3 多際 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康的保護,展現自自我運動與保健、溶意,探索人性、實踐體力-A2 具備理解體育與健康方的知能,進而運用與健康的知識的,處理與解決體育與健康的知識的,以表別的,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類,與人類	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-4新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3保護性的健康 行為建立	能認識傳染病發生的灣人 生的灣及病現別所 見傳染策略 見傳染策略 個人展的 實際 發活病的 實際 一在傳染 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1	1.子備腦箱教影音 2.之單 3.動之道卡卡板相設、、、學片檔各學。各所相具、、等關。電音相投、。單習《樣需關:字小。電 翻,影,元 活 圖 白	1. 情量 2. 認量	【認類面機究資物失不不個家發執樸行環與存的挑條耗數以義義發展行永動新理發環戰變竭樣以義義發展的綠續。會解展境;遷與性社環思、人義、生人稅危探、生消會境考國類;簡活

109 02/10 02/16	02/11 學正上課一領教研會週	第4單元自主鍛鍊展活力	第1章健康地基(心肺耐力)	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的問題。 健體-J-B2 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 技養工學與解,以增進學習的 表養、並察覺、思辨人與科技、 資訊、媒體的互動關係。	lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的情境。 ld-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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。Bc-IV-2終身運動計畫擬定的相關知識。	1.了好的是 那個人 那個人 那個人 那個的 那個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一	2	教備的樂帶誌表筆生肺運先自身況學著服慢鞋水巾師輕 人牌、,在耐動了己體。 生運裝 ,壺。準快音誌標碼子學心力前解的狀 穿動及跑備毛	1. 課察 口答	本課無議題融入。
109 02/17 02/23		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多元文化與 國際理解	A1 身我然間 與自我然問題 A2 系決期 與解決的 與解決的 與與 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保康 潛能,探索人性、自自我運動與與生命意義,並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考的策略,處理與解決體育與健康的問題。 雖而運用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問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育保健計畫,有效執行並發揮主動學習候康計畫,有效執行並發揮主動學習與健計畫學別科技、資訊及媒體、思解等習的對大大學科技、資訊及媒體、思解等的科技、資與健康,並察營工,與科技、資明,並等重與所有多於是與科技、資明,並等重與所有多於是與學別,與科技、資明,並等重與所有多於是與學別,與科技、資明,並等重與所有與健康議題,並等重與所質其間的差異。	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-4新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3保護性的健康 行為建立	能認識傳染病發生的三要素,了開 是傳染病現所 是傳染病現所,分人 是傳染。 是傳染。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1	-1.子備腦箱教影音2.之單 3. 動 之 道 卡 卡 板棚 、、相學片檔各學。各 所 相 具 、、等關、、相學、。單學,樣 所 相 :、 小。電設電音關投影,元習 活 需 關 圖 字 白	1. 情意 2. 認量	【認類面機究資物失不不個家發執樸行環識生對與氣源多,正正人發展行永動教理發環戰變竭樣及和;展與意色的類解展境;遷與性社環思、人義、生人所危探、生消會境考國類;簡活
 109 02/17		第 4 單 元	第 2 章 動	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能,探索 人性、自我價值與生命意義,並	lc-IV-4 了解身體發展、運動和 營養的關係。 ld-IV-3 應用運動比賽的各項 策略。	Cb-IV-1 運動精神的 實踐、運動營養攝取 知識、自我	1.了解個人體型 與身體活動量的 分級,進而估算符	2	教師:筆記型電 に型電 脳、單槍	1. 課 堂 觀察 2. □ 語 問答	本課無議題融入。

	02/23	自主鍛鍊展活力	吃關係大解密(運動營養)		B1 符號運用 與溝通表達	積極實踐。 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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理 心與人溝通互動,並理解體育與 保健的基本概念,應用於日常生 活中。	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。 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。	所需營養素的簡易攝取規劃。	合量 2.素物解運何食 3.體評起及前確4.前水略前份養進後自需認與哪類的並 解重脫生備分念掌及增於自為補動的。各代些營重能 水要水理從補。掌及增於自易補動復 4.數表以養要均 分性可現事充 握營補運行的表表。類 人性对累重的 運養的競畫動來及熱 養食瞭對為飲 人能引以動正 動與策賽一營增賽		系學 PowerPoint 學集 運養 關營相。		
11]	109 02/24 03/01	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 身我就思題 A2 系決計制 與解決計劃 A3 規新技 數別 B2科體 完3 國國際理解	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、實踐。 國際 J-A2 具備理解體育與健康的知能數。 與	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-4新興傳染病與 慢性病的探究與其防 治策略 Fb-IV-3 保護性的健康 行為建立	能認識傳染病發生的灣及 生的灣及病學,可以 見傳染略· 見傳染略· 見傳染略· 是傳染的 一 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1	1.子備腦箱教影音2.之單 3. 動 之 道 卡 卡 板棚 、、札學、高單學。 榛 所 相 ! 、 小。電設電音關投影,元習 活 需 關 圖 字 白電設電音關投影,元習 活 需 關 圖 字 白	1. 情意 評量 知評量	【環境教育】

	109 02/24 03/01	第4單元自主鍛鍊展活力:	第3章武德技藝(跆拳道)	A 自	A1 身的 自我統則 A2 系統問題 B1 所 B1 所 B	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與應於,探索人性會與應應,探索人性實際,展現自身,與應應,探索人性實際,不可以與一個。一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作。 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(允策略運用3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評計估個人的的運動計畫。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動 作與攻防演練應用	1. 技與評力風作動學 2. 拳術換到肌調動 3. 始紀神 4. 已態主溝助合 5. 運展觀習能術技估與險技作習能,並手提力性能能、律。 展相實式,導學欣中培於。解相原我項思發能略到與左並全軟體。 現禮之 現互踐進能發精並與自戰 5. 關數人精有 步踢邊以性與能 以,德 容重用合互團神實美信的對說能能之動進效 正技交達之協運 禮守精 異之民諧協隊。 踐的樂學	2	教製的學動備道影學集道關師「技習單路比片生跆的資語、進術習、跆比片生跆的資印擊」活準拳賽 蒐拳相。	 1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表 6. 單 二	【品應 別1 日期 日期 日期 日期 日期 日期 日期 日期 日期 日期 日期 日期 日期
四	109 03/02 03/08	元醫療消	第2章醫藥保衛戰	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會参與	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與 批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康 及減少健康風險的行為	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 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	1.了解臺灣全民 健保的概念,認醫 醫療分級、緊藥分 業、急診等制度, 以有效運用醫療 資源。 2.認識錯誤用藥 對於人體的分類及	1	教全保資教報相料電備:民醫源學影關以腦。健療等簡片資及設	1. 認量情量技量 3. 決量 3. 許量	【生中思息進動樂等價求 有學各生健飲休我是辦 資各生健飲休我是辦 質格 大 長 開關

環境意識,並主動參與公益團體	正確用藥五大核 學生:
活動,關懷社會。	心能力。
	3.學習批判性思 網 蒐 集
	考技能,質疑用藥 有關全
	與醫療迷思,以減 民 健
	少常見不當用藥
	及醫療行為。 消費及
	4.養成正確的就 正 確 用
	醫與用藥習慣並 藥相關
	選擇適當的醫療 資訊 或
	及用藥行為,節省 新聞。
	不必要的醫療支
	出,培養珍惜醫療
	資源的態度。
	了解各項運動基礎原 Bd-IV-2 技擊綜合動 1.能理解跆拳道 教師:印 1.課堂 【品德教育】
4 3 B 溝通互動 與自我精進 能與態度,展現自我運動與保健 理和規則	
	7估運動風險,維護安 情境。 與技能原理,並能 問答 問答
	了解各項運動技能原 評估自我身體能 學習活 3.技能 品 J2 重視群
│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │	力與該項運動之 動單、準 實作 體 規 範 與 榮
	思自己的動作。
	現運動禮節,具備運 作技術,發展精進 道比賽 測驗卷 照放和實際於計
	思辨和實踐能力。 表現利他合群的態 動作技能的有效 影片。 「大海」 「大海」 「大海」 「大海」 「大海」 「大海」
	人理性溝通與和
	2.能做到馬步正 集 跆 拳 表
	現自信樂觀、勇於挑 拳、前踢與旋踢技 道 的 相 6. 學習
活中。	
109	了解運動在美學上的 換,手腳並用以達
	長現局部或全身性的 到提升全身性之
相互合作及與人和諧互動的表 身體控制	能力,發展專項運動
四	調性之體適能運
03/08	
	表現運動技術的學習 3.能展現「以禮 3.能展現「以禮
	分析與評估個人的體 始、以禮終」,守
	動技能,修正個人的 紀律之武德精 紀律之武徳精
運動計畫	
	見劃提升體適能與運 4.能展現包容異 4.能展現包容異
	運動計畫。 民適合個人之專項
	(成地口凹八乙守久) 作成 春晚 第四日
A STUANG	主方式進行合諧
	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

五	109 03/09 03/15	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 社會参與	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資養 C1 道德實識 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、思辦人與科技、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意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。	1a-IV-4 理解促進健康生活的 策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與 批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康 及減少健康風險的行為	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源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	運展觀習 1. 健醫所養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養養	1	教全保資教報相料電備學請網有民保消正藥資新師民醫源學影關以腦。 生先蒐關 医费確相訊聞健療等簡片資及設 上集全健療及用關或	1. 評量	【生中思息進動樂等價求 一生, 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時 一時
Ξ	109 03/09 03/15	第5 單元挑戰體能秀青春	第1章飛雲掣電(飛盤)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會参與	A1身心素質 與自我統問 A2系統問題 B1符號運用 與漢通際 C2人團團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度, 展現生動與保健潛能,探索 人性實的與保健不意義,並 積極實-J-A2 具獨,並而運用體育與健康情境的全 犯,進而運用適當的策略。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同戶 與人溝通互動,並理解體常生 法中。 健體-J-B2 具備情意表達的能力,能以同戶 以與人溝通互動,並理解體常生 活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度 方 位體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度 方 近	技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1.能與接職技與與關聯, 一個與一個的 一個的 1.能與接一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的	2	教師:小角 難個、飛人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	1.觀2.問3.實4.測5.行畫表6.單課察口答技作認驗運為實學堂語能知卷動計踐習	【品德教育】 品德教育通 為 有

		第	第	A 自主行動	A2 系統思考	相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-A2 具備理解體育與健康	la-IV-4 理解促進健康生活的	Bb-IV-1 正確購買與	3. 能養成固定運動的習慣·有計畫地提升體適能與運動技能。 1. 了解臺灣全民		教師:	1. 認 知	【生命教育】
j	109 03/16 03/22	1 單元醫療消費面面觀	2 章醫藥保衛戰	B 溝通互動 C 社會參與	與解決問題 B2 科技資養 與媒體素實 C1 道德 與公民意識	情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的問題。 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,思辨人與實體,思辨人與學習的素養,並察覺、思辨人。 健體-J-C1 具備生活中有關運力及環境意識,並主動參與公益團體 活動,關懷社會。	策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	使用藥品的行動策略Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源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	健保的分类。	1	全保資教報相料電備學請網有民保消正藥資新民醫源學影關以腦。 生先蒐關 医费確相訊聞健療等簡片資及設 上集全健療及用關或	評 2. 評	生中思息進動樂等價求5的、、、、課值解25的,、、、、課值解25時,以外,以外,與15時,與15時,以外,以外,與15時,與15時,與15時,與15時,與15時,與15時,與15時,與15時
Ž	109 03/16 03/22	第5單元挑戰體能秀青春	第1章飛雲掣電(飛盤)	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系統問題 B1符號表關 與溝通藥 C2人際與團隊合作	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-A2 具備理解體育與健康情境的全 貌,進而運用適當的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理 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,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	技能 d.策略運用 3d-IV-2 運用運動比賽中的各 種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1.能了解盤傳之 相關理,並略,或 動作故數與反思改 動作故數是 動作故數是 動作故數 動作故數 動作故數 動作故數 數是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	2	教師 至 錐 個 數 包 一组 。	 1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表 6. 單堂 語 能 知卷動計踐 習 	【品德教育】 品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J2 範 與 榮 譽。

t	109 03/23 03/29	第一 次段 考 03/26 、 03/27	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 【第一次評量 週】	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資養 C1 道德實識 與公民意識	相互合作及與人和諧互動的素養。 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。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,並主動多與公益團體活動,關懷社會。	運動計畫。 Ia-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源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	3.能的提致性理。 1. 健醫師業以資記於藥用力習能療見療成用適等。 2. 對響正此學技醫常於與擇用必完養與擇無必等,不可以與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,	1	教全保資教報相料電備學請網有民保消正藥資新師民醫源學影關以腦。生先蒐關 醫費確相訊聞健療等簡片資及設 上集全健療及用關或	1. 認量情量技量 3. 評量	【生力思息進動樂等價求 一型息進動樂等價求 「生力」 「生力」 「生力」 「生力」 「生力」 「生力」 「生力」 「生力」
<u>+</u>	109 03/23 03/29	第一	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 C 社會參與 【第一次評量 週】	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思題 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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全 貌,並而運用避慮的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善期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	lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各	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 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5 次以上)	資源的態度。 1.認識會溶。埋動物學 也更養 四種泳 性式, 性式, 性式, 性式, 性式, 是 對手, 與 重動 作。 (一)打水, 对 形 不 力 不 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水	2	教前學泳度後組學集游賽資師調生 ,續學: 奧泳項料: 課查游程利分。蒐運競目	1. 觀2. 問3.實4. 測5. 行畫表6. 單堂語 能 知卷動計踐 習	【育】 性別偏達備互性他力平互【人種生了等。與權進的 上別見與與動」人關等動人 所與與動」人關等動人 所與的 其別, 以 到 的係與。權 發 完 可 是 與 情 通 人 能 省 性 , 良 的 係 與 。 會 之 他 的 , 他 的 , 的 的 。 的 。 例 。 的 。 例 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的

							相互合作及與人和諧互動的素 養。	種策略。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、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。		外籍 等 等 等 等 等 等 等 等 等 子 子 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大				民及序共平障人等則中【品作關品體譽【法等法視主正,規等。 J、,實品 J與係 J2 規。法 J1。 J2。審當形,由 了義在。教溝諧 重範 教探 避薪的成落之 解的生 了通人 視與 育討 免式程公實保 平原活 合際 群榮 】平 歧式程公實保 平原活
八	109 03/30 04/05	第次城學究週二領教研會	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 符號連達 C1 道德 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,進而運用國當的問題。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,能以同理心與人基本概念,亦應所出了之間,可以與一個人工,可以可以與一個人工,可以與一個人工,可以與一個人工,可以與一個人工,可以與一個人工,可以與一個人工,可以與一個人工,可以可以與一個人工,可以可以與一個人工,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與人身心健康與家庭、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. 了縣人社造險 對及面風 2. 菸點 思健關於用勢的體會成。對的進並的注在現。用生公絕對。 各訊行做決菸國況 於活開吸二。 臺灣縣 對與 對方。 與外未 情,達態菸 對範 4. 演數 5. 關的來 境能個度的 菸的	1	教1.子備腦箱教影音2.之單3.動之道菸呆盒情演具學課問查吸者師相 、、學片檔各學。各所相具小、反境練。生前或家菸或:關 、 相學、。單學 樣所相:小、反境練 :訪調中長親電設電音關投影 元習 活需關吸瓜菸菸劇道	1.技能評量 2.情量	【理的法言》,以为有为,以为有为,以为有为,以为为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以为,以

			第5單元挑戰體能秀青	第2章力爭上游(游泳	A 自主行動 C 社會参與	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與分析的知 能,進而運用適當的策略,處理 與解決體育與健康的問題。	lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-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	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 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)	内容與現況,以及國際菸臺灣的影響。 1.認識與林匹克賽四種式,蛙式,由式(捷)。 2.學划手、與新,與 企工。 2.學划手、與 企工。 企動作與 為		友原健響 教前學泳度後組學生 歌 調生 以續學: 就 要	1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行 就	【性別平等教育】 性別111 去除性別見與與人類 是與與人類 是與與人類 是與與他 是與與他 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
八	109 03/30 04/05	第次城學究週	月春	<i>ж</i>)			與開了。 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。	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表現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-1分析與善用與運動相關的科技、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。		作○一打水水打。 練型打響的 一下的水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水	2	集游賽資料。	打畫表 6. 單	力平互【人種生了民及序共平障人等則中【品作關品體譽【法等關等動人」利的解主正,規等。 J、,實品 J與係 J2 想。 為探可突何議當形,由 了義在。教溝諧 重範 教探促好 育索能,運方的成落之 解的生 育通人 視與 育討健的 人名發並用式程公實保 平原活 一合際 群榮 工
九	109 04/06		第 2 單元	第 1 章 菸	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2系統思考 與解決問題 B1符號運用 與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問	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	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	揮團隊合作精神,享受水中遊戲樂趣。 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	1	教師: 1.相關電 子 設 備、電	1.技能 評量 2. 情意 評量	法 J2 避免歧視。 【法治教育】 理解法律與法治的意義實體與

	04/12	為青春開一扇窗	害現形記		Cl 道德實踐 與公民意識	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。	3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	的影響 Bb-IV-4 面對成癮物 質的拒絕技巧與自我 控制	面風面記於點思健康。 2. 菸點思健康 3. 子使趨利練動的進動,以此一次,對於一個人類,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以		腦箱教影音2.之單3.動之道菸呆盒情演具學課問查吸者友原健響、、學片檔各。各所相其小、反境練。生前或家菸或吸因康。音關投影。元習 活需關吸瓜菸菸劇道		程序的基本知能;追求人權保障。
九	109 04/06 04/12	第5單元挑戰體能秀青春	第3章身體塗鴉(創造性舞蹈)	B溝通互動 C社會参與	B3藝術涵養 與美 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 美感經驗。 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。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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 分析與善用與運動相關的科技、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.了解舞蹈藝術的類別。 2.認認。 3.享的舞蹈元素開動。 3.享的舞蹈元素用 達動,實質的 作。 4.增集與度的 實明。 4.增集與度的 實現。 養豐 數方 實別。 5.培,豐 數 作。 5.培,豐 數 於 體 數 實 的 數 實 的 數 實 的 實 的 長 的 長 的 , 是 的 , 是 的 , 是 的 , 是 的 , 是 的 , 是 的 , 是 的 , 是 的 。 是 的 , 是 的 , 是 的 , 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 。 。 。 。 。 。 。	2	教塑示片器鼓道大巾等響圖伽帶學集相料師品、、、具、、、卡彈。生舞關。雕揭圖拍鈴導如毛片音字瑜力 蒐蹈資	1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表 6. 單課 察口答技作認驗運為實 學堂 語 能 知卷動計踐 習	【育性體議己的權【人身具的【品作關品體譽門」J4主,尊體 数了權我。 为19 有知品 J與係 J規 。 報權維重他 自 育解,保 育通人 現與 教了權我。教溝諧 重範 教了權我。教溝諧 重範 與 人並護 一合際 群榮

									的學習態度。				
+	109 04/13 04/19	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 社會参與	A2系統思考 與解決問題 B1符號運達 C1道表實 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,能以同理以與人溝通互動,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意能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。	Ia-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1. 成對及面風。 1. 成對及面風。 1. 成對及面風。 1. 成對及面風。 1. 成縣人社造險 1. 實際,對的之類,對於一方,以上,與一方,以一方,以一方,以一方,以一方,以一方,以一方,以一方,以一方,以一方,以	1	教1.子備腦箱教影音2.之單3.動之道菸呆盒情演具學課問查吸者友原健響師相 、、學片檔各學。各所相具小、反境練。生前或家菸或吸因康。:關 、 相學、。單學 樣所相:小、反境練 :訪調中長親菸與影電設電音關投影 元習 活需關吸瓜菸菸劇道	1. 觀2.問3.實4.測5.行畫表6.單堂語能 知卷動計踐 習	【育性體議己的權【人身具的【品作關品體譽 門 J4主,尊體 整 由自能應 1 和。 2 範 報 1 體 數 了權我。 教 溝 諸 重範 對 了權我。 教 溝
+	109 04/13 04/19	第5單元挑戰體能秀青春	第3章身體塗鴉(創造性舞蹈)	B溝通互動 C社會參與	B3藝術涵養 與美 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經驗。 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	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1.了解舞與舞蹈藝術的類別。 2.認識。 3.享的舞題元素用 近期。 3.享的舞題元素用 作。 4.增能與度,探 題態數響素 的數潛能的數潛能的 發達的 實現。	2	教塑示片器 鼓道大巾等響圖伽帶:品、、、具、、、、卡彈。服揭圖拍鈴導如毛片音字瑜力	1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表 6. 單堂 語 能 知卷動計踐 習	【 育】 J4 主,尊體 附 J4 主,尊體 報相護他自 育 数了權我。 教 身關自人主 人 J8 自有知品 J1 與係 不 3 通人 工 6 通人

							運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫·實際參與身體活動。		5.培養舞蹈欣賞 能力,豐富肢體動 作的美感經驗。 六、建立團隊合作 的精神,積極正向 的學習態度。		學生:蒐集舞蹈相關資料。		品 J2 重視群體 規範與榮譽。
+ -	109 04/20 04/26	等2單元為青老開一扇窗	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符號表 實達 C1 道公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,進而運用與健康的知能,進而運用與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力, 能以同理心與使的基本概念,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。並主動參與公益團體 活動,關懷社會。	la-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	1.1 食程理健衝。 2. 飲訊絕利活達酒食場,與的體會成。 邀核持出定演公絕與人性實勢面潛息態健利活達酒檳。 注與內內 解成健助檳。您飲成對及理面風各嚼,並的情能人獨應 酒食場內內 解成健助檳。您有食堅做決境,能再度 "食法容"與社問友的體會成。 邀核持出定演公絕與與 酒檳律與 檳會,題遠正,以與的體會,以與於一次,與的體會,以與於一次,與於一次,與於一次,與於一次,與於一次,與於一次,以與一次,以與一次,以與一次,以與一次,以與一次,以與一次,以與一次,以與	1	教 1. 子備腦箱教影音 2. 之單 3.動之道酒眼榔實具劇道學課問查飲嚼榔因康師相 、、相學、。單學。 樣所相具模鏡或體、演具生前或親酒食的與影:關 、 相學、。單學 樣所相:模,或體情演。:前或親酒食的與響電設電音關投影 元習 活需關飲擬檳酒教境練 訪調友或檳原健。	1. 評 2. 評 3. 評	【法治治得存的。
+	109 04/20 	第 6 單 元 封	1 章 章 求 控	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3規劃執行 與創新應變 B3藝術涵養 與美 C1道德實踐 與公民意識	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	lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-IV-3 應用運動比賽的各項	Hb-IV-1 攻守入侵性 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 能反思和發展策 略,以改善動作技	2	教師:搜 轉 或 國 職 賽 比 賽 優	1. 課堂 觀察 2. 口答 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

	04/26		大會串	如(籃球)		C2 人際關係 與團隊合作	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國經驗。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培養。	策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-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 分析與評估個人的體適能與運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		能。 能是 作 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生		秀後影學賞外比片出最的後員控衛片生國職賽並印深控衛。報內業影說象刻球球	4. 測 5. 行畫表 6. 單知卷動計踐 習	備互性他力平互 類似的 112 的係與。 人力思別促好 中,良 中,良 明,與權進的
+ =	109 04/27 05/03	九年 級第 二次 段考 04/29 、	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社會参與	A2系統思考 與解決問題 B1符號運用 與溝通德實踐 與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動,並理 解體育與保健的基本概念,應用 於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動 與健康的道德思辨與實踐能力及 環境意識,並主動參與公益團體 活動,關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1.了解飲了 1.了解飲了 1.了解飲了 1.了解飲了 1.可解的成 2.可解的成 2.可解的人 2.可解的 2.可解的人 2.可能的 2.可能的 2.可能的 3.利用技 4.可以 4.	1	教 1.子 備腦箱教影音 2.之單 3.動師相 、、 4學片檔各學。 各所電設電音關投影 元習 活需	1. 技能 評量情量認量 3. 評量	【法治教育】 理解的意义 得法, 是实验, 是实验, 是实验, 是实验。 是实验。 是实验。 是实验。 是实验。 是实验。 是实验。 是实验。

+1	109 04/27 05/03	九年 級第 二次 段考 04/29 、 04/30	第6單元球藝大會串	第1章掌控自如(籃球)	A 自主行動 B 溝通會參與	A3規劃無 類割 類 類	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,執行 與機差則與學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備健康的能力,可與富性與 動與大美國是一人。 使體-J-C1 具備生活中實關企主活中實際的過 使應是一人。 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使 使	lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-IV-2 核果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 分析與評估個人的體適能與運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Hb-IV-1 攻守入侵性 運動動作組合及團隊 戰術	酒食場、關軍國的。了造與幫與度 化转换更反外。 能接雙方並策解因合。 能的用律的 人名 與社間友的 解成健助核。 一个 如此,这个 ,然后,这一个 是一个 ,然后,这一个 ,然后,这一个 ,然后,这一个 ,然后,这一个 ,然后,这一个 ,然后,我们是一个 ,我们是一个 ,我们是一个一个一个一个,我们是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	2	之道酒眼榔實具劇道學課問查飲嚼榔因康教尋輯外比秀後影學賞外比片出最的後員相具模鏡或體情演。:前或親酒食的與響:或國職賽控衛片生國職賽並印深控衛。關飲擬檳酒教境練 訪調友或檳原健。搜剪內業優球之 觀內業影說象刻球球	1.觀 2.問 3.實 4.測 5.行畫表 6.單 課察口答技作認驗運為實 學 堂 語 能 知卷動計踐 習	【育性別偏達備互性他力平互性】 J刻見與與動 J人關等動別 主與情通人能省性,良 等 除性感,平力思別促好 ,以 性別表具等。與權進的
										法律程序來進行				

109 + 05/04 = 05/10		第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝 第 2 章克癮制勝 第 2 章克癮制勝 第 2 章克癮制勝 第 2 章克癮利 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	B 溝通互動 C 社會参與	A2 系統思題 與解決問題 B1 符號表實識 C1 與公 人 C1 與 C1 與 C2 與 C2 與 C2 與 C2 與 C2 與 C2 與 C2 C2 C2 C2 C2 C2 C2 C2 C3 C3 C3 C3 C3 C3 C3 C3 C3 C3	健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動,應用 於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中實踐能力及 環境意識,並主動參與公益團體 活動,關懷社會。	Ia-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、藥物的成分與人身會、於藥物的數響。Bb-IV-4 面對成瘾物質的拒絕技巧與自我控制 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	4.等尊與作5.動地運1.食程理健衝2.飲訊絕利3.生表酒食場關車國的。了造與幫與度了意異務習養習升技解榔及理層與對與時度康用技個後關車國的。了造與幫與度性及共與態固有適。酒癮人社造險項食堅做決境能打車度 酒食法容 與社問友的財政 解本性及共與態固有適。酒癮人社造險項食堅做決境能打車度 酒食法容 與社問友的球攻別做同之度定計能 與的體會成。邀檳持出定演公絕與與 酒檳律與 檳會題遠正 的擊平到參合。運畫與 嚼過心各的 約榔拒有。練開飲嚼立 後榔規現 榔環展離向 各技	1	教 1.子備腦箱教影音 2.之單 3.動之道酒眼榔實具劇道學課問查飲嚼榔因康教備師相 、、學片檔各。各所相具模鏡或體情演。:前或親酒食的與響:蒐電設電音關投影 元習 活需關飲擬檳酒教境練 訪調友或檳原健。準	1. 評 2. 評 1. 觀察 定	【理治得程能保義 育】法習與知權正 本人 本人 本人 一本人
--------------------------------	--	--	------------------	--	--	---	---	--	---	---	---------------------------------------	---

+ =	109 05/04 05/10		單元球藝大會串	章百發百中(排球)	C社會參與	B1符號運用 與溝通表達 B3藝術涵養 與美 C2多元文化 與國際理解	展現自我運動與保健潛能,探索人性、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。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富性與方式,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的素質。	lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的情境。d.技能原理ld-IV-1 了解各項運動技能原理。ld-IV-2 反思自己的動作。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。		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。		集比術的及影學集排賽料種戰用料賽。:相球的。	2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表 6. 單 口答技作認驗運為實 等 器 知卷動計踐 習	
十四	109 05/11 05/17	第二 次段 考 05/13 、 05/14 05/16 、 05/17 教育 會考	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 溝通至 C 代第二次評量 週	A2系統思考與解決問題 BI 符號表達 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,進而運用適適的策略,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至動,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。	la-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.理解活情情 療力 有 有 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1	教 1. 子備腦箱教影音 2. 單演具學依程完庭學單共動師相 、、、相學、檔學、練。 生照進成關 、 親學。電設電音關投影 習境道 課度家係習子活	情意 評	【具發社及理升家任激互識升質【理治得程能保義家備展會家的積庭感發動與家。法解的法序;障的教究家動資能極動態造好任生 教律義實基求公值育家庭關源;參的度家的,活 育與;體本人平。有數學,與一個學學,與一學學,與一
十四四	109 05/11 05/17	第二 次段 考 05/13	第6單元球藝大	第2章百發百中	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與 【第二次評量 週】	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 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。 健體 -J-B1 具備情意表達的能力,能以同理	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 lc-IV-2 評估運動風險,維護安全的情境。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作。	Ha-IV-網/牆性運動動 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。	2	教師 蒐 集各種 比賽戰 術運用 的資料	1. 課察 2. 口答 3. 技作 4. 認	本課無議題融入。

		05/14 05/16 、 05/17 教育 會考	會串	(排球)		與團隊合作	心與人溝通互動,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。	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。		3.增加運動欣賞的能力。		及比賽 影片。 學生: 集相關 排球 賽的 料。	測驗差 5. 行畫 表 6. 學 單	
十五	109 05/18 05/24	第次城學究週教書選三領教研會週科評選	第 3 單元人際健康家	第2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 與溝通際 C2人際 國際合作	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,進而運用國當的問題。 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,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.理解活情情的守活,是一个人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的	1	教 1.子備腦箱教影音 2. 單演具學依程完庭學單共動師相 、、相學、檔學、練。 生照進成關 、 與單電設電音關投影 習境道 課度家係習子活	情意評量	【具發社及理升家任激互識升質【理治得程能保養家備展會家的積庭感發動與家。法解的法序;障的實際深家動資能極動態造好任生 教律義實基求公值育家庭關源;參的度家的,活 育與;體本人平。 一個人,
十五	109 05/18 05/24	第次城學究週教	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 社會参與	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 與溝通表聲 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-A2 具備理解體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與分析的知 能,進而運用適當的策略,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	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作。 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 表現運動技術的學習	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-網/牆性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,藉由各項練習與實理正確動作技能,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	2	教製 發學 動學 集運事關印路」活 蒐球賽相。	1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表課案口答技作認驗運為實堂語 能 知卷動計踐	本課無議題融入。

			書評選)			心與人溝通互動,並理解體育與 保健的基本概念,應用於日常生 活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育 相互合作及與人和諧互動的素 養。	策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與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,發展運動參與方法。		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,感受桌時技 與體適能皆獲則 與體適能皆獲得 提升與增強,運動 實力 發情。			6. 學習單	
-	十六六	109 05/25 05/31	畢 業 典 禮 預 備	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 社會参與	A2系統問題 與解符號表開題用與漢之 與其一人 與與關係 與與關係 與與關係	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用與健康的問題。 應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,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,並在體育因外人和諧互動的素養。	la-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 一個	1	教 1.子備腦箱教影音 2.單演具學依程完庭學單共動師相 、、相學、。學情練。生照進成關 、	情 章 評	【具發社及理升家任激互識升質【理治得程能保義家備展會家的積度感發動與家。法解的法序;障的整探、互庭知 活與創共責庭 治法意律的追與價赘究家動資能極動態造好任生 教律義實基求公值育家庭關源;參的度家的,活 育與;體本人平。
-	六	109 05/25 05/31	畢 業 典 禮 預 備	第6單元球藝大會串	當3章「桌」拿好手(桌球	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質 與自我精思考 與解決問題 B1符號表達 C2人際國際合作 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-A2 具備理解體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與分析的知 能,進而運用適當的策略,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	身體控制能力,發展專項運動 技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	1.能了解桌球運動之相關原理, 基本技術原理, 基本技術原理, 基本各項練習與反思,學習正確動作 技能,於練習與 賽中展現。 2.進行,建守規範, 注意運動安全,並	2	教製發學動學集運事關印路」活 蒐球賽相。	1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表 課察口答技作認驗運為實 堂 語 能 知卷動計踐	本課無議題融 入。

)			心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素 養。	策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與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,發展運動參與方法。		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,感受桌球技 與體適能對 與體適能對 與體適增強,進動 對人規律的運動 習慣。			6. 學習單	
+ t	109 06/01 06/07	畢業典禮預備	第 3 單元人際健康家	第2章人際關係停看聽	B溝通互動 C社會參與	B1符號運用 與溝通表達 B2科技資養 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、以資本經濟學習的素養,並經數戶至動開人。與科技、資訊、媒體的互動開份知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及人和諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	自 1.能的人 意 意 的 素 通 理 策 的 方 人 演 終 的 人 海 演 的 的 为 人 海 續 的 , 段 的 。 多 五 善 動 自 動 用 突 人 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。 多 。	1	教 1. 子備腦箱教影音 2. 之單 3.動之道分白卡等學先搜正際與人係的師相 、、相學,《單學》樣所相 1. 、、字 :上尋向關負際有聞:關 、 相學、。單學 樣所相:、、字 :上尋向關負際有聞電設電音關投影 元習 活需關記小圖卡 請網與人係向關關。	1. 評量 2. 評量 3. 評量	本課無議題融入。
+	109	畢業	第 6 單元	第 4 章 舉	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2系統思考 與解決問題 A3規劃執行 與創新應變	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與分析的知 能,進而運用適當的策略,處理	lc-IV-l 了解各項運動基礎原 理和規則。 ld-IV-l 了解各項運動技能原 理。	Hb-IV-1 攻守入侵性 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	2	教師:準 備上課 教案。	1. 課 堂 觀察 2. 口 語 問答	本課無議題融入。

	06/07	典 禮 預 備	球藝大會串	足輕重(足球)		B1符號運用 與溝通表達 C2人際關係 與團隊合作	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的 並在體育活動和健康生活動的素	ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-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,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,發展運動參與方法。		識能略能。2.球技略中間隊法。能的用活爭。透動學及態設計動態反以。做踢並用決及作養態民動的過能、與度計畫習與原發動停中研於動發習變與溝養動、以與度計畫習與原發動。字球擬活相揮之理實通公家比尊與學的規升動並策技中之策動關團方守踐進平精賽重事習運律體技		學生:蒐集運輸資料。	3. 實 4. 測 5. 行畫表 6. 單 桩 知卷動計踐 習	
十 八	109 06/08 06/14	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 C社會参與	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-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,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 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅處與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	能。 1.能認識各種型關係,分析際建與 態的人分析際建與實施的 通技能略問題,解係 關係,對於 關係,對於 關係,對於 關係,對於 與與關係, 以與 與與關係, 以與 與與關係, 以與 與與關係, 以與 與與關係, 與與關係, 與國際 與國際 與國際 與國際 與國際 與國際 與國際 與國際	1	教1.子備腦箱教影音2.之單3.動之師相、、相學、。單學。樣所相:關設電音關投影。元習 活需關	1. 情意 評量技能 3. 認量 3. 認量	本課無議題融入。

109 十 06/03 八 1 06/1-	08 業	第6單元球藝大會串	第4章舉足輕重(足球)	A 自 注 行 動 C 社 會 參 與	A2系統思題系統則 系統則對應理達 A3創新號表關 B1 Pi E2 E2 E2 E2 E3 E3 E4 E4 E4 E4 E4 E4 E4 E4 E4 E4 E4 E4 E4	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全 貌,與實力 與解決, 與解決, 與解決, 與解決 與解決 與關於 與關於 與關於 與關於 與關於 與關於 與 與 與 與 與	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-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,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種策略。 4d-IV-2 期達號計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,發展運動多與方法。	Hb-IV-1 攻守入侵性 運動動作組合及團隊 戰術	1.空球識能略能 2.球技略中間隊法3.法運行競神4.活同務的設計運能中技與反以。做踢並用決及作 養態民動的 過,此與度計畫習了球術技思改 倒空能於運能學 成度主培運 足做同合。適養中研於動發習 遵與溝養動 球到參作 合成提球空關理展作 空球擬活相揮之 理實通公家 比尊與學 的規升原發動 停中研於動發習 遵與溝養動 球到參作 合成提示 电影响	2	道分白卡等學先搜正際與人係的教備教學集運關具板板、。生上尋向關負際有聞:上。:足動將記、「學」:「以會」,以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所以所	1.觀2.問3.實4.測5.行畫表6.單課察口答技作認驗運為實學堂語能知卷動計踐習	本課無議題融入。
--------------------------------	------	-----------	-------------	--	---	--	--	----------------------------------	--	---	---	---	----------

										適能與運動技能。				
十九	109 06/15 06/21	第次城學究週四領教研會	第3單元人際健康家	第2章人際關係停看聽	B溝通互動 C社會参與	B1符通技工 開與其人 開建達訊 與媒體際 開放 與關係 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,,並理解體育與保健的原子性語中。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊、媒體的互動關係。健學習的素養,並在體育活動和健康-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及人和諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅歐與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1.能的分為原建與所屬。 內別 不 與 的 內分 以 與 的 內分 以 與 的 內分 以 與 的 內分 以 與 的 內分 於 與 的 內分 於 與 的 的 內分 於 與 的 的 內分 於 內 於 內 於 內 於 內 於 內 於 內 於 內 於 內 於 內	1	教 1. 子備腦箱教影音 2. 之單 3. 動之道分白卡等學先搜正際與人係的師相 、、 學片檔各 9。 各所相具板板、。 生上尋向關負際有聞:關 、 、 相 、、 單學 樣所相:、、字 :上尋向關負際有聞電設電音關投影 元習 活需關記小圖卡 請網與人係向關關。	1. 評 2. 評 3. 評 3. 評 4	本課無議題融入。
十九	109 06/15 06/21	第次城學究週四領教研會週	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 社會参與	A2系統思考 與解決劃無 B1符號運運 B1符號運運 C2人團隊合作	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	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。 ld-IV-2 反思自己的動作。 ld-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,增進生活的美國體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動	Hb-IV-1 攻守入侵性 運動動作組合及團隊 戰術	1.能了解足球停空中球與陽關東 空中球術之間頭, 能反思改善動作技 能,以改善動作技 能。 2.能與陽空中中球與陽空中球 技術,並能於到空中研擬 對中,解決運動 中,解決運動關	2	教備教學集運關衛上。: 準課 蒐球相。	1.觀2.問3.實4.測5.行畫表6.單堂 語 能 知卷動計踐 習	本課無議題融 入。

								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。	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,發展運動參與方法。		問題合作。 3.能的用人 2. 一次 3. 能的用人 2. 一次 3. 能的用人 3. 能的用人 4. 透動 5. 設計 畫 習 與 方 5. 設計 畫 習 與 數 6. 設計 畫 寶 9. 沒 對 對 數 能 能 。				
-	_ ((109 06/22 06/28	第次城學完週四領教研會	第 3 單元人際健康家	第 2 章人際關係停看聽	B 溝通互動 C 社會參與	B1符號運用 與溝通表達 B2科技資養 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,並察覺、即辨人與科技、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 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1.能的人所適合動用。 各種型關係,分人演練與解解。 通过實際,與與解釋,與與相關, 2.認識於與與相關, 2.認識,以與與相關, 2.認識,以與與相。 多。 2.認識,以與與相。 多。 2.認識,以 多。 2.認識, 2.認識, 3. 3. 3. 3. 3. 3. 4. 4. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.	1	教 1. 子備腦箱教影音 2. 之單 3. 動之道分白卡等學先搜正師相 、、 學片檔各學。 各所相具板板、。 生上尋向: 關 、、 相學、。 單學 樣所相:、、字 : 上尋向電設電音關投影 元習 活需關記小圖卡 請網與人	1. 評量 2. 評量 3. 評量 3. 評量 4. 知 4. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	本課無議題融入。

二十	109 06/22 1 06/28	第次域學究週四領教研會	第6單元球藝大會串	第4章舉足輕重(足球)	A 自主行動 B 溝通の C 社會の 自主行動	A2 系統思題 A3 規制無選 A3 規劃應運達 B1 符通際 C2 人 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,以接近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,。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培育相互合作及與人和諧互動的素	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的動作。 Id-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,增進生活的美感體驗。技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-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,發展運動參與方法。	Hb-IV-1 攻守入侵性 運動動作組合及團隊 戰術	1. 空球識能略能 2. 球技略中間隊法 3. 法運行競神 4. 活同務的設計動態。能中技與反以。做踢並用決動發習 遵與溝養動 球到象作 合成提 型 以 以 要 以 度 主	2	際與人係的教備教學集運關關負際有聞:上家:足動將係向關關。準課 蒐球相。	 1. 觀 2. 問 3. 實 4. 測 5. 行畫表 6. 單 堂 語 能 知卷動計踐 習 	本課無議題融入。
	109 06/29 06/30	第三 次段 考 06/29	冊總複習	冊總複習	B 溝通互動 C 社會參與 【第三次評量 週】 【休業式】	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	能與態度,展現自我運動與保健 潛能,探索人性、自我價值與生 命意義,並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 情境的全貌,並做獨立思考與分 析的知能,進而運用適當的策 略,處理與解決體育與健康的問	的影響因素 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 1a-IV-4 理解促進健康生活的	慢性病的探究與其防 治策略 Fb-IV-3 保護性的健康 行為建立 Bb-IV-1 正確購買與 使用藥品的行動策略	病發生的三要素,了解台灣及國際間常見傳染病現況與防治策略,2分析傳染病對個人健康與社	3	單元準備	評量 2.評情 3.評技量 4.評 4.評	品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。 品 J2 重視群 體規 範 與 榮 譽。 【生命教育】

		1				7			
		B2科技資訊		策略、資源與規範	Fb-IV-5 全民健保與醫	會發展的影響,在		生 J5 覺察生	
		與媒體素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康	2a-IV-2 自主思考健康問題所	療制度、醫療服務與	生活中實踐預防		中的各種	
06/30		B3藝術涵養	的資源,以擬定運動與保健計	造成的威脅感與嚴重性	資源	傳染病的健康技		思,在生活	
00/00		與美	畫,有效執行並發揮主動學習與	3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與	Bb-IV-2 家庭、同儕、	能與能力。		息、健康	
06/30		C1道德實踐	創新求變的能力。	批判」技能	文化、媒體、廣告等	2.了解臺灣全民		進、飲食	建
結業		與公民意識 C2人際關係	健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理	4a-IV-3 持續地執行促進健康 及減少健康風險的行為				動、休閒樂、人我屬	
		與團隊合作	小與人溝通互動,並理解體育與	1a-IV-3 評估內在與外在的行	傳達的藥品選購資訊	健保的概念,認識		等課題上述	
日		C3多元文化	保健的基本概念,應用於日常生	為對健康造成的衝擊與風險	Fb-IV-3 保護性的健康	醫療分級、家庭醫		價值思辨	
		與國際理解。	活中。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國	行為	師、轉診、醫藥分		求解決之道	
			健體-J-B2 具備善用體育與健康	際現況與趨勢	Bb-IV-3 菸、酒、檳	業、急診等制度,		【性別平等	
			相關的科技、資訊及媒體,以增	4b-IV-1 主動並公開表明個人	榔、藥物的成分與成	以有效運用醫療		育】	
			進學習的素養,並察覺、思辨人	對促進健康的觀點與立場。	癮性,以及 對個人身	資源。		性 J11 去院	
			與科技、資訊、媒體的互動關係。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互	心健康與家庭、社會	3.認識錯誤用藥		別刻板與性	
			健體-J-B3	動技能	的影響	對於人體的影		偏見的情愿	
			具備審美與表現的能力,了解運	2b-IV-1 堅守健康的生活規	Bb- IV-4 面對成癮物	響、藥品的分類及		達與溝通,	
			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	範、態度與價值觀	質的拒絕技巧與自我	正確用藥五大核		備與他人內 互動的能力	- 寻
			方式,以增進生活中的豆晶性與 美感經驗。					<u>五</u> 動的能力 性 J12 省思	
			健體-J-C1 具備生活中有關運動		控制	心能力。		他人的性別	
			與健康的道德思辨與實踐能力及		Bb-IV-3 菸、酒、檳	4.學習批判性思		力關係,促	
			環境意識,並主動參與公益團體		榔、藥物的成分與成	考技能,質疑用藥		平等與良如	
			活動,關懷社會。		癮性,以及 對個人身	與醫療迷思,以減		互動。	
			健體-J-C2		心健康與家庭、社會	少常見不當用藥		【人權教育	
			具備利他及合群的知能與態度,		的影響	及醫療行為。		人 J3 探索	
			並在體育活動和健康生活中培育		Bb- IV-4 面對成癮物	5.養成正確的就		種利益可能	
			相互合作及與人和諧互動的素		質的拒絕技巧與自我	醫與用藥習慣並		生的衝突,	
			養。 健體-J-C3		控制	選擇適當的醫療		了解如何差 民主審議力	
			具備敏察和接納多元文化的涵		Fa- IV - 2 家庭衝突的	及用藥行為,節省		及正當的	
			養,關心本土與國際體育與健康		協調與解決技巧	不必要的醫療支		序,以形成	
			議題,並尊重與欣賞其間的差異。		Fa-IV-3 有利人際關	出,培養珍惜醫療		共規則,落	
								平等自由之	
					係的因素與有效的溝	資源的態度。		障。	
					通技巧	6、了解使用菸品		人 J4 了解	
					Fa-IV-3 有利人際關	成癮的過程,以及		等、正義的	
					係的因素分析與溝通	對人體心理、生理		則,並在生	1.活
					技巧	及社會各健康層		中實踐。	: T
						面造成的衝擊與		理解法律與	
						風險。		治的意義;	
						7.面對各項描述		得法律實體	
						菸品的訊息與觀		程序的基本	
						點,能進行批判性		能;追求力	、權
						思考並做出有利		保障與公平	产正
						健康的決定。		義的價值。	, _
								法 J1 探討	1半
						8.關注菸品與電		等。 注 12 <i>跨</i> 4	4 住
						子菸在國內外的		法 J2 避免 視。	7117
						使用現況與未來		【性別平等	至對
						趨勢。		育】	1 3/4
	<u> </u>	1		1	1	l .	l	/ 4 4	

					9.利用菸害情境	性 J11 去除性
					演練生活技能,能	別刻板與性別
					主動公開表達個	偏見的情感表
					人拒絕吸菸態度	達與溝通,具
					與反對二手菸的	備與他人平等 互動的能力。
					立場。	性 J12 省思與
						他人的性別權
					10.關注臺灣對菸	力關係,促進
					品的法律規範的	平等與良好的
					内容與現況,以及	互動。
					國際菸害公約規	【家庭教育】
					範對臺灣的影	具備探究家庭 發展、家庭與
					響。	社會互動關係
					11.了解飲酒與嚼	及家庭資源管
					食檳榔成癮的過	理的知能;提
					程,以及對人體心	升積 極參與
					理、生理及社會各	家庭活動的責
					健康層面造成的	任感與態度; 激發創造家人
					衝擊與風險。	互動共好的意
					12.面對各項邀約	識與責任, 提
					飲酒與嚼食檳榔	升家庭生活品
					訊息時,能堅持拒	質。
					絕態度並做出有	
					利健康的決定。	
					13.利用情境演練	
					生活技能,能公開	
					表達個人拒絕飲	
					酒、酒後駕車與嚼	
					食檳榔態度與立	
					場。	
					14.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	
					况。	
					15.了解酒與檳榔	
					所造成的社會、環	
					境與健康問題,展	
					現幫助親友遠離	
					酒與檳榔的正向	
					態度。	
					16、理解家庭的健	
					康生活規範的意	
					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。	
				17.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。	
				18.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。	
				19.能認識各種型	
				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。	
				20.認識霸凌與網	
				路霸凌,了解相關	
				規範,保護自己避	
				免成為霸凌的加	
				害人或受害者。	

桃園市 108 學年度 第一學期 龜山國民中學 八 年級

健康與體育領域教學計畫表

學習總目標:

- 1.透過活動,學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- 2.學習拒絕性愛與毒品的誘惑,擁有健康人生。
- 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。

- 4.學會專項運動技能,並能從事自己擅長的運動,以增進個體發展。
- 5. 透過休閒活動的參與,達到增進健康的目的。
- 6. 身心障礙學生之能力指標參照各階段基本學力指標,採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
- 7.資賦優異類學生之能力指標採加深與加廣的方式,再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材。

		學										
‡ □	‡ □	校	課	맘				势行				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週步	日田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田	大	主	名稱	到 <i>临阳刀</i> 1日保	<u> </u>	汉字/白到里紅	節動	双子 貝/你	町里刀八	生八哦咫	八座平肥刀
- <u>/</u>	别	行	題	件				安义				
		事										
					1-3-3 運用性與性別概	1.了解與異性溝通的方	1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是		1.「全方為健康	1.觀察	【性別平等教	四、表達、溝通與
					念,分析個人與群體在	法,並能區分欣賞與愛	否有異性朋友。		邀約」學習活	2.分組討論	育】	分享
		8/30 開			工作、娛樂、人際關係	的不同。	2.探討如何與異性結交朋友,以及擁有異性		動單	3.實作及表現	2-4-6 習得性別	十、獨立思考解決
	108	學日	第 1		及家庭生活等方面的行	2.能健康邀約對方並安	朋友的好處。			4.紀錄	間合宜的情感表	問題
	08/26		單元歌詠	彩绘	為。	排安全愉快的約會活	3.由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感				達方式。	
_	06/20	領域教	詠書	彩繪兩性關係	1-3-4 解釋社會對性與愛	動。	覺,讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。	1			2-4-7 釐清情感	
	09/01	學研究	青春合奏曲	關係	之規範及其影響。		4.能健康的面對喜歡的感覺,並思考如何用				關係中的性別刻	
	09/01	李明九	奏曲				健康的方式來認識異性。				板模式。	
		量项									2-4-8 學習處理	
											與不同性別者的	
											情感關係。	

_												
		學										
土口	土口	校	課	맘				≯ /+				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	 對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週步	日田田	大	主	名稱	到應能力相係	双字日保	<u> </u>	節動	双字貝/你	計里刀以	里八硪咫	八左平彤刀
-X	别	行	題	1円				安人				
		事										
					3-3-2 評估個人及他人的	1.學會正手平擊及正手	1.介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發
					動作表現,以改善運動	發下旋球技術之要領。	國手的奮鬥過程。			2.實作及表現	育】	展潛能
					技能。	2.蒐集臺灣殘障桌球好	2.進行分組正手擊球練習活動。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與
		8/30 開			3-3-3 在個人和團體比賽	手的故事,並學習他們	3.進行正手平擊球動作練習。				的性別特質。	創新
	108	學日	第 4	1	中運用戰術戰略。	殘而不廢的奮鬥精神。	4.進行正手發下旋球練習				【人權教育】	三、生涯規畫與終
	08/26		單元身體	捉摸	3-3-4 在活動練習中應用						2-4-1 了解文化	生學習
	00/20	領域教	タ 體 力	捉摸不定(桌球	各種策略以增進運動表			2			權並能欣賞、包	七、規畫、組織與
	09/01	學研究	力行動起來	(桌 球	現。						容文化差異。	實踐
	03/01	會週	起來	<u> </u>	4-3-2 選擇提升休閒活動							九、主動探索與研
		7			參與的方法,並執行個							究
					人終生運動計畫。							
					4-3-5 培養欣賞運動美感							
					與分析比賽的能力。							

_												
		學										
土口	土口	校	課	맭				≯ /₁				
起訖	訖	重	程	單元	料库丝十七辆			教學節		☆早七十	事 十柒睚	上七甘 未华士
起訖週次	起訖日期	大	主	名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
人	州	行	題	件				釵				
		事										
					1-3-3 運用性與性別概	1.能學會不過度追求,	1.引導學生討論如何安排安全愉快的約會活		1.「聰明智慧	1.實作及表現	【性別平等教	四、表達、溝通與
					念,分析個人與群體在	不讓被追求者產生困	動。		王」學習活動	2.觀察	育】	分享
					工作、娛樂、人際關係	擾。	2.了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生		單	3.分組討論	2-4-6 習得性別	十、獨立思考解決
	108		第 1.	1	及家庭生活等方面的行	2.能分析婚前或未成年	困擾。				間合宜的情感表	問題
	09/02		單元歌詠青春合奏曲	彩繪	為。	性行為發生與否的原	3.討論性所代表的意義及兩性交往的原則;				達方式。	
	07/02		詠	1彩繪兩性關係	1-3-4 解釋社會對性與愛	因,並能做出明智的抉	提醒學生,性並非是表達感情的唯一方式,	1			2-4-7 釐清情感	
	09/08		春合	뼮 係	之規範及其影響。	擇。	應學習用健康且合適的方式表達情感。				關係中的性別刻	
	07/00		奏曲								板模式。	
											2-4-8 學習處理	
											與不同性別者的	
											情感關係。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-2 評估個人及他人的	1.學會正手平擊及正手	1.進行送球練習、正手平擊定點和不定點送			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發
						發下旋球技術之要領。	球。			2.實作及表現	育】	展潛能
					技能。	2.蒐集臺灣殘障桌球好	2.進行正手平擊球對反手推擋球活動。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與
			<i>55</i>		3-3-3 在個人和團體比賽	手的故事,並學習他們	3.進行正手發下旋球記分賽。				的性別特質。	創新
	108		第 4 單	1	中運用戰術戰略。	殘而不廢的奮鬥精神。	4.教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自				【人權教育】	三、生涯規畫與終
	09/02		土元身	捉摸	3-3-4 在活動練習中應用	3.培養終生運動的習	己的運動項目。				2-4-1 了解文化	生學習
			4單元身體力行動起來	捉摸不定(桌球	各種策略以增進運動表	慣。		2			權並能欣賞、包	七、規畫、組織與
	09/08		行動	桌 球)	現。	4.主動積極參與休閒活					容文化差異。	實踐
	03700		起來		4-3-2 選擇提升休閒活動	動。						九、主動探索與研
					參與的方法,並執行個	5.培養團隊合作及互助						究
					人終生運動計畫。	的精神。						
					4-3-5 培養欣賞運動美感	6.了解社區或學校桌球						
					與分析比賽的能力。	活動,並試著去參與。						
			公		1-3-3 運用性與性別概念,分析個人與群體在	1.能了解婚前性行為發 生後可能有的結果、處	1.引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的 困擾與問題,如何以健康的態度面對自己的		1.「你,性不性	1.實作及表現	【性別平等教 育】	四、表達、溝通與 分享
	108		第 1 開	1	工作、娛樂、人際關係	理的方式及所負的法律	性與愛。		呢?」學習活	2.觀察	2-4-6 習得性別	十、獨立思考解決
	09/09		1單元歌詠青春合奏曲	1彩繪兩性關係	及家庭生活等方面的行 為。	責任。 2.能健康面對分手,了	2.與學生討論如何健康面對分手,應如何提 出分手。		動單		間合宜的情感表 達方式。	問題
三			詠青	兩性	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	3.面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己, 讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1			2-4-7 釐清情感 關係中的性別刻	
	09/15		春台	關 係	之/戏靶/ 文共 彩音。						板模式。	
			委 曲								2-4-8 學習處理 與不同性別者的	
											情感關係。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
=	108 09/09 09/15	事	第4單元身體力行動起來	2百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的 動作表現,以改善運動 技能。 3-3-3 在個人和團體比賽 中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用 各種策略以增進運動表 現。 6-3-2 肯定家庭教育及社 會支持的價值,願意建 立正向良好的人際關 係。	及上籃的方法,以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互	1.介紹籃球場上得分的基本動作,強調運動 前熱身的重要性及球場上該有的禮節。 2.分組進行追趕跑跳活動。 3.讓學生由近距離開始,進行單手、雙手投籃。 4.進行步步高升活動。 5.先以伸展活動為身體各部位暖身,再分組 進行換手運球上籃活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己,尊重他人。	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 三、生涯規畫與終生 學習 七、規畫、組織與實 踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	108 09/16 09/22		第1單元歌詠青春合奏曲	2我的身體我作主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念,分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	2.能了解何謂性騷擾, 並於面對性騷擾時,能 有應變能力。	1.讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2.體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3.認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	1.「杉菜的猶豫」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種 資源與方法,維 護自己的身體自 主權。 2-4-10 認識安全 性行為並保護自 己。 2-4-12 探究性騷 擾與性侵害相關 議題。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題

			-		I	T			1			
		學										
#口	土 口	校	課	땀				势				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	】 對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週	田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田	大	主	名稱	尹J/応ルノJ1日1示	(大字口标 	汉字/直到里紅	節動	(X子貝//)	可里 刀以	生八哦煜	八巫平肥刀
-人	州	行	題	件				数				
		事										
					3-3-2 評估個人及他人的	1.了解並學會籃球投籃	1.複習投籃的動作並加長投籃距離,再進跳			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發展
					動作表現,以改善運動	及上籃的方法,以及各	投練習。			2.實作及表現	育】	潛能
					技能。	種投籃方式的使用時	2.進行同心協力活動。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創
			第		3-3-3 在個人和團體比賽	機。	3.分組進行四面八方活動。				的性別特質。	新
	108		4	2	中運用戰術戰略。	2. 肯定自我的能力並能	4.分組進行穩紮穩投活動。				【人權教育】	三、生涯規畫與終生
四四	09/16		4單元身體力行動起來	2百步穿楊(籃球)	3-3-4 在活動練習中應用	主動參與。	5.進行穩紮穩打活動。	2			2-4-1 了解文化	學習
			股 力 行	楊(籃	各種策略以增進運動表	3.建立良好的人際關		Z			權並能欣賞、包	七、規畫、組織與實
	09/22		動起	烎	現。	係。					容文化差異。	踐
	03122		來		6-3-2 肯定家庭教育及社	4.能重視團隊並培養互					【家政教育】	九、主動探索與研究
					會支持的價值,願意建	助合作的精神。					4-4-1 肯定自	十、獨立思考與解決
					立正向良好的人際關						己,尊重他人。	問題
					係。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展資	1.面對色情媒體資訊	1.了解色情媒體對身心健康的影響,以及培			1.實作及表現	【性別平等教	
					料來提升個人體能與健	時,能有適度自我控制	養面對色情媒體資訊的正確態度。			2.觀察	育】	享
					康。	的態度。					2-4-9 善用各種	五、尊重、關懷與團
			第		1-3-3 運用性與性別概						資源與方法,維	隊合作
	108		1	2 我	念,分析個人與群體在						護自己的身體自	十、獨立思考解決問
五	09/23		兀歌	的身	工作、娛樂、人際關係			1			主權。	題
11.	[單元歌詠青春合奏曲	2我的身體我作主	及家庭生活等方面的行			1			2-4-10 認識安全	
	09/29		合奏	作 主	為。						性行為並保護自	
			曲		1-3-4 解釋社會對性與愛						己。	
					之規範及其影響。						2-4-12 探究性騷	
											擾與性侵害相關	
											議題。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-2 評估個人及他人的		1.分組進行轉身投籃活動。			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發展
					動作表現,以改善運動	及上籃的方法,以及各	2.進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活			2.實作及表現	育】	潛能
					技能。	種投籃方式的使用時	動。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創
			第		3-3-3 在個人和團體比賽	機。	3.進行最高紀錄活動。				的性別特質。	新
	108		4 單	<u>2</u>	中運用戰術戰略。	2. 肯定自我的能力並能	4.教師引導學生,除了會打球之外,也要學				【人權教育】	三、生涯規畫與終生
五	09/23		兀 身 鵬	步穿	3-3-4 在活動練習中應用	主動參與。	會觀察他人的優缺點。	2			2-4-1 了解文化	學習
11.			第4單元身體力行動起來	2百步穿楊(籃球)	各種策略以增進運動表	3.建立良好的人際關		2			權並能欣賞、包	七、規畫、組織與實
	09/29		動起	荥	現。	係。					容文化差異。	踐
			來		6-3-2 肯定家庭教育及社	4.能重視團隊並培養互					【家政教育】	九、主動探索與研究
					會支持的價值,願意建	助合作的精神。					4-4-1 肯定自	十、獨立思考與解決
					立正向良好的人際關						己,尊重他人。	問題
					係。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展資	1.能了解何謂約會性侵	1.認識何謂約會性侵害。			1.實作及表現	【性別平等教	四、表達、溝通與分
					料來提升個人體能與健	害,學會拒絕約會性侵	2.引導學生思考如何避免自己陷入危險的情			2.觀察	育】	享
					康。	害的原則。	境中。			3.分組討論	2-4-9 善用各種	五、尊重、關懷與團
			第		1-3-3 運用性與性別概						資源與方法,維	隊合作
	108	10/05	1 單	2 我	念,分析個人與群體在						護自己的身體自	十、獨立思考解決問
六	09/30	補上班	單元歌詠	的身	工作、娯樂、人際關係			1			主權。	題
	- [上課	青春	2我的身體我作主	及家庭生活等方面的行			1			2-4-10 認識安全	
	10/06		青春合奏曲	主	為。						性行為並保護自	
			曲		1-3-4 解釋社會對性與愛						己。	
					之規範及其影響。						2-4-12 探究性騷	
											擾與性侵害相關	
											議題。	

作 發展的關係 , 藉以 發 與基本裝備。	起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
影響價值或規範,並能	六	09/30	補上班	第4單元身體力行動起來	3漂亮出擊(慢速壘球)	作發展的關係,藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何	與基本裝備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3.了解慢速壘球的規則。 4.學會踩壘接球及觸殺	2.教師說明慢速壘球的基本裝備及辨識方法。3.教師示範並說明投手投球動作。4.教師複習前一節內容,並教授踩壘接球動作說明。	2			育】 1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創

		學										
TH	TH	校	課					÷r.				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	W [다듬스는 그 나는 imi	#4. FS3 LT Limit	北阳丫孔子叫	教學節	サムのオナタン区	4-4 = 7-4	子·1.7关阳	
週		大	主	名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	節動	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
-	- 別	行	題	件				數				
		事										
					1-3-2 蒐集生長、發展資料	1.了解性病的種類與症	1.讓學生對性病有正確的認知,並澄清對性病		1.習作	1.觀察	【性別平等教育】	四、表達、溝通與分
			第	1	來提升個人體能與健康。	狀。	的錯誤認知與歧見。			2.問卷調查	2-2-4 尊重自己與	享
	108		單一	健康	1-3-4 解釋社會對性與愛	2.了解性病的預防方法。	2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、			3.紀錄	他人的身體自主	五、尊重、關懷與團
	10/07		遠離	健康的愛	之規範及其影響。	3.培養從事安全性行為的	成因與治療方法。	1			權。	隊合作
1			迷惑	安	7-3-1 運用健康促進與疾	態度。		_			2-4-10 認識安全	
1	10/13		第2單元遠離迷惑迎向健	安全的性	病預防的策略,以滿足不						性行為並保護自	
			康	注	同族群、地域、年齡、工						己。	
					作者的健康需求。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.學會踩壘接球及觸殺	1.介紹防守陣型的概念。			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發	的動作要領。	2.進行「命中紅心」活動。			2.實作及表現	育】	潛能
					展運動潛能。	2.學會投手投球的動作	3.進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性	要領。	4.教導學生簡易的慢壘球記錄方法,使學生				的性別特質。	新
					專項運動技能。	3.養成遵守規則服從裁	更清楚比賽情況。					八、運用科技與資訊
	108		第 4	3 湮	3-3-4 在活動練習中應用	判的運動精神。	5.透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽					
	10/07		第4單元身體力行動起來	3漂亮出擊(慢速壘球)	各種策略以增進運動表	4.養成誠實、團隊合作	中扮演的重要角色。					
	10/07		體力	擊 慢	現。	的運動家風範。		2				
セ	10/13		行動	速量	4-3-5 培養欣賞運動美感							
	10/13		起來	球	與分析比賽的能力。							
					6-3-5 理解道德、社會、							
					文化、政策等因素如何							
					影響價值或規範,並能							
					加以認同、遵守或尊							
					重。							

		FXF										
		學										
起	担	校	課	留				数				
艺	訖	重	程	土	*** (在4: 十十: 1	女/- 段 口 - 1 冊	孙 翰江新王卿·	教學節	34.68.20.15	<u> </u>	丢土送距	
起訖週次	起訖日期	大	主	單元名稱	對應能力指標 	教學目標	教學活動重點	節	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
火	别	行	題	件				數				
		事										
					1-3-2 蒐集生長、發展資料	1.了解性病的種類與症	1.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。			1.觀察	【性別平等教育】	四、表達、溝通與分
			ArA-		來提升個人體能與健康。	狀。	2.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法,進行			2.問卷調查	2-2-4 尊重自己與	享
	108	第一次	男 2 買	1 健	1-3-4 解釋社會對性與愛	2.了解性病的預防方法。	愛滋病毒傳染影響力的教學				他人的身體自主	五、尊重、關懷與團
			- 土元遠	健康的愛	的規範及其影響。	3.培養從事安全性行為的	活動。				權。	隊合作
八	10/14		離迷		7-3-1 運用健康促進與疾	態度。		1			2-4-10 認識安全	
		10/15 \	惑迎	安全的性	病預防的策略,以滿足不	4.培養關懷與支持愛滋感					性行為並保護自	
	10/20	10/16	第2單元遠離迷惑迎向健康	的 性	同族群、地域、年齡、工	染者的態度。					己。	
			尿		作者的健康需求。							
					【第一次評量週】							

起訖週次	起訖日期	學校重大行	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		事										
					1-3-1 了解個體成長與動	1.認識手球及其發展現	1.簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發
					作發展的關係,藉以發	况。	地設施。			2.實作及表現	育】	展潛能
					展運動潛能。	2.了解傳接球、運球及	2.教導持球(抓球)的技術。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與
					3-3-2 評估個人及他人的	射門的要領與方法。	3.教導傳接球等技術,進行傳接球大賽,以				的性別特質。	創新
					動作表現,以改善運動	3.學會運球、跑動中傳	提高學習興趣。				【人權教育】	三、生涯規畫與終
					技能。	接球及三步射門的動作	4.教導運球技巧之原理與要領,以「運球撥				2-4-1 了解文化	生學習
					3-3-4 在活動練習中應用	技能。	球」提升運球能力。				權並能欣賞、包	四、表達、溝通與
	108	第一次	第 4	4	各種策略以增進運動表						容文化差異。	分享
	108	第一次 段考	4單元身體力行動起來	掌上	現。							五、尊重、關懷與
八		10/15、	身體力	掌上乾坤(手球	4-3-5 培養欣賞運動美感			2				團隊合作
	· ·		行動	(手 球	與分析比賽的能力。							七、規畫、組織與
	10/20	10/10	起來	٠	6-3-1 體認自我肯定與自							實踐
					我實現的重要性。							九、主動探索與研
					6-3-5 理解道德、社會、							究
					文化、政策等因素如何							
					影響價值或規範,並能							
					加以認同、遵守或尊							
					重。							
					【第一次評量週】							

		學										
44	т н	校	課					- l w1 .				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	※「たくトー・トー・無	新古 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田	#A BD \T. ELL = F. M. L	教學節	北段 经 水	₩ E + - +	壬上 接照	
週	H	大	主	名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	節動	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
火	朔	行	題	件				數				
		事										
					1-3-2 蒐集生長、發展資料	1.了解性病的預防方法。	1.進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。			1.觀察	【性別平等教育】	四、表達、溝通與分
			第	1	來提升個人體能與健康。	2.培養從事安全性行為的	2.澄清愛滋病的迷思,說明友善環境對於全球			2.問卷調查	2-2-4 尊重自己與	享
	108	第二次	第2單元	健康	1-3-4 解釋社會對性與愛	態度。	愛滋病防治的重要意義。				他人的身體自主	五、尊重、關懷與團
+	10/21	領域教	遠離	健康的愛	之規範及其影響。	3.培養關懷與支持愛滋感	3.預防性病的方法。	1			權。	隊合作
九		學研究	迷惑迎向健康	安	7-3-1 運用健康促進與疾	染者的態度。	4.促進性健康的自我管理。				2-4-10 認識安全	
	10/27	會週	迎向健	安全的性	病預防的策略,以滿足不						性行為並保護自	
			康	庄	同族群、地域、年齡、工						己。	
					作者的健康需求。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	108 10/21 10/27	第二次教育	第4單元身體力行動起來	4掌上乾坤(手球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範,並能加以認同、遵守或尊重。	接球及三步射門的動作 技能。 2.學習欣賞他人優點及 能欣賞手球運動。 3.培養自我肯定、尊重 他人及團隊合作之精	1.教導三步傳球的技術,並進行三人接力傳球活動,以提高學習興趣。 2.教導三步跳躍射門技術。 3.複習三步跳躍射門技術,練習跑動中接球後三步射門技術。 4.複習所有內容,嘗試以多種擲球方式進行手壘球大賽,指導學生完成「我的學習紀錄」。	2	1.「手球探索家」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	育】 1-4-5 接納自己 的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化	一、潛能 一、潛能 二、新 三、學習 之學。表 一、選 一、選 一、選 一、選 一、選 一、選 一、選 一、選

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+	108 10/28 11/03		第2單元遠離迷惑迎向健康	1健康的愛、安全的性	1-3-2 蒐集生長、發展資料 來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛 之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾 病預防的策略,以滿足 不同族群、地域、年 齡、工作者的健康需 求。	2.培養從事安全性行為的態度。3.培養關懷與支持愛滋	1.澄清愛滋病的迷思,說明友善環境對於全球 愛滋病防治的重要意義。 2.促進性健康的自我管理。	1		1.觀察	2-2-4 尊重自己與他人的身體自主	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團 隊合作

起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點 1.介紹世界盃足球賽的典故。	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+	108		第4單元身體力行動起來	5品頭論足(足球)	作發展的關係,藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用	2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動	2.講解與練習踢滾動球的動作,以腳的不同部位進行踢遠比賽,以及講解與練習踢空中球的動作。3.講解與練習頭頂球的動作。	2		2.實作及表現	的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化	五、尊重、關懷與團 隊合作 七、規畫、組織與實 踐 九、主動探索與研究
	11/03		刀行動起來	(足球)	各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範,並能加以認同、遵守或尊重。							十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+ _	108 11/04 11/10	11/11 校 慶運動	第2單元遠離迷惑迎向健康	2致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、 藥物、成癮藥物的危害, 並於日常生活中演練有效 的拒絕策略。		1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題,探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1		1.觀察 2.實作及表現	由權並具有自我	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+-	108 11/04 11/10	11/11 校 慶運動 會	第4單元身體力行動起來	5品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展與動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政學價值或規範,或尊賣數學可能,或尊賣面。	神。 2.體驗與享受足球比賽的樂趣,並發展足球運動潛能。 3.透過足球運動促進個體成長。 4.遵守比賽規則並隨時	1.講解簡易足球規則,進行七人制小型足球 比賽。 2.複習前兩節的動作,進行正式足球比賽。 3.請學生觀賞一場足球比賽,並做出評論。	2	1.「足球明星點將錄」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	育】 1-4-5 接納自己 的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 三、生涯規畫與終生 學習 五、尊重、關懷與團 隊合作 七、規畫、組織與實 改之。 大、規畫與解決 日題

起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	108 11/11 11/17		第2單元遠離迷惑迎向健康	2致命的迷幻世界	藥物、成癮藥物的危害, 並於日常生活中演練有效 的拒絕策略。	1.認識各類毒品及其作 用,同時了解毒品對於人 體的危害。 2.了解毒品對於生理、心 理與社會的影響。	1.說明各種現今社會中,常見的毒品種類、名稱及藥效。 2.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症 狀,並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家 庭及社會等四方面的影響。	1		1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題
+ =	108 11/11 11/17		第4單元身體力行動起來	6高抬貴手(排球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。	上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3.進行高手傳球技術練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	潛能 二、欣賞、表現與創 新 四、表達、溝通與分

起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+ =	108 11/18 11/24		第2單元遠離迷惑迎向健康	2致命的迷幻世界			1.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程,說明 當發現周遭親友有類似情形時,應如何幫助 他遠離毒品。	1	1.「聰明抉擇我最行」學習活動單		【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題
+ =	108 11/18 11/24		第4單元身體力行動起來	6高抬貴手(排球)	3-3-1 計畫並發展特殊性 專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用 各種策略以增進運動表 現。 3-3-5 應用運動規則參與 比賽,充分發揮運動技 能。	術。 2.了解高手傳球的方向 運用。 3.培養團隊合作的精神	1.複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。 2.進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。 3.進行組合練習活動。 4.分組進行比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化	潛能 二、欣賞、表現與創 新 四、表達、溝通與分

		l .										
		學										
非	#P	校	課	铝				数				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	 對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週次	田田	大	主	名稱	まり応用し入り日本	秋子·口/床	<u></u>	節數	 秋子貝/亦	可里刀八	生八时咫	八坐平肥刀
	州	行	題	1 113				致				
		事										
					5-3-4 評估菸、酒、檳榔、	1.了解毒品對於生理、心	1.提醒學生面對毒品時,應具備明辨是非及堅			1.觀察	【人權教育】	八、運用科技與資訊
					藥物、成癮藥物的危害,	理與社會的影響。	持拒絕的態度,若受到朋友慫恿時,也可運			2.實作及表現	2-3-1 了解人身自	九、主動探索與研究
			答		並於日常生活中演練有效	2.再度演練拒絕的技巧,	用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。			3.紀錄	由權並具有自我	十、獨立思考與解決
	108	第二次	第2單元	2	的拒絕策略。	同時能善用於各種生活的	2.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程,說				保護的知能。	問題
1+	11/25		元遠	致 命	【第二次評量週】	情境中。	明當發現周遭親友有類似情形時,應如何幫				【家政教育】	
四四		11/28 \	遠離迷惑迎向健	2致命的迷幻世界		3.建立拒絕毒品的正面觀	助他遠離毒品。	1			3-4-3 建立合宜的	
	12/01	11/29	怒迎向	世界		念並培養對毒品的正確態	3.教師總結本章節重點,並強調珍愛生命、				生活價值觀。	
	12/01	11, 20	健康	21		度。	拒絕毒品的重要。				4-4-4 主動探索家	
			<i>~</i>								庭與生活中的相	
											關問題,研擬解決	
											問題的可行方案。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解從事休閒運動的	1.讓學生知道休閒運動的益處。			1.觀察	【生涯發展教	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發	益處。	2.介紹直排輪所需的裝備及安全守則。			2.實作及表現	育】	潛能
					展運動潛能。	2.認識直排輪、健走及	3.健走的益處、要領及裝備。				3-3-3 培養解決	七、規畫、組織與實
					3-3-4 在活動練習中應用	攀岩等休閒運動。	4.介紹攀岩運動的益處,裝備及基本的攀岩				生涯問題及做決	踐
			第	1	各種策略以增進運動表	3.學會直排輪、健走及	技術。				定的能力。	九、主動探索與研究
	108	第二次	5單	活力	現。	攀岩之基本概念。	5.教師總結本章學習重點。					
+	11/25	段考	第5單元休閒運動總動員	-活力滿點(戶外活動	4-3-2 選擇提升休閒活動	4.能夠選擇自己喜愛的		2				
四	[11/28、	運動	戸外	參與的方法,並執行個	休閒運動。		2				
	12/01	11/29	總動	活動	人終生運動計畫。	5.培養從事休閒運動的						
			員		5-3-5 重視並能積極促進	習慣。						
					運動安全。							
					6-3-1 體認自我肯定與自							
					我實現的重要性。							
					【第二次評量週】							

_												
		學										
土口	却	校	課	맘				卦				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週	日田田	大	主	名稱	到106月2月1日1京	汉子 口惊	<u> </u>	節數	<u></u>	<u> </u>	生八戒煜	八座平肥刀
- <u>-</u> /	知	行	題	1冊				安人				
		事										
					2-3-1 設計、執行並評估	1.能說出農藥、食品添	1.引導學生閱讀課文,以學生經驗引起學習		1.「蔬果博士就	1.觀察	【家政教育】	四、表達、溝通與分
					個人的飲食內容及飲食	加物的作用及使用不當	興趣。		是我」學習活	2.問卷調查	3-4-4 運用資源	享
					習慣,以符合身體成長和	時對人體可能產生的影	2.讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的		動單	3.紀錄	分析、研判與整	八、運用科技與資訊
	108	第三次	第 3		活動的營養需求。	鄉。	影響有基本的認識。				合家庭消費資	九、主動探索與研究
1+	12/02		単元健	食品	2-3-5 明瞭食物的生產、	2.能體認食物本身可能	3.以討論或遊戲的方式,學習分辨農藥含量				訊,以解決生活	十、獨立思考與解決
五	12/02	學研究	第3單元健康飲食生活家	食品消費高手	製造、烹調會影響食物的	隱藏的危機,並願意學	多寡原則,並介紹能兼顧營養,讓「吃」更	1			問題。	問題
	12/08	會週	食生	高 手	品質、價格及熱量,並能	習對健康有益的選購及	安心的食前處理方法。					
	12/00	7	活家		做明智的選擇。	處理食物的方法。	4.由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的					
					7-3-2 選擇適切的健康資	3.能指出判斷含較少農	標示,並了解其意義,進而運用在於日常生					
					訊、服務及產品,以促成	藥及合法食品添加物的	活中,選擇適合自己需求的食品食用。					
					健康計畫的執行。	方法。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解登山的益處。	1.介紹登山的益處和方法。		1.「登山裝備總	1.觀察	【生涯發展教	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發	2.認識登山的方法及登	2.指導學生擬訂登山計畫。		檢查」學習活	2.實作及表現	育】	潛能
					展運動潛能。	山安全知識。	3.介紹山難預防的方法。		動單		3-3-3 培養解決	七、規畫、組織與實
					3-3-4 在活動練習中應用	3.能夠擬訂登山計畫並	4.介紹登山事故的緊急處理方法。				生涯問題及做決	踐
			第		各種策略以增進運動表	付諸行動。	5.說明進行登山活動時要注意的環保事項。				定的能力。	九、主動探索與研究
	108	第三次	5 單	2 青	現。	4.培養正確的休閒運動						
+	12/02	領域教	第5單元休閒運動總動員	2青山任我行(登山	4-3-2 選擇提升休閒活動	觀念。		2				
五		學研究	運動	找行(₹	参與的方法,並執行個	5.養成休閒運動的習		2				
	12/08	會週	總動	室 山	人終生運動計畫。	慣。						
			員		6-3-5 理解道德、社會、							
					文化、政策等因素如何							
					影響價值或規範,並能							
					加以認同、遵守或尊							
					重。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-1 設計、執行並評估	1.能認識食品營養標示	1.介紹加工食品的意義及食品添加物本身的		1.「非法添加	1.觀察	【家政教育】	四、表達、溝通與分
					個人的飲食內容及飲食	的意義,以運用於日常	作用,觀察日常所吃食物中添加物的多寡,		物!不要	2.實作及表現	3-4-4 運用資源	享
					習慣,以符合身體成長和	生活中做為選擇食品時	並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。		來!」學習活	3.分組討論	分析、研判與整	八、運用科技與資訊
	108		第 3.	1	活動的營養需求。	的參考。	2.說明盛裝食品的器具,也可能影響身體健		動單		合家庭消費資	九、主動探索與研究
4	12/09		里 元 健	食品	2-3-5 明瞭食物的生產、		康。		2.「小心!食品		訊,以解決生活	十、獨立思考與解決
一六	12/07		康飲	食品消費高手	製造、烹調會影響食物的			1	添加物」學習		問題。	問題
/ \	12/15		第3單元健康飲食生活家	高 手	品質、價格及熱量,並能				活動單			
	12/13		活家		做明智的選擇。							
					7-3-2 選擇適切的健康資							
					訊、服務及產品,以促							
					成健康計畫的執行。							
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解場邊啦啦隊的由	1.啦啦隊簡介。			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發展
			第	3	作發展的關係,藉以發	來。	2.教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員			2.實作及表現	育】	潛能
	108		單是	3大呼	展運動潛能。	2.了解場邊啦啦隊的功	必備的條件。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創
+	12/09		第5單元休閒運動總動員	小叫印	3-3-4 在活動練習中應用	用及運動概念。	3.啦啦隊的口號及身體節奏練習。	2			的性別特質。	新
六	六		運動	(場邊啦啦	各種策略以增進運動表	3.學會場邊啦啦隊的□	4.分組口號編創、手部動作練習、分組隊呼	2				八、運用科技與資訊
	12/15		總動	啦隊	現。	號、手部動作、簡易舞	並講評。					
			貝	Ċ	4-3-5 培養欣賞運動美感	蹈及其組合。						
					與分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-1 設計、執行並評估	1.能確實盡到守法監	1.認識各種優良食品標章,且能夠運用在生		3.「小雲住院	1.觀察	【家政教育】	四、表達、溝通與分
					個人的飲食內容及飲食	督、不貪小便宜的消費責	活中。		記」學習活動	2.實作及表現	3-4-4 運用資源	享
					習慣,以符合身體成長和	任,以阻止不安全的食品	2.讓學生建立正確消費的概念,以確保自己		單	3.分組討論	分析、研判與整	八、運用科技與資訊
	108		第3單元健康飲食生活家	1	活動的營養需求。	在市面上販售。	吃的安全。				合家庭消費資	九、主動探索與研究
4	12/16		里 元 健	食品	2-3-5 明瞭食物的生產、						訊,以解決生活	十、獨立思考與解決
1-	12/10		康飲	食品消費高手	製造、烹調會影響食物的			1			問題。	問題
	12/22		食生	高 手	品質、價格及熱量,並能							
	12/22		活家		做明智的選擇。							
					7-3-2 選擇適切的健康資							
					訊、服務及產品,以促							
					成健康計畫的執行。							
					1-3-1 了解個體成長與動	1.學會場邊啦啦隊的口	1.複習手部動作、簡易舞蹈組合練習並講			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發展
			第	3	作發展的關係,藉以發	號、手部動作、簡易舞	評。			2.實作及表現	育】	潛能
	108		軍量が	3大呼小	展運動潛能。	蹈及其組合。	2.複習簡易舞蹈。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創
+	12/16		休閒	小 叫 ^往	3-3-4 在活動練習中應用	2.學會如何編創場邊啦	3.分組編創並進行班級比賽、講評及心得分	2			的性別特質。	新
セ	12/22		運動	(場邊啦啦	各種策略以增進運動表	啦隊。	享。					八、運用科技與資訊
			第5單元休閒運動總動員	啦隊	現。	3.培養團隊合作的精						
			貝	÷	4-3-5 培養欣賞運動美感	神。						
					與分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-5 明瞭食物的生產、	1.體會、省思生活周遭	1.教師以臺灣在地球之地理位置關係,引導		1.「『做個有型	1.觀察	【環境教育】	五、尊重、關懷與團
					製造、烹調會影響食物	的飲食問題。	學生進入本章主題。		地球人』行動	2.分組討論	1-4-1 覺知人類	隊合作
					的品質、價格及熱量,	2.從生態觀點認識世界	2.透過對食物產製的流程分析,帶領學生思		簽署書」學習	3.紀錄	生活品質乃繫於	六、文化學習與國際
					並能做明智的選擇。	的飲食問題。	考整個食物產製及消費的過程對環境所產生		活動單		資源的永續利用	了解
					7-3-4 分析人類行為如何		的影響,進而引發學生將愛護地球的行為落				和維持生態平	七、組織、規畫與實
					改變全球環境,並探討		實在生活中食物的選擇上。				衡。	踐
			第	0	環境改變對人類健康的						3-4-3 關懷未來	九、主動探索與研究
	108		第3單元健康飲食生活家	2做個有型的地球	影響。						世代的生存與永	
+	12/23		健康	指 型				1			續發展。	
八	- [飲食	哲 地				1			3-4-4 願意依循	
	12/29		生活	球人							環保簡樸與健康	
			豕								的理念於日常生	
											活與消費行為。	
											【家政教育】	
											1-4-2 選購及製	
											作衛生、安全、	
											營養且符合環保	
											的餐點。	

		學										
		校	課									
起訖週次	起訖日期	重	程	單元				教				
過	日日	大	主	名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
次	期	行	担題	名稱				數				
		事	2									
		-			3-3-1 計畫並發展特殊性	1.了解扯鈴、扯鈴比賽	1.複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發展
					專項運動技能。	的種類及方式。	作。			2.實作及表現	育】	潛能
			haha.		3-3-4 在活動練習中應用		2.實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創
	108		第5單元休閒運動總動員	4	各種策略以增進運動表		等動作。				的性別特質。	新
1+	12/23		単元体	4空舞竹鈴(扯鈴)	現。	繞玉柱等基本動作。	A 2411				13 E.M.14X	八、運用科技與資訊
<u> </u>	12/23		開運	竹 鈴(4-3-2 選擇提升休閒活動	W. 12 (12) 13/11		2				/ \ \\ \(\alpha\)
	12/29		動總	扯鈴	參與的方法,並執行個							
	12/27		動員		人終生運動計畫。							
					4-3-5 培養欣賞運動美感							
					與分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-5 明瞭食物的生產、	1.認識飲食消費習慣、	1.讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球			1.觀察	【環境教育】	五、尊重、關懷與團
					製造、烹調會影響食物	自然科技對飲食環境的	資源越多,並引導學生思考吃當地食物更能			2.分組討論	1-4-1 覺知人類	隊合作
					的品質、價格及熱量,	影響。	符合嚐鮮、營養與環境保護。			3.紀錄	生活品質乃繫於	六、文化學習與國際
					並能做明智的選擇。		2讓學生了解過去與現在食品產製的方式,				資源的永續利用	了解
					7-3-4 分析人類行為如何		並分析不同產製方式為地球環境帶來的影				和維持生態平	七、組織、規畫與實
					改變全球環境,並探討		響,進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕				衡。	踐
	108		第	0	環境改變對人類健康的		環境負擔的方式。				3-4-3 關懷未來	九、主動探索與研究
	12/30		第3單元健康飲食生活家	2做個有型的地球	影響。		3.介紹目前社會流行的飲食消費趨勢:有機				世代的生存與永	
1+	12/30		健康	宥 型			食品。	1			續發展。	
九	109		飲食	的地				1			3-4-4 願意依循	
7 4	01/05		生活	球 人							環保簡樸與健康	
	01/03		豕								的理念於日常生	
											活與消費行為。	
											【家政教育】	
											1-4-2 選購及製	
											作衛生、安全、	
											營養且符合環保	
											的餐點。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-1 計畫並發展特殊性		1.實施仰觀星斗→望月→倒掛金鐘連續動作			1.觀察	【性別平等教	一、了解自我與發展
					專項運動技能。	作串連成組合動作。	教學。			2.實作及表現	育】	潛能
	108		第		3-3-4 在活動練習中應用	2.學會自我挑戰及欣賞	2.實施金龍繞玉柱練習。				1-4-5 接納自己	二、欣賞、表現與創
	12/30		單	4 空	各種策略以增進運動表	別人的優點。	3.實施金龍繞玉柱→望月→倒掛金鐘連續動				的性別特質。	新
+	12/30		元 休	舞竹	現。	3.學會注意運動環境,	作。	2				八、運用科技與資訊
1 '	100		運動	4空舞竹鈴(扯鈴)	4-3-2 選擇提升休閒活動	避免運動傷害的發生。		2				
九	109		第5單元休閒運動總動員	鈴	參與的方法,並執行個							
	01/05		員		人終生運動計畫。							
					4-3-5 培養欣賞運動美感							
					與分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-5 明瞭食物的生產、	1.學習健康飲食消費方	1.讓學生認識藉由飲食行為的改變,可以降			1.觀察	【環境教育】	五、尊重、關懷與團
					製造、烹調會影響食物	式,使地球永續經營。	低人們對地球環境的破壞,如多蔬果、少吃			2.分組討論	1-4-1 覺知人類	隊合作
					的品質、價格及熱量,		肉,不過度飲食消費,另外,也可幫助在地			3.紀錄	生活品質乃繫於	六、文化學習與國際
					並能做明智的選擇。		的生產者,鼓勵學生吃當地、食當季、支持				資源的永續利用	了解
					7-3-4 分析人類行為如何		有機。				和維持生態平	七、組織、規畫與實
					改變全球環境,並探討		2.使學生了解藉由減少購買過度包裝的食				衡。	踐
			第	0	環境改變對人類健康的		品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁				3-4-3 關懷未來	九、主動探索與研究
	109	第四次	第3單元健康飲食生活家	2做個有型的地球	影響。		獲,這六項簡單又易執行的「小行動」,就				世代的生存與永	
_	01/06	領域教	健康	宥 型			能做到「愛地球」的重要任務。	1			續發展。	
+		學研究	飲食	的地			3.各種食物消費行為都會對環境生態產生影	1			3-4-4 願意依循	
	01/12	會週	生活	球人			響,引導學生進一步思考應如何做到健康飲				環保簡樸與健康	
			豕				食消費習慣,而使地球能永續經營。				的理念於日常生	
											活與消費行為。	
											【家政教育】	
											1-4-2 選購及製	
											作衛生、安全、	
											營養且符合環保	
											的餐點。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
11 +	109 01/06 01/12	第四次領域教學研究	第5單元休閒運動總動員	5快樂的運動饗宴(運動與消費)	5-3-5 重視並能積極促進 運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資 訊、服務及產品,以促 成運動計畫的執行。	類。 2.了解運動鞋及運動服	1.教師說明選擇運動鞋的原則。 2.教師說明選擇運動服裝的原則。 3.教師說明優良的運動場所應具有的條件。	2	1.「公共場所安全簡要診斷表」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 3-4-4 運用資源 分析、研判與整 合家庭消費資訊,以解決生活 問題。	八、運用科技與資

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展資	1.透過活動,學習兩性	一、歌詠青春合奏曲		1.配合各單元	1.課前準備	【生涯發展教	一、了解自我與發展
					料來提升個人體能與健	相處、不侵犯他人及保	1.彩繪兩性關係		學習活動單	2.觀察	育】	潛能
					康。	護自己的能力。	2.我的身體我作主			3.實作及表現	3-3-3 培養解決	三、生涯規畫與終生
					1-3-3 運用性與性別概	2.認識青少年婚前性行	二、遠離迷惑迎向健康			4.分組討論	生涯問題及做決	學習
					念,分析個人與群體在	為、約會強暴、墮胎等	1.健康的愛、安全的性			5.紀錄	定的能力。	四、表達、溝通與
					工作、娛樂、人際關係	的責任與後果。	2.致命的迷幻世界				【性別平等教	分享
					及家庭生活等方面的行	3. 了解法律對性的規	三、健康飲食生活家				育】	五、尊重、關懷與
					為。	範,避免性危害發生。	1.食品消費高手				2-2-4 尊重自己與	團隊合作
					1-3-4 解釋社會對性與愛	4.認識性病的傳染途徑	2.做個有型的地球人				他人的身體自主	八、運用科技與資
					之規範及其影響。	及對個人健康與社會的	四、身體力行動起來				權。	滛
					2-3-1 設計、執行並評估	威脅。	1.捉摸不定——桌球				2-1-4 認識自己的	九、主動探索與研究
					個人的飲食內容及飲食	5.培養從事安全性行為	2.百步穿楊——籃球				身體隱私權。	十、獨立思考與解
					習慣,以符合身體成長	的態度,並能在未來從	3.漂亮出擊——慢速壘球				【人權教育】	決問題
					和活動的營養需求。	事安全性行為,以避免	4.掌上乾坤——手球				1-3-4 了解世界	
					2-3-5 明瞭食物的生產、	性病的感染。	5.品頭論足——足球				上不同的群體、	
					製造、烹調會影響食物	6. 選擇健康紓壓的管	6.高抬貴手——排球				文化和國家,能	
					的品質、價格及熱量,	道,拒絕毒品的迷惑與	五、休閒運動總動員				尊重欣賞其差	
					並能做明智的選擇。	戕害。	1.活力滿點——戶外活動				異。	
					3-3-1 計畫並發展特殊性	7. 認識食物選擇、營	2.青山任我行——登山					
					專項運動技能。	養、衛生與健康的關	3.大呼小叫——場邊啦啦隊					
					3-3-2 評估個人及他人的	係。	4.空舞竹鈴——扯鈴					
					動作表現,以改善運動	8. 藉由多元的運動參	5.快樂的運動饗宴——運動與消費					
					技能。【 第三次評量週 】	與,享受運動樂趣,並						
					3-3-3 在個人和團體比賽	培養守法的行為規範。						
		M: - 1			中運用戰術戰略。	9.學會專項運動技能,						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展資	1.透過活動,學習兩性	一、歌詠青春合奏曲		1.配合各單元	1.課前準備	【生涯發展教	一、了解自我與發展
					料來提升個人體能與健	相處、不侵犯他人及保	1.彩繪兩性關係		學習活動單	2.觀察	育】	潛能
					康。	護自己的能力。	2.我的身體我作主			3.實作及表現	3-3-3 培養解決	三、生涯規畫與終生
					1-3-3 運用性與性別概	2.認識青少年婚前性行	二、遠離迷惑迎向健康			4.分組討論	生涯問題及做決	學習
					念,分析個人與群體在	為、約會強暴、墮胎等	1.健康的愛、安全的性			5.紀錄	定的能力。	四、表達、溝通與
					工作、娛樂、人際關係	的責任與後果。	2.致命的迷幻世界				【性別平等教	分享
					及家庭生活等方面的行	3. 了解法律對性的規	三、健康飲食生活家				育】	五、尊重、關懷與
					為。	範,避免性危害發生。	1.食品消費高手				2-2-4 尊重自己與	團隊合作
					1-3-4 解釋社會對性與愛	4.認識性病的傳染途徑	2.做個有型的地球人				他人的身體自主	八、運用科技與資
					之規範及其影響。	及對個人健康與社會的	四、身體力行動起來				權。	疳
					2-3-1 設計、執行並評估	威脅。	1.捉摸不定——桌球				2-1-4 認識自己的	九、主動探索與研究
					個人的飲食內容及飲食	5.培養從事安全性行為	2.百步穿楊——籃球				身體隱私權。	十、獨立思考與解
					習慣,以符合身體成長	的態度,並能在未來從	3.漂亮出擊——慢速壘球				【人權教育】	決問題
					和活動的營養需求。	事安全性行為,以避免	4.掌上乾坤——手球				1-3-4 了解世界	
					2-3-5 明瞭食物的生產、	性病的感染。	5.品頭論足——足球				上不同的群體、	
					製造、烹調會影響食物	6. 選擇健康紓壓的管	6.高抬貴手——排球				文化和國家,能	
					的品質、價格及熱量,	道,拒絕毒品的迷惑與	五、休閒運動總動員				尊重欣賞其差	
					並能做明智的選擇。	戕害。	1.活力滿點——戶外活動				異。	
					3-3-1 計畫並發展特殊性	7.認識食物選擇、營	2.青山任我行——登山					
					專項運動技能。	養、衛生與健康的關	3.大呼小叫——場邊啦啦隊					
					3-3-2 評估個人及他人的	係。	4.空舞竹鈴——扯鈴					
							5.快樂的運動饗宴——運動與消費					
						與,享受運動樂趣,並						
						培養守法的行為規範。						
		第三次			3-3-3 在個人和團體比賽	9.學會專項運動技能,						

桃園市 108 學年度 第二學期 龜山國民中學 八 年級

健康與體育領域教學計畫表

學習總目標:

- 1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係,了解慢性病對健康的威脅,學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
- 2.學習急救技巧,並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 3.安全的運用社區休閒資源,針對社區環境提出維護與改善的環境計畫,促進環境健康。
- 4.藉由居家身體活動的可近性,提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
- 5. 充分熟悉並應用規則,發揮運動技能,以掌握比賽情況,做出最佳運動表現。
- 6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性,學會捷泳及水上自救的基本動作,養成對水上活動安全的警覺性。
- 7.身心障礙學生之能力指標參照各階段基本學力指標,採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
- 8.資賦優異類學生之能力指標採加深與加廣的方式,再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材。

起 起 環 環 單 元 教學音標 教學活動重點 教學資源 評量方式 重大議題 十大 表 表 表 表 表 表 表 表 表

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
_	109 02/10 02/16	02/11 開 平 式 第 領 學 會 週	第1單元永續經營健康路	1美妙的生命	1-3-3 運用性與性別概 念,分析個人與群體在工 作、娛樂、人際關係及家 庭生活等方面的行為。 7-3-1 運用健康促進與疾 病預防的策略,以滿足不 同族群、地域、年齡、工 作者的健康需求。	1.認識自然受孕、人工 受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、 身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的 生長情形。	1.從課本討論的媽媽生產的對話引入主題, 認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2.說明懷孕的症狀、身體與心理的變化,以 及懷孕的風險。 3.運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記,認識超音 波檢查與簡介產檢項目。	1		1.課前準備 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生 涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家 庭與生活中的相 關問題,研擬解決 問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生 學習 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作 十、獨立思考與解決 問題
_	109 02/10 02/16	02/11 開 正 課 次 教 究 會 週	第4單元運動一世健康一生	1活躍的人生(運動與健康)	4-3-3 計畫及執行個人增進 體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求 者的運動需求與計畫。 5-3-5 重視並能積極促進 運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資 訊、服務及產品,以促成 運動計畫的執行。	1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 3.體認身體活動的重要性,並知道如何增進自我的身體活動量。	1.談運動對健康的影響。 2.探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、 肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。 3.說明規律運動對健康促進有哪些正面的影響,讓學生了解如何選擇適合自己的身體活動,並加以執行。 4.宣導運動有益身心的概念。	2			【人權教育】 2-2-2 認識休閒權 與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的 生活價值觀。	四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-3 運用性與性別概念,	1.了解胎兒在母體內的	1.介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情			1.課前準備	【資訊教育】	三、生涯規畫與終生
					分析個人與群體在工作、	生長情形。	形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。			2.實作及表現	3-4-7 能評估問題	學習
					娛樂、人際關係及家庭生	2.認識不同生產方法的	2.說明自然產與剖腹產的流程與優缺點,並				解決方案的適切	四、表達、溝通與分
			第		活等方面的行為。	優點與缺點。	體會生命誕生的奧妙。				性。	享
	109		単	1	7-3-1 運用健康促進與疾	3.學習體會孕婦與照顧	3.介紹優生保健法中的各種健康服務:婚前				【生涯發展教育】	五、尊重、關懷與團
_	02/17		單元永續經營健康路	美妙的生命	病預防的策略,以滿足不	新生兒的辛苦與不便,	健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內	1			3-3-5 發展規畫生	隊合作
	02/23		經營	的 生 金	同族群、地域、年齡、工	明白當父母的辛苦與責	容。	1			涯的能力。	十、獨立思考與解決
			健康	пμ	作者的健康需求。	任。					【家政教育】	問題
			路			4.能知道優生保健的工					4-4-4 主動探索家	
						作內容,以預防新生兒					庭與生活中的相	
						先天性異常的發生。					關問題,研擬解決	
											問題的可行方案。	
					4-3-2 選擇提升休閒活動	1.認識終生運動對自我	1.漫談對終生運動應有的認識。			1.觀察	【人權教育】	一、了解自我與發展
			第	2 #T	参與的方法,並執行個人	健康管理的重要性。	2.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項				2-2-2 認識休閒權	潛能
	109		第4單元運動	2打造健康	終生運動計畫。	2.知道如何為自己設計	目。				與日常生活的關	三、生涯規畫與終生
	109 02/17 02/23		元運		4-3-3 計畫及執行個人增	及選擇終生運動項目。	3.導讀選擇終生運動項目的範例。				係。	學習
				人生(終生運動計	進體適能表現的活動。	3.透過成功範例的介	4.帶領學生共同討論對終生運動計畫的建	2			【家政教育】	七、規畫、組織與實
			世健康	生運	6-3-6 建立快樂、健康的生	紹,讓學生體認終生運	議,認識自我所處在的運動階段,從中找出				3-4-3 建立合宜的	踐
			生	動計	活與生命觀,進而為自己	動的好處。	適當的策略訂定個人計畫,並預先模擬可能				生活價值觀。	九、主動探討與研究
			生	畫	的信念採取行動。	4.學會建立並維持終生	遭遇的障礙,練習找出因應對策來維持規律					
						運動習慣。	運動習慣。					

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展的	1.能知道人生可能經歷	1.教師藉由學生分享自己小時候及長大的照		1.「人生階段	1.觀察	【資訊教育】	三、生涯規畫與終生
					相關資訊,以提升個人體	的階段及主要的發展任	片,說明人生不同階段的發展情形各不同。		變變變」學習	2.紀錄	3-4-7 能評估問題	學習
					能與健康。	務。	2.說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前		活動單	3.實作及表現	解決方案的適切	四、表達、溝通與分
			第		6-3-4 尋求資源並發展策	2.能了解每個人的成長	期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務,		2.「人生賓果」		性。	享
	109		単	2	略以調適人生各階段生活	經驗、健康狀態不同且	並請學生完成習作我的學習紀錄,鼓勵學生		學習活動單		【生涯發展教育】	五、尊重、關懷與團
三	02/24		八 永 續	2生命的軌	變動所造成的衝擊、壓力	珍貴,學習尊重他人的	從現在開始養成良好的生活習慣。	1			3-3-5 發展規畫生	隊合作
			經營	軌跡	與疾病。	生命經驗。		•			涯的能力。	十、獨立思考與解決
	03/01		單元永續經營健康路	助	7-3-1 運用健康促進與疾						【家政教育】	問題
			路		病預防的策略,以滿足不						4-4-4 主動探索家	
					同族群、地域、年齡、工						庭與生活中的相	
					作者的健康需求。						關問題,研擬解決	
											問題的可行方案。	
				9	4-3-2 選擇提升休閒活動	1.認識居家環境從事規	1.介紹家中健身活動的注意事項。			1.觀察	【人權教育】	一、了解自我與發展
			第 4	3 運動	參與的方法,並執行個人	律運動的可能性及方便	2.指導學生進行居家徒手運動練習。			2.實作及表現	2-2-2 認識休閒權	潛能
	109		第4單元運動	SO	終身運動計畫。	性。	3.教師說明利用球訓練的好處,並指導學生			3.紀錄	與日常生活的關	三、生涯規畫與終生
三	02/24		運 動	EASY	4-3-3 計畫及執行個人增	2.運用居家環境及可利	練習球的健身。	2			係。	學習
	三		世健康	(居 家	進體適能表現的活動。	用的簡易輔助器材,培		_				七、規畫、組織與實
	03/01		_	EASY(居家身體活動	7-3-3 選擇適切的運動資	養建立居家自我運動計						踐
			生	洁 動	訊、服務及產品,以促成	畫。						九、主動探討與研究
					運動計畫的執行。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展的	1.能知道影響身體健康	1.說明人生各期(青少年期、成年期、老年		1.「珍惜每一	1.觀察	【資訊教育】	三、生涯規畫與終
					相關資訊,以提升個人體	狀態的可能因素。	期)的發展重點及主要的人生任務,並請學生		刻」學習活動	2.紀錄	3-4-7 能評估問題	生學習
					能與健康。	2.面對老化或其他階段	完成我的生命軌跡圖像,了解影響身體健康		單		解決方案的適切	四、表達、溝通與
			第		6-3-4 尋求資源並發展策	身心變化的心路歷程及	狀態的可能因素。				性。	分享
	109		単	2	略以調適人生各階段生活	如何做好心理調適。	2.了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對				【生涯發展教育】	五、尊重、關懷與
	03/02		永續	2生命的軌	變動所造成的衝擊、壓力		個人健康的影響,並強調養成良好的生活型	1			3-3-5 發展規畫生	團隊合作
四			經營	軌跡	與疾病。		態、飲食習慣及心理狀態,能有健康的生活	•			涯的能力。	十、獨立思考與解
	03/08		單元永續經營健康路	助	7-3-1 運用健康促進與疾		品質。				【家政教育】	決問題
			路		病預防的策略,以滿足不						4-4-4 主動探索家	
					同族群、地域、年齡、工						庭與生活中的相	
					作者的健康需求。						關問題,研擬解決	
											問題的可行方案。	
				9	4-3-2 選擇提升休閒活動	1.運用居家環境及可利	1.教師說明利用啞鈴健身的注意事項,並指			1.課前準備	【人權教育】	一、了解自我與發展
			第 4	3 運動	參與的方法,並執行個人	用的簡易輔助器材,培	導學生練習啞鈴的操作一~五。			2.觀察	2-2-2 認識休閒權	潛能
	109		第4單元運動	SO	終身運動計畫。	養建立居家自我運動計	2.指導學生練習啞鈴的操作六~十二。			3.實作及表現	與日常生活的關	三、生涯規畫與終生
	03/02		運 動	EASY	4-3-3 計畫及執行個人增	畫。	3.教師總結維持規律運動是健康的不二法	2			係。	學習
四			一世健康	EASY(居家身體活動	進體適能表現的活動。	2.透過實施簡易居家身	門。	2				七、規畫、組織與實
	03/08		康一	身體	7-3-3 選擇適切的運動資	體活動,達到運動強身						踐
			生	洁動)	訊、服務及產品,以促成	的目的及培養終生運動						九、主動探討與研究
					運動計畫的執行。	的習慣。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	109 03/09 03/15		第1單元永續經營健康路	3認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養 照顧的時期或疾病,並提 出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略 以調適人生各階段生活變 動所造成的衝擊、壓力與 疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾		1.利用課本上西元 1952 年及西元 2016 年的十 大死因,引導學生進人本章主題。 2.藉由十大死因的轉變,說明慢性病已成為 國人的主要死因,探討其改變的因素。	1		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家 庭與生活中的相 關問題,研擬解決 問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生 學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
					病預防的策略,以滿足不 同族群、地域、年齡、工 作者的健康需求。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-1 計畫並發展特殊性	1.了解排球扣球技術在	1.介紹排球場地。			1.課前準備	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					專項運動技能。	比賽中角色扮演的重要	2.進行動動手腕丟丟球活動。			2.觀察	3-3-3 培養解決生	潛能
					3-3-4 在活動練習中應用	性。	3.進行原地扣球練習。			3.實作及表現	涯問題及做決定	四、表達、溝通與分
					各種策略以增進運動表	2.了解排球扣球技術的	4.進行夾夾樂、排排跳活動。				的能力。	享
	109		第 <u>5</u>	1	現。	手腕與腰部的運用。						五、尊重、關懷與團
	03/09		単元書	所向	3-3-5 應用運動規則參與	3.學會排球扣球技術的						隊合作
五	03/09		字好	按摩	比賽,充分發揮運動技	種類與動作要領。		2				七、規畫、組織與實
	03/15		第5單元君子好球樂趣多	1所向披靡(排球)	能。	4.在練習中能與同學互						踐
	03/13		趣多)		相配合以達到練習的效						
						果。						
						5.在比賽中,能觀察、						
						欣賞並記錄同儕的表						
						現。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	109 03/16 03/22		第1單元永續經營健康路	3認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養 照顧的時期或疾病,並提 出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策 略以調適人生各階段生活 變動所造成的衝擊、壓力 與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾 病預防的策略,以滿足不 同族群、地域、年齡、工 作者的健康需求。	癌症,並了解不同 癌症的致癌因素及預防	1.介紹國人的第一大死因——癌症。	1		1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家 庭與生活中的相 關問題,研擬解決 問題的可行方案。	三、生涯規畫與終 生學習 八、運用科技與資 訊 九、主動探討與研 究
六	109 03/16 03/22		第5單元君子好球樂趣多	1所向披靡(排球)	種策略以增進運動表現。	1.了解排球扣球技術的 手腕與腰部的運用。 2.學會排球扣球技術的 種類與動作要領。 3.在練習中能與同學互 相配合以達到練習的效 果。 4.在比賽中,能觀察、 欣賞並記錄同儕的表 現。	1.進行墊步扣球練習。 2.指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自 扣、接球及合作無間練習之後,接著再進行 分組對抗賽。	2	1.「看誰最厲害」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生 涯問題及做決定 的能力。	一、了解自我與發展 潛能 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作 七、規畫、組織與實 踐

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-2 指出需要特殊營養	1.認識心血管疾病之高	1.介紹十大死因中的心血管疾病,包含高血			1.觀察	【家政教育】	三、生涯規畫與終
					照顧的時期或疾病,並提		壓、冠心病、腦中風。			2.紀錄	4-4-4 主動探索家	生學習
					出預防的策略。	的成因及預防方法。	2.介紹心血管疾病的預防方法。			3.實作及表現	庭與生活中的相	八、運用科技與資
	400		第 1		6-3-4 尋求資源並發展策						關問題,研擬解決	
	109	第一次	單元永續經營健康路	3認識慢性病(一	略以調適人生各階段生活	的健康狀態。 					問題的可行方案。	九、主動探討與研
七	03/23	段考	永續	慢性	變動所造成的衝擊、壓力			1				究
	'	03/26 \	經營 健	病()	與疾病。							
	03/29	03/27	康路	$\overline{}$	7-3-1 運用健康促進與疾							
			,,		病預防的策略,以滿足不							
					同族群、地域、年齡、工							
					作者的健康需求。							
					【第一次評量週】							
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	1.學會殺球、反手發球	1.教師說明練習羽球或在羽球比賽場合時,			1.課前準備		一、了解自我與發展
					項運動技能。	的動作與擊球要領。	必須遵守的羽球場禮儀。			2.實作及表現		潛能
			第 5		3-3-2 評估個人及他人的		2.進行折返跑暖身活動。			3.觀察		二、欣賞、表現與創
	109	第一次	單元	2 <u></u>	動作表現,以改善運動技	習,體驗學習的效果。	3.指教師說明與示範殺球的擊球動作與注意			4.紀錄		新
七	- 0	段考	君子	制暖	能。		事項,並請學生練習。	2				四、表達、溝通與分
		03/26 \	第5單元君子好球樂趣多	2出奇制勝(羽球)	3-3-4 在活動練習中應用各		4.進行跳繩暖身活動。					享
	03/29	9 03/27 差	ボ趣 多	***	種策略以增進運動表現。		5.教師說明與示範反拍發球動作與注意事					七、規畫、組織與實
					6-3-1 體認自我肯定與自		項,並請學生練習。					踐
					我實現的重要性。							
					【第一次評量週】							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-2 指出需要特殊營養	1.認識腎臟病及其病變	1.藉由說明尿液篩檢的重要,引導學生進入		1.「認識慢性	1.觀察	【家政教育】 4-4-4 主動探索家	三、生涯規畫與終生
					照顧的時期或疾病,並提	的因素、前兆,並學習	本章主題。		病」學習活動	2.實作及表現	庭與生活中的相 關問題,研擬解決	學習
					出預防的策略。	注意自己的身體變化。	2.介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的		單		問題的可行方案。	八、運用科技與資訊
					6-3-4 尋求資源並發展策		前兆及預防腎臟病的保養之道。					九、主動探討與研究
			第		略以調適人生各階段生活							
		第二次	1	4	變動所造成的衝擊、壓力							
rt	109	領域教	元永徳	総 に に に に に に に に に に に に に に に に に に	與疾病。			1				
八	03/30	學研究	單元永續經營健康路	4認識慢性病(6-3-6 建立快樂、健康的			1				
		會週	健康		生活與生命觀,進而為自							
	04/05		路		己的信念採取行動。							
					7-3-1 運用健康促進與疾							
					病預防的策略,以滿足不							
					同族群、地域、年齡、工							
					作者的健康需求。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	1.學會殺球、反手發球	1.進行反拍發短球練習及一對一殺球、髮夾			1.課前準備		一、了解自我與發展
					項運動技能。	的動作與擊球要領。	式網前球、挑球練習。			2.實作及表現		潛能
			第		3-3-2 評估個人及他人的	2.藉由組合動作的練	2.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打			3.觀察		二、欣賞、表現與創
		第二次	5單	2	動作表現,以改善運動技	習,體驗學習的效果。	練習。			4.紀錄		新
rt	109	領域教	第5單元君子	奇制	能。	3.增進身體移動與球路	3.進行全場移位擊球練習。	2				四、表達、溝通與分
	03/30	學研究	J	2出奇制勝(羽球)	3-3-4 在活動練習中應用	變化的適應能力。	4.進行單場挑戰賽。	2				享
		會週	好球樂趣多	(球)	各種策略以增進運動表	4.透過簡易比賽,體驗						七、規畫、組織與實
	04/05		多		現。	比賽的規則與進行方						踐
					6-3-1 體認自我肯定與自	式,培養公平競爭的精						
					我實現的重要性。	神。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	109 04/06 04/12		第1單元永續經營健康路	4認識慢性病(二)	2-3-2 指出需要特殊營養 照顧的時期或疾病,並提 出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略 以調適人生各階段生活變 動所造成的衝擊、壓力與 疾病。 6-3-6 建立快樂、健康的 生活與生命觀,進而為自 己的信念採取行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病 預防的策略,以滿足不同 族群、地域、年齡、工作 者的健康需求。	1.認識常見糖尿病的種類及預防方法。	1.介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	1		1.觀察 2.課前準備 3.分組練習	【家政教育】 4-4-4 主動探索家 庭與生活中的相 關問題,研擬解決 問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究

起訖週次	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九 九 04/06 1 04/12	6	第5單元君子好球樂趣多	3同舟共濟(合球)	3-3-1 計畫並發展特殊性 專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽 中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用 各種策略以增進運動表 現。 3-3-5 應用運動規則參與 比賽,充分發揮運動技 能。	神。 2.了解合球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡	2.進行切入上籃及四角傳接球活動。 3.進行一對一攻防及卡位練習。 4.複習四角傳球及進行投籃比賽。	2	1.「不一樣的球類運動」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己, 尊重他人。	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團 隊合作 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-2 指出需要特殊營養	1.能夠關心家人與自己	1.說明檢視自我生活型態的重要性及方法。			1.課前準備	【家政教育】 4-4-4 主動探索家	三、生涯規畫與終生
					照顧的時期或疾病,並提	的健康狀態。	2.藉由角色扮演活動,讓學生體會病人與探			2.觀察	庭與生活中的相 關問題,研擬解決	學習
					出預防的策略。	2.學習面對病患的技巧	病者的心理,最後由教師總結健康生活型態			3.分組練習	問題的可行方案。	八、運用科技與資訊
					6-3-4 尋求資源並發展策略	與安慰病患的方式。	的重要性。					九、主動探討與研究
					以調適人生各階段生活變							
	100		第 1	4	動所造成的衝擊、壓力與							
	109		單元	2 認	疾病。							
+	04/13		單元永續經營健康路	4認識慢性病(二)	6-3-6 建立快樂、健康的生			1				
			經營 健	病()	活與生命觀,進而為自己							
	04/19		康路	$\overline{}$	的信念採取行動。							
			μц		7-3-1 運用健康促進與疾病							
					預防的策略,以滿足不同							
					族群、地域、年齡、工作							
					者的健康需求。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	1.了解合球比賽基本陣	1.進行切入上籃、投籃比賽及 2-2 陣型跑位			1.觀察	【家政教育】	一、了解自我與發展
					項運動技能。	型。	練習。			2.實作及表現	4-4-1 肯定自己,	潛能
			第		3-3-3 在個人和團體比賽	2.培養兩性互助合作的	2.分組進行挑戰賽。			3.紀錄	尊重他人。	二、欣賞、表現與創
	109		第5單元君子好球樂趣多	3 同	中運用戰術戰略。	精神。	3.進行切入上籃、投籃比賽及 2-2 陣型跑位					新
十	04/13		君子	3同舟共濟(合球)	3-3-4 在活動練習中應用各	3.尊重不同性別的個	練習。	2				四、表達、溝通與分
'			好球	濟 (合	種策略以增進運動表現。	體。	4.分組進行挑戰賽。	2				享
	04/19		樂趣	球)	3-3-5 應用運動規則參與							五、尊重、關懷與團
			多		比賽,充分發揮運動技							隊合作
					能。							八、運用科技與資訊
					4-3-2 選擇提升休閒活動	1.建立正確的休閒觀	1.藉由模擬的生活情境,讓學生了解休閒生		1.「生活的主	1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					參與的方法,並執行個人	念,了解休閒對生活的	活是健康人生的重要指標。		人」學習活動	2.實作及表現	3-3-3 培養解決生	潛能
	109		第		終生運動計畫。	重要性。	2.探討並澄清休閒概念,以建立正確的休閒		單		涯問題及做決定	三、生涯規畫與終生
1+	04/20		2 單	1 健	6-3-2 肯定家庭教育及社	2.認識各類休閒活動,	觀。		2.「休閒萬花		的能力。	學習
	04/20		元樂	1健康休日	會支持的價值,願意建立	從事適合自己能力及興	3.舉例說明休閒活動的種類,引導學生選擇	1	筒」學習活動		【家政教育】	七、規畫、組織與實
	04/26		第2單元樂活生機	閒家	正向而良好的人際關係。	趣的休閒活動。	正當且適合自己的休閒活動。		單		4-4-6 運用學習型	踐
	07/20	4/26	1753		7-3-3 選擇適切的運動資						家庭概念於日常	
					訊、服務及產品,以促成						生活中。	
					運動計畫的執行。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-2 評估個人及他人的		1.說明傳球的重要性。			1.觀察	【家政教育】	二、欣賞、表現與創
					表現方式,以改善運動技	的重要性。	2.介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事			2.實作及表現	4-4-1 肯定自己,	新
			第		能。	2.了解並學會各種傳接					尊重他人。	三、生涯規畫與終生
	109		第5單元君子好球樂趣多	4 限	3-3-3 在個人和團體比賽		3.進行單手側身傳球練習。					學習
十	04/20		君子!	限時專送(籃球	中運用戰術戰略。	3.熟練各種傳接球的方		2				七、規畫、組織與實
_			好球	左 (籃	3-3-4 在活動練習中應用		5.進行雙足跳躍前進活動。					踐
	04/26		 無趣多	ŢĶ.	各種策略以增進運動表							十、獨立思考與解決
					現。	神。	7.進行手忙腳亂活動。					問題
						5.養成遵守規範並尊重						
						他人的行為。				- dies ->		
					4-3-2 選擇提升休閒活動		1.強調並說明規畫休閒活動所具備的能力,		1.「休閒全家		【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
						訊、裝備與場所,以實	例如:有效利用時間與運用資源、注意活動		樂」學習活動	2.實作及表現	3-3-3 培養解決生	潛能
					終生運動計畫。	踐健康的休閒生活。 	安全,選擇適切的活動等,並鼓勵學生積極		單		涯問題及做決定	三、生涯規畫與終生
	100	九年級	55		6-3-2 肯定家庭教育及社		参與個人、家庭休閒活動。		2.「休閒停看		的能力。	學習
r	109	第二次	第2單元樂活生機	1 健	會支持的價值,願意建立	庭的休閒沽動。 	2.經由休閒旅遊活動的討論,介紹相關的休		聽」學習活動		【家政教育】	七、規畫、組織與實
+	04/27	段考	主元樂	- 健康休閒家	正向而良好的人際關係。		間資訊、服務與產品,並提出建議事項,以	1	單		4-4-6 運用學習型	送
<u> </u>	り 05/03 04/29、 04/30	活生	閒家	7-3-3 選擇適切的運動資		達到健康休閒的目的。		3.「休閒旅行		家庭概念於日常		
		機		訊、服務及產品,以促成				站」學習活動		生活中。		
		04/30			運動計畫的執行。				4 「伊思選動			
									4.「休閒運動			
									場地大捜査」			
									學習活動單			

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-2 評估個人及他人的	1.了解傳接球在比賽中	1.進行單足跨跳前進活動。			1.觀察	【家政教育】	二、欣賞、表現與
					表現方式,以改善運動技	的重要性。	2.進行單手肩上傳球練習。			2.實作及表現	4-4-1 肯定自己,	創新
		九年級	第		能。	2.了解並學會各種傳接	3.進行靈機應變與三角傳球活動。			3.紀錄	尊重他人。	三、生涯規畫與終
	109	第二次	單量	4 限	3-3-3 在個人和團體比賽	球方式。						生學習
+	04/27		兀君子	時專	中運用戰術戰略。	3.熟練各種傳接球的方		2				七、規畫、組織與
		段考 7 04/29、 5	好球	4限時專送(籃球)	3-3-4 在活動練習中應用	法。		Z				實踐
	05/03	04/29 \	第5單元君子好球樂趣多	烎)	各種策略以增進運動表	4.培養互助合作的精						十、獨立思考與解
		04/30	多		現。	神。						決問題
						5.養成遵守規範並尊重						
						他人的行為。						
					5-3-3 規畫並演練緊急情	1.建立正確的急救觀	1.說明急救的定義、目的和原則,並知道在			1.實作及表現	【環境教育】	一、了解自我與發展
	100	109 05/04	第2	2	境的處理與救護的策略和	念,並認識簡單的原則	急救的過程當中,如何保護自己及傷患的安			2.觀察	4-4-4 能以客觀中	潛能
1			單元	安全	行動。	及急救方法。	全。			3.紀錄	立的態度與他人	五、尊重、關懷與團
+	U3/U4		樂活	2安全百分百	6-3-6 建立快樂、健康的	2.學會各種急救方式。	2.介紹小傷急救法與止血法。	1		4.實作及表現	對環境議題進行	隊合作
三	05/10		生機	百	生活與生命觀,進而為自	3.靈活運用不同的急救					辯證,以說服他人	十、獨立思考與解決
	05/10				己的信念採取行動。	法於不同情境之中。					或者接受指正。	問題

								1				
起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-2 評估個人及他人的	1.了解並學會各種傳接	1.進行熱身跑跑跑活動。			1.觀察	【家政教育】	二、欣賞、表現與
			竿		表現方式,以改善運動技	球方式。	2.進行半場二人傳球上籃及穿針引線練習。			2.實作及表現	4-4-1 肯定自己,	創新
			5 單	4	能。	2.熟練各種傳接球的方	3.指導學生完成課本第 148 頁紀錄表格。				尊重他人。	三、生涯規畫與終
			· 完 君	限時	3-3-3 在個人和團體比賽	法。						生學習
十一			第5單元君子好球樂趣多	限時專送(籃球	中運用戰術戰略。	3.培養互助合作的精		2				七、規畫、組織與
三	05/10		坏樂 趣	球)	3-3-4 在活動練習中應用	神。						實踐
	05/10		多		各種策略以增進運動表	4.養成遵守規範並尊重						十、獨立思考與解
					現。	他人的行為。						決問題
		第二次			5-3-3 規畫並演練緊急情	1.學會各種急救方式。	1.介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂			1.觀察	【環境教育】	一、了解自我與發展
	100	段考	厺		境的處理與救護的策略和	2.靈活運用不同的急救	吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。			2.分組討論	4-4-4 能以客觀中	潛能
,	十 05/11	05/13、	第 2留	2 ઋ	行動。	法於不同情境之中。				3.紀錄	立的態度與他人	五、尊重、關懷與團
		05/14	亡光樂	2安全百分百	6-3-6 建立快樂、健康的生	3.了解不同的救難機		1		4.實作及表現	對環境議題進行	隊合作
24		05/16、	第2單元樂活生機	分百	活與生命觀,進而為自己	構,並建立正確的人生					辯證,以說服他人	十、獨立思考與解決
		05/17 教	機		的信念採取行動。	價值觀。					或者接受指正。	問題
		育會考			【第二次評量週】							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	109 05/11 05/17	第二次 段考 05/13、 05/14 05/16、 05/17 教 育會考	第6單元展現青春挑戰極限	1運動安全總動員(運動傷害)	境的處理與救護的策略和行動。	1.認識運動傷害的意義 與分類。 2.了解急性與慢性運動 傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的 處理方式。 4.了解各種熱傷害的症 狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害 防護觀念。	1.說明運動傷害的定義與分類,引導學生回 想在生活周遭曾經發生過的運動傷害,以及 當時處理的方式。 2.進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。 3.介紹慢性運動傷害發生的可能原因與處理 原則。 4.說明在炎熱潮溼的環境下,運動可能產生 的熱痙攣、熱衰竭及熱中暑等三種熱傷害的 症狀與處理原則。 5.說明擁有運動傷害知識的重要性。	2		1.觀察 2.實作及表現	【環境教育】 4-3-2 能分析各國 之環境保護策 略,並與我國之相 關做法做比較。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題
十五	109 05/18 05/24	第二三次 領學 會 教 評選	第2單元樂活生機	3急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.建立正確的水上 安全觀念。 2.了解心肺復甦術 的原則概念及步 驟。 3.學會正確的心肺 復甦術與自動體 外心臟電擊去顫 器實施過程,並能 使用於正確的情 境之下。	1.說明急救的定義、目的和原則,並知道在急救的過程當中,如何保護自己及傷患的安全。 2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的原則概念與步驟。 3.學會心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的實施過程,並能在適當、正確的情境下使用。	1		1.觀察 2.紀錄	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中 立的態度與他人 對環境議題進行 辯證,以說服他人 或者接受指正。	一、了解自我與發展 潛能 五、尊重、關懷與團 隊合作 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解心肺耐力對於個	1.心肺耐力簡介。			1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	人身心發展的重要性。	2.進行測量脈搏、慢跑、登階活動。			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	潛能
					運動潛能。	2.了解增進心肺耐力的	3.進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。				別者的特質。	二、欣賞、表現與創
		第三次	第 6	2	4-3-3 計畫及執行個人增進	運動方式。					【家政教育】	新
	109	領域教	單元	_ 路 遙	體適能表現的活動。	3.學會測量運動強度的					4-4-1 肯定自己,	五、尊重、關懷與團
	05/18	學研究	展現	知馬	5-3-5 重視並能積極促進	方法。		2			尊重他人。	隊合作
+		會週	單元展現青春挑戰極限	2路遙知馬力(心肺耐力	運動安全。	4.學會增進心肺耐力的		2				七、規畫、組織與實
五	05/24	教科書	挑戰	肝 耐	6-3-1 體認自我肯定與自	運動技能。						踐
1		評選	限	73	我實現的重要性。	5.培養努力不懈的精神						八、運用科技與資訊
						和毅力。						九、主動探索與研究
						6.養成規律運動的習						
						慣。						
					5-3-3 規畫並演練緊急情	1.了解心肺復甦術的原	1.遇到緊急事故時,冷靜面對,做好正確的應			1.觀察	第6單元展現青春	第6單元展現青春挑
	109		錊		境的處理與救護的策略和	則概念及步驟。	變措施。			2.紀錄	挑戰極限	戰極限
+	05/25	畢業	2 單	3 急	行動。	2.學會正確的心肺復甦	2.介紹一些臺灣地區的救難機構做總結,讓學			3.分組討論		
六	03/23	典禮	第2單元樂活生機	3 急救一		術與自動體外心臟電擊	生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們,希	1		4.實作及表現		
/\	05/21	預備	活生	瞬間		去顫器實施過程,並能	望大家心存感恩的心情。					
	05/31		機			使用於正確的情境之						
						下。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解跳是人類與生俱	1.說明跳在生活、運動比賽中的重要性及與			1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	來的本能及跳在生活中	跳高有關的安全守則。			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	潛能
					運動潛能。	的應用。	2.指導學生練習跨步跳、弧線跑、助跑五步			3.紀錄	別者的特質。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性	2.了解跳高與跳遠相關	跳躍轉體、弓背跳及跳高組合練習。					新
			第 6		專項運動技能。	的規則與趣聞。	3.介紹背向式跳高技術的由來及國內外的紀					五、尊重、關懷與團
	109	畢業	單元	3	4-3-5 培養欣賞運動美感	3.了解並力行跳高與跳	錄,並指導學生練習跳高。4.進行跳高積分					隊合作
+	05/25	典禮	單元展現青	3跳躍巔峰(跳)	與分析比賽的能力。	遠的運動安全守則。	比賽。	2				九、主動探索與研究
六		預備		順 (E	5-3-5 重視並能積極促進	4.學會跳高與跳遠的動		2				十、獨立思考與解決
	05/31	7月7用	春挑戰極	跳	運動安全。	作要領與練習方法。						問題
			限			5.培養主動參與、團隊						
						合作的精神。						
						6.能規畫並實踐自己增						
						進跳躍能力的運動計						
						畫。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					5-3-1 評估日常生活的安	1. 能檢視健康生活型	1.介紹校園周遭環境;介紹健康社區的定義			1.觀察	【人權教育】	七、規畫、組織與實
					全性並討論社會對促進個	態,了解健康社區的內	與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。			2.實作及表現	1-1-3 討論、分享	踐
					人及他人安全的影響。	涵。	2.介紹健康安全社區的特徵,學生可檢視自			3.分組討論	生活中不公平、不	十、獨立思考與解決
	109		第 3	1	5-3-2 規畫並參與改善環	2.能主動發現問題,並執	己的社區情形,並分享自己社區需要改善的				合理、違反規則、	能力
1+		畢業	單元	健康	境危機所需的預防策略和	行改善社區的行動力。	項目和改善方法。				健康受到傷害等	
	06/01	典禮	営造	社區	行動。	3.學習以實際行動促進	3.介紹國內外社區改善計畫實例,以引發學	1			經驗,並知道如何	
	06/07	預備	單元營造健康新	健康社區面面觀	7-3-5 提出個人、社區及	社區環境健康。	生對社區改善計畫的行動力。				尋求救助的管道。	
	06/07		環境	觀	組織機構為建造更健康的	4.擬定小組的社區改善	4.說明擬定改善環境計畫的步驟,並帶領學				2-3-1 了解人身自	
					社區與環境所擬定的行動	計畫。	生實際設計與執行小組社區改善計畫。				由權並具有自我	
					方案與法規。						保護的知能。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	109 06/01 06/07	畢業 典禮 預備	第6單元展現青春挑戰極限	3跳躍巔峰(跳)	作發展的關係,藉以發展 運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性 專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感 與分析比賽的能力。	的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。	1 介紹國內外跳遠的紀錄,講解與跳遠有關的 運動規則與安全守則。 2.進行漸加速跑、單腳跳、加高墊立定跳遠及 踏助跳板跳遠練習,並指導學生做短距離助 跑跳遠練習。 3.講解「貝蒙障礙」的由來。 4.指導學生練習跳遠。 5.進行班級跳遠挑戰賽。 6.指導學生進行體能增進計畫。	2		1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性 別者的特質。	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團 隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題
十八	109 06/08 06/14	畢業典禮	第3單元營造健康新環境	2安全好社區	5-3-1 評估日常生活的安全 性並討論社會對促進個人 及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環 境危機所需的預防策略和 行動。	6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。 1.認識社區安全相關法律規定。 2.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。	1.說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面 來看,讓學生了解引發社區事故的分類。 2.鼓勵學生將安全概念落實於生活中,以增 加社區安全。	1		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-1-3 討論、分享 生活中不公平、不 合理、違反規則、 健康受到傷害等 經驗,並知道如何 尋求救助的管道。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-3-1 計畫並發展特殊性	1.了解捷泳划臂及換氣	1.說明游泳是不錯的全身性活動。			1.觀察	【人權教育】	一、了解自我與發
					專項運動技能。	的要領。	2.藉由水上長泳活動為例,提醒學生注意水上			2.實作及表現	2-3-1 了解人身自	展潛能
					3-3-4 在活動練習中應用各	2.認識河川、溪流等戶外	活動安全。			3.紀錄	由權並具有自我	二、欣賞、表現與
					種策略以增進運動表現。	水上環境的潛在危險。	3.複習打腿、韻律呼吸等基本動作,練習陸上				保護的知能。	創新
			空		4-3-3 計畫及執行個人增	3.學會捷泳及水上自救	划臂動作。					七、規畫、組織與
	109		76 單	1	進體適能表現的活動。	的基本動作。	4.進行划浮板前進、坐太空船、水底衝浪等活					實踐
1	06/08	畢業	元展	4 泳往	5-3-1 評估日常生活的安	4.以捷泳提升心肺耐力	動,以學習換氣所需之水中平衡控制能力。					九、主動探索與研
八	00/00	典禮	第6單元展現青春挑戰極	直前(游泳)	全性,並討論社會對促進	並應用於水上活動安全	5.進行水中划臂練習。	2				究
	06/14	共位	春 挑 器	(游 泳	個人及他人安全的影響。	防護。						十、獨立思考與解
	00/14		極限	<u> </u>	5-3-3 規畫並演練緊急情							決問題
			120		境的處理與救護的策略和							
					行動。							
					5-3-5 重視並能積極促進運							
					動安全。							
			rsts:		5-3-1 評估日常生活的安	1.針對社區環境環境問	1.探討社區不安全事件與法律間的關係,以			1.課前準備	【人權教育】	七、規畫、組織與實
	109	第四次	第3單		全性並討論社會對促進個	題提出維護與改善的計	強調社區安全為政府與所有居民共同的責			2.觀察		踐
1+	06/15	領域教	土工營	2 安	人及他人安全的影響。	畫。	任。				生活中不公平、不	九、主動探索與研究
九		學研究	元營造健康	2安全好社區	5-3-2 規畫並參與改善環		2.教師將學生分組報告進行總結歸納,如交	1			合理、違反規則、	十、獨立思考與解決
	06/21	會週	康新環	ᇤ	境危機所需的預防策略和		通議題、消防議題或環境議題等,並給予回				健康受到傷害等	能力
			境		行動。		饋。				經驗,並知道如何	
											尋求救助的管道。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	109 06/15 06/21	第四次教祭	第6單元展現青春挑戰極限	4泳往直前(游泳)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性,並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	並應用於水上活動安全防護。	1.進行腿臂聯合配合換氣練習。 2.演練水中自救基本動作。 3.複習水中自救動作。 4.說明處理溺水的步驟,練習捷泳動作及簡易水上救生。	2		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自 由權並具有自我 保護的知能。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					體適能表現的活動。	境環境問題提出維護與改善的計畫。	第一單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命 第2章 生命的軌跡 第3章 認識慢性病(一) 第4章 認識慢性病(二) 第二單元 樂活作閒家 第2章 檢康所行百 第3章 急救一時間 第2章 安全好社區 第1章 健康一生 第1章 活躍的人生——運動與健康 第2章 打造健康一生 第1章 活躍的人生——經動計畫 第3章 運動 so easy——居家身體運動 第五單元 君母披藤——排球 第2章 出奇制勝——羽球 第3章 同時共濟——合球 第4章 限 展現青春度危機 第1章 運動安全總動員——運動傷害 第2章 路遙知馬力——冰 第4章 歌躍巔峰——跳 第4章 泳往直前——跳 第4章 泳往直前——游泳		配合各單元學習活動單	 1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論 	【人權教育】 1-1-3 討論、分享 生活、中、之人,是 健康、如知的學學。 是 一個學學,並 一個學學, 是 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	一、瞭解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 三、生涯規劃與終身 學 四、享 五、合作 一、於解 明 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
ニナー	-	第三次 段考 06/29、 06/30 06/30 結 業日	複習全冊	複習全冊	專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用 各種策略以增進運動表 現。	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。 3.認識社區安全相關的法令規定,針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。 4.體認身體活動動量。 5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 【第三次評量週】	第一單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命 第2章 生命的軌跡 第3章 認識慢性病(一) 第4章 認識慢性病(二) 第二單元 健康任務(第1章 安全教一瞬間 第三單元 健康所謂 第1章 健康所謂 第2章 安全好社區 第四單元 運動一世健康一生 第1章 活躍的人生——運動與健康 第2章 打造健康 第5章 理動 so easy — 居家身體運動 第5章 理動 so easy — 居家身體運動 第5章 出奇制勝—— 初球 第5章 出奇制勝—— 初球 第6章 出奇制勝—— 台球 第6章 路遙知馬力—— 第6章 路遙知馬力—— 第6章 路遙如馬力—— 第6章 路遙面的—— 第6章 路極的—— 第6章 路面的—— 第6章 路面的——— 第6章 路面的————————————————————————————————————	3	配合各單元學習活動單	 1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論 	. ,,,,	一、瞭解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新三、生涯規劃與終身 學習 四、表達、關懷與團 隊合作 六、於解 七、變 八、主動探索與國際 時期 一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、

桃園市 108 學年度 第一學期 龜山國民中學 九 年級

健康與體育領域教學計畫表

學習總目標:

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

		學										
土口	土口	校	課	單				圳				
	起訖	重	程	里	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
起訖週次	日期	大	主	名稱	到應能力指標	教学日 保	教学/ 山助里.	字節動	教字貝//s	計里刀入	里八誐咫	八左平彤刀
-)\	州	行	題	件				数				
		事										

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-6 分析個人對身體外	1.建立對身體自我悅納的	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變			1.觀察	【性別平等教育】	二、欣賞、表現與創
					觀的看法及其對個人飲	態度及想法。	化、家人的體型,以及對於體型的感受。			2.課本活動紀錄	1-4-2 分析媒體所	新
		8/30 開	第 1		食、運動趨勢的影響,並	2.了解現代社會對於體型	2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其				建構的身體意象。	五、 尊重、關懷與團
	108	學日	單元	第	擬定適當的體重控制計	的各式價值觀,並反省自	原因,並帶領學生了解哪些因素會影響自己				【資訊教育】	隊合作
		第一次	邁向	1 章	畫。	己對體型的期待情形。	對體型的期待。				3-4-7 能評估問題	六、文化學習與國際
	08/26	領域教	回 健 恵	體型	6-3-1 體認自我肯定與自	3.澄清體型價值觀的迷		1			解決方案的適切	了解
		學研究	健康體位的	體型面面	我實現的重要性。	思。					性。	七、規畫、組織與實
	09/01	全週 會週	斯 人	觀	6-3-5 理解道德、社會、文						【人權教育】	踐
		g 20	生		化、政策等因素如何影響						2-4-2 認識各種人	八、運用科技與資訊
					價值或規範,並能加以認						權與日常生活的	十、獨立思考與解決
					同、遵守或尊重。						關係。	問題
					3-3-2 評估個人及他人的	1.了解團隊合作在比賽中	1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之			1.觀察	【性別平等教育】	二、欣賞、表現與創
		8/30 開	第	第	動作表現,以改善運動技	的重要性。	外,團隊的進攻模式,更能增加比賽的可看			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	新
	108 08/26	學日	4 單元	1 章	能。	2.了解進攻的基本方法與	性。				別者的特質。	三、生涯規畫與終生
		第一次		攻城掠地		防守的基本陣型。	2.介紹何謂「第六人」。	2			【生涯發展教育】	學習
		領域教	球類運動-	掠地			3.進行伸展操及如影隨形活動。	2			3-3-3 培養解決生	七、規畫、組織與實
		學研究	動 大 拼	能			4.教導進攻腳步。				涯問題及做決定	踐
		會週	盤	籃球			5.教導進攻戰術「開後門」。				的能力。	十、獨立思考與解決
												問題

起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-6 分析個人對身體外	1.建立對身體自我悅納的	1.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的			1.分組討論	【性別平等教育】	二、欣賞、表現與創
					觀的看法及其對個人飲	態度及想法。	因素。			2.課本活動紀錄	1-4-2 分析媒體所	新
			第		食、運動趨勢的影響,並	2.了解現代社會對於體型	2.利用批判性思考的方式,對於影響體型價			3.觀察	建構的身體意象。	五、 尊重、關懷與團
	108		單元	第	擬定適當的體重控制計	的各式價值觀,並反省自	值觀因素的思考與了解。				【資訊教育】	隊合作
	09/02			1 章	畫。	己對體型的期待情形。					3-4-7 能評估問題	六、文化學習與國際
			邁向健康體位的	體型面面	6-3-1 體認自我肯定與自	3.澄清體型價值觀的迷		1			解決方案的適切	了解
	09/08		體位	血面	我實現的重要性。	思。					性。	七、規畫、組織與實
	0,,00		人	觀	6-3-5 理解道德、社會、文						【人權教育】	踐
			生		化、政策等因素如何影響						2-4-2 認識各種人	八、運用科技與資訊
					價值或規範,並能加以認						權與日常生活的	十、獨立思考與解決
					同、遵守或尊重。						關係。	問題
					3-3-2 評估個人及他人的	1.了解團隊合作在比賽中	1.進行伸展操及敏捷訓練。			1.觀察	【性別平等教育】	二、欣賞、表現與創
			hth:	terter	動作表現,以改善運動技	的重要性。	2.教導進攻戰術「掩護切入」。			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	新
	108		第4單元	第 1 章	能。	2.了解進攻的基本方法與					別者的特質。	三、生涯規畫與終生
	108 09/02			攻	3-3-3 在個人和團體比賽	防守的基本陣型。					【生涯發展教育】	學習
	07/02		塚 類 運	城掠地	中運用戰術戰略。			2			3-3-3 培養解決生	七、規畫、組織與實
	<u> </u>		球類運動大拼盤	型	3-3-5 應用運動規則參與						涯問題及做決定	踐
	09/08		拼盤	- 籃 球	比賽,充分發揮運動技能。						的能力。	十、獨立思考與解決
				1.	5-3-5 重視並能積極促進							問題
					運動安全。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-6 分析個人對身體外	1.建立對身體自我悅納的	1.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例			1.課本活動紀錄	【性別平等教育】	二、欣賞、表現與創
					觀的看法及其對個人飲	態度及想法。	子,引導學生以健康角度看待體型,培養健				1-4-2 分析媒體所	新
			第		食、運動趨勢的影響,並	2.了解現代社會對於體型	康生活為目標。				建構的身體意象。	五、 尊重、關懷與團
	108		單元	第	擬定適當的體重控制計	的各式價值觀,並反省自					【資訊教育】	隊合作
	09/09			1 章	畫。	己對體型的期待情形。					3-4-7 能評估問題	六、文化學習與國際
\equiv	=		邁向健康體位的	體型面面	6-3-1 體認自我肯定與自	3.澄清體型價值觀的迷		1			解決方案的適切	了解
	09/15		體位	血面面	我實現的重要性。	思。					性。	七、規畫、組織與實
	03720		人	觀	6-3-5 理解道德、社會、文						【人權教育】	踐
			生		化、政策等因素如何影響						2-4-2 認識各種人	八、運用科技與資訊
					價值或規範,並能加以認						權與日常生活的	十、獨立思考與解決
					同、遵守或尊重。						關係。	問題
					3-3-2 評估個人及他人的	1.了解團隊合作在比賽中	1.教導防守步伐、搶籃板球。			1.觀察	【性別平等教育】	二、欣賞、表現與創
			55	keke	動作表現,以改善運動技	的重要性。	2.教導防守陣型的類型。			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	新
	108		第4單元	第 1 章	能。	2.了解進攻的基本方法與	3.教師總結本單元,並與學生一起討論,看過				別者的特質。	三、生涯規畫與終生
	09/09			攻	3-3-3 在個人和團體比賽	防守的基本陣型。	哪些不同型態的團隊防守方式。				【生涯發展教育】	學習
三			球 類 運	城掠地	中運用戰術戰略。	3.學會進攻與防守的技術		2			3-3-3 培養解決生	七、規畫、組織與實
	09/15		球類運動大拼		3-3-5 應用運動規則參與	並能運用在比賽場上。					涯問題及做決定	踐
	07/13		拼盤	籃球	比賽,充分發揮運動技能。	4.發揮互助合作的精神。					的能力。	十、獨立思考與解決
				•	5-3-5 重視並能積極促進	5.養成遵守規範並尊重他						問題
					運動安全。	人的行為。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	108 09/16 09/22		第1單元 邁向健康體位的人生	第2章 體位觀測站	2-3-2 指出需要特殊營養 照顧的時期或疾病,並提 出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的 飲食趨勢之合適性,並體	念。 3.學習體脂肪的功能與對 健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量 指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪 的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同, 對健康造成的威脅不同,以及腰臀比對於體 型的意義。	1	1.健康檢查紀錄	1.分享 2.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期 不同性別者的身 心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人 權與日常生活的 關係。	潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決 問題

		學										
			課									
起訖週次	起訖日期	重	程	單元				教學節數				
週		大	主	名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	子節	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
火	期	行	題	柟				數				
		事										
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解排球比賽中最佳的	1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的			1.觀察	【性別平等教育】	三、生涯規畫與終生
					作發展的關係,藉以發展	攔網位置。	重要性。			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	學習
					運動潛能。	2.學會攔網的技術。	2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、				別者的特質。	四、表達、溝通與分
			第	第	3-3-1 計畫並發展特殊性		擋一個活動練習。					享
	108		第4單元	第 2 章	專項運動技能。							五、尊重、關懷與團
四	09/16			直截了	3-3-3 在個人和團體比賽			2				隊合作
79			球類運動大拼盤	了當	中運用戰術戰略。			2				
	09/22		大拼	排	3-3-4 在活動練習中應用							
			盤	排球	各種策略以增進運動表							
					現。							
					4-3-5 培養欣賞運動美感							
					與分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五.	108 09/23 09/29		第1單元 邁向健康體位的人生	第2章 體位觀測站	2-3-2 指出需要特殊營養 照顧的時期或疾病,並提 出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的 飲食趨勢之合適性,並體	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、.身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同,對健康造成的威脅不同,以及腰臀比對於體型的意義。	1		1.觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期 不同性別者的身 心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人 權與日常生活的 關係。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課 程 主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	108 09/23 09/29		第4單元 球類運動大拼盤	第2章 直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係,藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		1.指導學生進行左右側併步動作練習,以及進行交叉跨步動作練習,並說明攔網注意要點。 2.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作 練習,並說明攔網注意要點。	2		1.觀察 2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性 別者的特質。	三、生涯規畫與終生 學習 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	108 09/30 10/06	10/05 補上班	第1單元 邁向健康體位的人生	第2章 體位觀測站	照顧的時期或疾病,並提 出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的 飲食趨勢之合適性,並體	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.認識厭食症與暴食症。	1	1.短月、新聞		【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期 不同性別者的身 心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人 權與日常生活的 關係。	一、了解自我與發展 潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決 問題

起對	起	學校重	課程	單元				教學				
起訖週次	起訖日期	大	主	名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
火	期	行	題	件				數				
		事										
					1-3-1 了解個體成長與動	1.複習排球運動的各種技	1.指導學生分組進行合作無間活動。			1.觀察	【性別平等教育】	三、生涯規畫與終生
					作發展的關係,藉以發展	術。	2.教師說明一般排球比賽的賽制安排類型;			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	學習
					運動潛能。		指導學生分組進行排球比賽,以及如何制定			3.紀錄	別者的特質。	四、表達、溝通與分
			第	第	3-3-1 計畫並發展特殊性		一份競賽規程。					享
	108	10/05	4 單元	第 2 章	專項運動技能。							五、尊重、關懷與團
六	09/30	補上班		直截	3-3-3 在個人和團體比賽			2				隊合作
		上課	球類運動	了當	中運用戰術戰略。			2				
	10/06		野大拼盤	排	3-3-4 在活動練習中應用							
			盤	排球	各種策略以增進運動表							
					現。							
					4-3-5 培養欣賞運動美感							
					與分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
t	108 10/07 10/13		第1單元 邁向健康體位的人生	第2章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養 照顧的時期或疾病,並提 出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的 飲食趨勢之合適性,並體 認正確的飲食可降低健康 上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.了解過重與過輕對於健康的影響。 2.建立追求健康體位的態度。	1	1.便條紙	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期 不同性別者的身 心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題 解決方案的適切 性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人 權與日常生活的 關係。	一、了解自我與發展 潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決 問題
t	108 10/07 10/13		第4單元 球類運動大拼盤	第3章 掌握青春——手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		1.簡介沙灘手球。 2.複習跳躍射門技術,指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3.介紹團隊攻擊陣型。 4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	1.「手球探索家」	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己, 尊重他人。	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 四、表達、溝通與分 享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					132 龙赤上区 双股負折	1.分辨廣告對於促進健康 的迷思。	1.討論與分析廣告的手法,辨識不正確的減重		1.相關新聞、影		【資訊教育】	五、 尊重、關懷與團
					來提升個人體能與健康。	2.澄清各種不健康的減重	方式。		片	2.影片欣賞	3-4-7 能評估問題	隊合作
					2-3-3 檢視媒體所助長的	方法。 3.分析自己的健康數據和	2.討論各種減重方式對健康造成的影響。		2.廣告單張或相	3.課前準備	解決方案的適切	七、規畫、組織與實
					飲食趨勢之合適性,並體	生活型態。			關圖片	4.觀察	性。	踐
					認正確的飲食可降低健康	4.選擇正確的健康體位自					【家政教育】	十、獨立思考與解決
					上的風險。	主管理策略。					1-4-1 了解個人的	問題
			第 1		2-3-6 分析個人對身體外						營養需求,設計並	
	108	第一次	単元	第	觀的看法及其對個人飲						規畫合宜的飲食。	
	10/14	和		第 3 章	食、運動趨勢的影響,並							
八	10/14	10/15	邁向健康體	健康體位管理	擬定適當的體重控制計			1				
	10/20		虚體	位	畫。							
	10/20	10/10	位的人	理	7-3-1 運用健康促進與疾							
			生		病預防的策略,以滿足不							
					同族群、地域、年齡、工							
					作者的健康需求。							
					7-3-2 選擇適切的健康資							
					訊、服務及產品,以促成							
					健康計畫的執行。							
					【第一次評量週】							

起訖週次	起訖日期	學校重大	課程主	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
	7,44	行事	題	111-7				~~				
					3-3-3 在個人和團體比賽	1.了解普通球員與守門員	1.指導學生練習守門員與普通球員的對陣,以			1.觀察	【家政教育】	一、了解自我與發展
					中運用戰術戰略。	基本防守技術的要領。	及半場小組攻守鬥牛練習。			2.實作及表現	4-4-1 肯定自己,	潛能
	100	AS L	第 4	第 3 章	3-3-5 應用運動規則參與	3.培養自我肯定、尊重他	2.指導學生設計適當的比賽規則,進行分組			3.紀錄	尊重他人。	二、欣賞、表現與創
	108	第一次段考	4 單元		比賽,充分發揮運動技能。	人及團隊合作之精神。	比賽。					新
八	10/14		球類運動	掌握青春	4-3-5 培養欣賞運動美感	3.觀賞手球比賽以學習他		2				四、表達、溝通與分
	'	10/15 \		春	與分析比賽的能力。	人戰術,進而制訂並應用						享
	10/20	10/16	大拼盤	- 手 球	6-3-1 體認自我肯定與自	戰術。						九、主動探索與研究
				1.	我實現的重要性。							十、獨立思考與解決
					【第一次評量週】							問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	108 10/21 10/27	第領學會週	第1單元 邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性,並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響,並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略,以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品,以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康 的迷思。 2.澄清各種不健康的減重 方法。 3.分析自己的健康數據和 生活型態。 4.選擇正確的健康體位自 主管理策略。	1.了解健康體位自主管理的步驟,分析自己的健康診斷,建立健康生活型態。	1		1.觀察 2.問與答 3.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求,設計並規畫合宜的飲食。	七、規畫、組織與實 踐 十、獨立思考與解決

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	108 10/21 10/27	第二次教育理	第4單元 球類運動大拼盤	第4章 大顯身手——足球	運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性 專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽	1.了解盤球、運球、假動 作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之 應用,且能運用於比賽 中。 3.學習運球、假動作與守 門員的動作。	1.回顧西元2014年世界盃足球賽。 2.講解與練習盤球與運球的基本動作。 3.講解與練習假動作的基本動作。 4.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5.指導學生練習守門員接球動作要領。 6.指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	2	1.「球迷俱樂部」學習活動單	1.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性 別者的特質。	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 三、生涯規畫與終生 學習 五、尊重、關懷與團 隊合作 七、規畫、組織與實 踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+	108 10/28 11/03		第1單元 邁向健康體位的人生	第3章 健康體位管理	192 旭来工民 双股東門	 分辨廣告對於促進健康的迷思。 沒濟各種不健康的減重方法。 分析自己的健康數據和生活型態。 選擇正確的健康體位自主管理策略。 	1.學習接納身體樣貌,了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	1		1.觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求,設計並規畫合宜的飲食。	七、規畫、組織與實 踐 十、獨立思考與解決

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解守門員的動作要	1.指導學生練習守門員傳球動作要領。			1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	領。	2.指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。			2.紀錄	1-1-2 尊重不同性	潛能
					運動潛能。	2.了解足球規則與戰術之	3.複習前三節的動作,指導學生進行正式足			3.實作及表現	別者的特質。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性	應用,且能運用於比賽	球比賽,同時指導學生自組足球隊、社團,					新
					專項運動技能。	中。	或是成立球迷俱樂部事宜。					三、生涯規畫與終生
					3-3-3 在個人和團體比賽	3.學習盤球、運球、假動						學習
	108		第4單元	第 4 章	中運用戰術戰略。	作與守門員的動作。						五、尊重、關懷與團
	10/28				3-3-4 在活動練習中應用	4.培養欣賞並體驗足球比						隊合作
十	10/28		球類運動	大顯身手	各種策略以增進運動表	賽的樂趣,發展足球運動		2				七、規畫、組織與實
	11/03		建動	手	現。	潛能。						踐
	11/05		六 拼盤	- 足 球	3-3-5 應用運動規則參與							九、主動探索與研究
				,	比賽,充分發揮運動技能。							十、獨立思考與解決
					4-3-1 了解運動參與在個							問題
					人、社會及文化層面的意							
					義。							
					5-3-5 重視並能積極促進							
					運動安全。							

起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+ -	108 11/04 11/10	11/11 校 慶運動	第2單元 人際關係新視界	第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連, 並從人際關係溫度計活動中,認識人際關係 涵蓋的內容,引導學生評量自己的人際關 係。 2.教導學生在各人際關係層面上,可應用的 改善策略及技巧,並進一步應用在生活中。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平 等、正義的原 則,並能在生活 中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索 家庭與生活中的 相關問題,研擬 解決問題的可行 方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
+ -	108 11/04 11/10	11/11 校 慶運動 會	第4單元 球類運動大拼盤	第5章 固若金湯——棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性 專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽 中運用戰術戰略。	1.了解我國職業棒球的沿 革與觸擊短打的使用時 機。 2.學會投手投球的動作要 領。 3.學會觸擊短打的動作要 領。 4.了解暗號的種類與操作 要領。	1.介紹我國職業棒球發展之沿革。 2.介紹棒球投手投球的動作要領,並指導學生 實際操作要領。 3.介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領,並 指導學生實際操作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性 別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實 踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+ =	108 11/11 11/17		第2單元 人際關係新視界	第1章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生從小強、小貞的衝突中,以第三者的 角度看到衝突發生的原因和過程,進一步看 看自己生活中的衝突經驗。 2.由解決衝突之道中,學習如何理智的解決衝 突事件,並實際演練。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則,並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作
+ =	108 11/11 11/17		第4單元 球類運動大拼盤	第5章 固若金湯——棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性 專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽 中運用戰術戰略。	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1.指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2.指導學生進行唯我獨尊活動。 3.說明觀賞比賽的注意事項,並指導學生填 寫課本第118頁「戰況分析表」。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性 別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實 踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		事										
					6-3-2 肯定家庭教育及社	1.認識家庭的種類與功	1.讓學生了解隨著社會變遷,家庭型態也更			1.課前準備	【人權教育】	四、表達、溝通與分
					會支持的價值,願意建	能,並探討家庭對個人	多樣。			2.實作及表現	1-3-3 了解平等、	享
					立正向而良好的人際關	發展的影響。	2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。			3.紀錄	正義的原則,並能	五、 尊重、關懷與團
					係。	2.認識心理親屬的意	3.透過認識自己的心理親屬活動,讓學生學				在生活中實踐。	隊合作
					6-3-3 應用溝通技巧與理	義,與了解其具有家庭	習由心理親屬補充家庭功能的不足。				1-4-3 了解法律、	
	100		第2單元	第 2 章	性情緒管理方式以增進	功能的屬性。	4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性,介紹				制度對人權保障	
1+	108		里元		人際關係。	3.學習增進良好家庭關	五種讓家庭關係更緊密的策略。				的意義。	
	11/18		人際	經營我的家庭關係		條 的方法。		1			【家政教育】	
三	11/04		解 係	的家庭		4.認識家庭暴力的發生					4-4-4 主動探索家	
	11/24		人際關係新視界	關係		與其因應原則。					庭與生活中的相	
			<i>)</i>	M							關問題,研擬解決	
											問題的可行方案。	
											4-4-6 運用學習型	
											家庭概念於日常	
											生活中。	

		學										
# P	# P	校	課	铝				去				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	】 對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週	田田	大	主	名稱	まり応用し入り日代	双字 口标	<u></u>	節動	 秋子貝/亦	可里刀八	主八戒煜	「八巫平凡刀
-X	刔	行	題	1177				致				
		事										
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解肌力與肌耐力的重	1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。			1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	要性。	2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他			2.實作及表現	1-1-2 尊重不同性	潛能
					運動潛能。	2.了解改善肌力與肌耐力	注意事項。				別者的特質。	二、欣賞、表現與創
				第 1	3-3-1 計畫並發展特殊性	的運動處方及訓練原則。	3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之					新
	108		第	章 大	專項運動技能。	3.學會如何正確進行肌力	肌力與肌耐力訓練。					三、生涯規畫與終生
1+	11/18		第5單元	大力水手	4-3-3 計畫及執行個人增	與肌耐力訓練,以避免運	4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側					學習
=	11/16			手	進體適能表現的活動。	動傷害的發生及改善肌力	及腹部之肌力與肌耐力訓練。	2				四、表達、溝通與分
	11/24		我是大力士	肌力	5-3-5 重視並能積極促進	與肌耐力。	5.指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌					享
	11/24		土	力與肌耐力	運動安全。	4.了解如何針對身體各部	耐力提升計畫」。					七、規畫、組織與實
				耐 力		位進行肌力與肌耐力的訓						踐
						練。						九、主動探索與研究
						5.養成規律進行肌力與肌						
						耐力訓練的習慣。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					6-3-2 肯定家庭教育及社	1.認識家庭的種類與功	1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員			1.課前準備	【人權教育】	四、表達、溝通與分
					會支持的價值,願意建	能,並探討家庭對個人	的責任。			2.觀察	1-3-3 了解平等、	享
					立正向而良好的人際關	發展的影響。	2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行				正義的原則,並能	五、 尊重、關懷與團
					係。	2.認識心理親屬的意	為,導致家庭暴力的發生,讓學生了解施暴				在生活中實踐。	隊合作
					6-3-3 應用溝通技巧與理	義,與了解其具有家庭	是不對的,每個人要為自己行為負責,並教				1-4-3 了解法律、	
	108	第二次	第2單元	第 2 章	性情緒管理方式以增進	功能的屬性。	導遇到家庭暴力時,應如何處置。				制度對人權保障	
+	11/25	カース 段考	<u></u>		人際關係。	3.學習增進良好家庭關					的意義。	
四四	11/23	11/28	人際	經營我的家庭關係	【第二次評量週】	係的方法。		1			【家政教育】	
29	12/01	11/29	係新	的家庭		4.認識家庭暴力的發生					4-4-4 主動探索家	
	12/01	11/29	際關係新視界	關係		與其因應原則。					庭與生活中的相	
			71	M							關問題,研擬解決	
											問題的可行方案。	
											4-4-6 運用學習型	
											家庭概念於日常	
											生活中。	

起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					2-3-1 設計、執行並評估個		1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益			1.觀察		一、了解自我與發展
							處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則			2.實作及表現	1-4-5 接納自己的	
					惯,以符合身體成長和活		與不同距離的競賽。			3.問與答	性別特質。	三、生涯規劃與終身
							2.學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習				【家政教育】	學習
							慣、長時間耐力運動營養補充的方法。					五、尊重、關懷與團
						4.認識鐵人三項不同距離					尊重他人。	隊合作
						的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技						六、文化學習與國際 マ細
						5.学曾鐵入三項運動的投 巧與養成安全的習慣。					1-3-1 探索自己的	」
			kte	第 2 章		6.學會長時間耐力運動營						C、
	108	第二次	第5單			養補充的方法。						九、主動探索與研究
+	11/25	段考	單元銀	勇冠三軍	4-3-1 了解運動參與在個	RIIIJUHJJJJ7A		2				十、獨立思考與解決
四		11/28、	我是大力	#	人、社會及文化層面的意			2				問題
	12/01	11/29	力士	鐵人	義。						適合發展的方向。	
				人三項	4-3-2 選擇提升休閒活動						【海洋教育】	
					參與的方法,並執行個人						1-4-1 參與一種以	
					終生運動計畫。						上水域休閒活	
					5-3-5 重視並能積極促進						動,體驗親水的樂	
					運動安全。						趣。	
					6-3-1 體認自我肯定與自						1-4-2 學習從事水	
					我實現的重要性。						域休閒運動的知	
					【第二次評量週】						識與技能,具備安	
											全自救的能力。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	108 12/02 12/08	第三次 領域教 會 會 週	第2單元 人際關係新視界	第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值,願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項,並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	1.習作	 1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查 	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受,不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團 隊合作 六、文化學習與國際 了解

			-		T	T			Г			1
		學										
却	土口	校	課	맮				≯ /₁				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	 對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週次	田田田	大	主	名稱	まりぶ用して1日本	秋子·口/床	狄李/□勁 <u>毛</u> 緘□	節動	双子 貝/亦	可里刀八	主八时咫	八坐本配刀
- /\	知	行	題	1 11)				致				
		事										
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解八人制拔河的起	1.了解拔河運動的起源。			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	源。	2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。			2.實作及表現	1-1-2 認識自己的	潛能
					運動潛能。	2.了解八人制拔河在臺灣	3.體會如何運用身體各部位施力。				長處及優點。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性	的發展近況與成績。	4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。				1-2-1 培養自己的	新
					專項運動技能。	3.了解八人制拔河簡易規	5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動				興趣、能力。	五、尊重、關懷與團
				第 3	3-3-2 評估個人及他人的	則、相關比賽器材及設	作。					隊合作
	108	第三次	第	章	動作表現,以改善運動技	備。	6.練習團隊進攻動作。					六、文化學習與國際
1+	12/02	領域教	第5單元	力 拔 山	能。	4.學會拔河起步及進攻動	7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。					了解
五	12/02	學研究		河	3-3-3 在個人和團體比賽	作的技巧。	8.提醒施作過程應注意事項。	2				
	12/08	會週	我是大力士	· 	中運用戰術戰略。	5.養成積極參與的態度,	9.進行實戰比賽。					
	12/00		Ĩ	人制	3-3-4 在活動練習中應用	並隨時注意安全。						
				拔河	各種策略以增進運動表	6.培養尊重他人及團隊合						
					現。	作的精神。						
					4-1-5 透過童玩、民俗等身							
					體活動,了解本土文化。							
					6-3-1 體認自我肯定與自							
					我實現的重要性。							

起訖週次	記 記 記 引 明	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十 12.	08 2/09	第2單元 人際關係新視界	第3章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值,願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項,並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結 交朋友,學習在網路使用上保護自己,避免 成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2.說明網路成癮的定義、原因及影響,並討論 如何避免網路成癮,強調在真實及網路世 界,皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	1.習作	 1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查 	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受,不受性別的限制。	四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作 六、文化學習與國際 了解

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.了解競技啦啦隊的發展	1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	歷史。	幻 ○			2.實作及表現	1-2-1 培養自己的	潛能
					運動潛能。	2.了解競技啦啦隊基本技	2.跳躍教學與練習。				興趣、能力。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性	術的內容與運動概念。	3.舞伴技巧組合、人員分工說明,以及任務					新
					專項運動技能。	3.學會跳躍、舞伴技巧的	分組、舞伴技巧教學與練習。					三、生涯規畫與終生
					3-3-2 評估個人及他人的	操作與組合方法。						學習
					動作表現,以改善運動技							五、尊重、關懷與團
				第	能。							隊合作
			第6	1 章	3-3-4 在活動練習中應用							七、規畫、組織與實
	108		第6單元	步步	各種策略以增進運動表							踐
1+	12/09			步步高升-	現。			2				九、主動探索與研究
六			生命		4-3-5 培養欣賞運動美感			2				十、獨立思考與解決
	12/15		躍動生命的節奏	競技	與分析比賽的能力。							問題
			奏	競技啦啦隊	6-3-2 肯定家庭教育及社							
				13	會支持的價值,願意建立							
					正向							
					而良好的人際關係。							
					6-3-5 理解道德、社會、文							
					化、政策等因素如何影響							
					價							
					值或規範,並能加以認							
					同、遵守或尊重。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	108 12/16 12/22		第3單元 飲食消費新趨勢	第1章 現代飲食趨勢	動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的 飲食趨勢之合適性,並體	食材,以及健康食品,並 體認其對於個人健康的合 適性。 2.了解媒體對飲食消費行 為的影響。 3.建立正確的飲食消費價	1.教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻,進而談論食品科技帶來的改變及風潮,使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物,並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材,對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌,提醒學生不同的身體狀況,適合不同的進補方式,避免適得其反。	1	則具機能性 食品的新 題。(今	享	食物。	一、了解自我與發展 潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1.學會舞伴技巧的操作與	1.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	組合方法。	賞。			2.實作及表現	1-2-1 培養自己的	潛能
					運動潛能。	2.增進肌力、肌耐力、爆	2.身體造型遊戲、講評與心得分享。			3.紀錄	興趣、能力。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性	發力與身體穩定性。						新
					專項運動技能。	3.培養團隊合作的精神。						三、生涯規畫與終生
						4.激發運動參與的樂趣。						學習
				第	動作表現,以改善運動技							五、尊重、關懷與團
			第 6	第 1 章	能。							隊合作
	108		第6單元	步步高升	3-3-4 在活動練習中應用							七、規畫、組織與實
	12/16		躍動		各種策略以增進運動表			2				踐
七			躍動生命的節奏		現。							九、主動探索與研究
	12/22		的節素	競技啦啦隊	4-3-5 培養欣賞運動美感							十、獨立思考與解決
			*		與分析比賽的能力。							問題
					6-3-2 肯定家庭教育及社							
					會支持的價值,願意建立 正向而良好的人際關係。							
					6-3-5 理解道德、社會、文							
					化、政策等因素如何影響							
					(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)							
					同、遵守或尊重。							

起訖	起訖	學校重	課程	——— 單 元	※17在公二十十七十 面	松 6段 口 4冊	数· 段·工利·手圈·	教學節	初	<u> </u>	毛十满胆	「.
起訖週次	起訖日期	大行	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		事										
					2-3-1 設計、執行並評估個	1.認識抗氧化食物、傳統	1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪			1課前準備	【家政教育】	一、了解自我與發展
			h-h-		人的飲食內容及飲食習	食材,以及健康食品,並	些,進而認識健康食品的定義、功能,澄清			2.觀察	1-3-5 選擇符合營	潛能
	108		第 3 3	第 1	慣,以符合身體成長和活	體認其對於個人健康的合	大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。			3.學生反應及分	養且安全衛生的	四、表達溝通與分享
ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	12/23		單元	章	動的營養需求。	適性。	2.教導學生如何正確選購健康食品,教師可加			享	食物。	八、運用科技與資訊
1	12/23		飲食	現代飲	2-3-3 檢視媒體所助長的	2.了解媒體對飲食消費行	入一些實際的情境模擬,讓學生能將其應用	1		4.紀錄	3-3-5 運用消費知	九、主動探索與研究
	12/20		消費	臥食趨勢	飲食趨勢之合適性,並體	為的影響。	於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產				能選購合適的物	
	12/29		飲食消費新趨勢	勢	認正確的飲食可降低健康	3.建立正確的飲食消費價	品前,請學生反思:我是否真的會因此更健				品。	
			24		上的風險。	值觀,並能將其落實於生	康,我是不是還有別的選擇,若是真的要購					
						活中。	買,又該注意什麼。					

	1	1			1				T		1	-
		學										
土口	土口	校	課	맭				≯ /+				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元名稱	料库公士生槽	# 日 西	₩ 閱 江 科 壬 M L	教學節數	北 留次语	<u> </u>	老十茶胆	
週		大	主	名	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	節	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
- 人	州	行	題	件				釵				
		事										
					3-3-1 計畫並發展特殊性	1.了解武術運動的國際競	1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格		1.「武術諺語大	1.觀察	【人權教育】	一、了解自我與發展
					專項運動技能。	賽現況。	特色及手型、步型。		搜捕」學習活動	2.實作及表現	1-3-4 了解世界上	潛能
					3-3-2 評估個人及他人的	2.了解武術運動的簡易競	2.進行快腿旋風活動。		單		不同的群體、文化	二、欣賞、表現與創
					動作表現,以改善運動技	賽規則。	3.教導學生進行功夫拳活動。				和國家,能尊重欣	新
					能。	3.了解武術基本動作、武	4.講解與示範、練習氧身武術操一~四。				賞其差異。	六、文化學習與國際
			第	第	4-3-5 培養欣賞運動美感	術操與簡易導引的動作要	5.複習氧身武術操一~四,講解與示範、練習					了解
	108		第6單元	第 2 章	與分析比賽的能力。	領與練習方法。	氧身武術操五~八。					七、規畫、組織與實
十	12/23			氧身	6-3-5 理解道德、社會、文	4.學會武術基本動作、武	6.練習氧身導引動作,並進行武術操小組表	2				踐
八			躍動生命的節	3功夫-	化、政策等因素如何影響	術操與簡易導引的動作,	演與學生相互評鑑。	Z				九、主動探索與研究
	12/29		的節	武	價值或規範,並能加以認	並確實掌握正確規格。						
			奏	術	同、遵守或尊重。	5.認識不同武術運動的風						
						格,以提高欣賞武術比賽						
						或表演的能力與興趣。						
						6.認識武德,並養成遵守						
						行為規範與尊重他人的美						
						德。						

起訖週次	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
108 12/30 十 九 109 01/05	0	第3單元 飲食消費新趨勢	第2章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點,評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性,並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量,並能做明智的選擇。	重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食,容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外	 1.藉由課本的相關統計,引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2.了解食品中毒常發生的場所,並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。 	1		 課前準備 機察 實作及表現 紀錄 	【家政教育】 3-2-5 認識基本的 消費者權利與義 務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決 問題

起訖週次	起訖日期	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				1-3-1 了解身體成長與動	1.了解臺灣跳繩之起源與	1.介紹跳繩運動的起源與發展。			1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
				作發展的關係,藉以發展	團體跳繩基本動作之要	2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍,並了			2.實作及表現	1-4-5 接納自己的	潛能
				運動潛能。	領。	解如何進出繩,逐漸的體會出跳躍的時機。				性別特質。	二、欣賞、表現與創
				3-3-1 計畫並發展特殊性	2.熟練多人跳繩基本動作	3.將半迴旋的搖繩動作加以改變,手搖繩的動				【生涯發展教育】	新
				專項運動技能。	及在應用技術中的搭配。	作改為做畫圓動作。				1-3-1 探索自己的	五、尊重、關懷與團
	108	第	第	3-3-2 評估個人及他人的		4.一定要順著繩子著地的方向穿越,移動步				興趣、性向、價值	隊合作
	12/30	第6單元	第 3 章	動作表現,以改善運動技		伐朝正前方快速穿越通過繩子,剛開始搖繩				觀及人格特質。	六、文化學習與國際
+	12/30		繩乎其技	能。		速度應放慢,以免穿越通過者被繩絆倒。	2			2-3-2 了解自己的	了解
九	109	野 生 命	共 技 <u>-</u>	3-3-3 在個人和團體比賽			Z			興趣、性向、價值	
	01/05	躍動生命的節奏	跳	中運用戰術戰略。						觀及人格特質所	
	01/03	奏	繩	3-3-5 應用運動規則參與						適合發展的方向。	
				比賽,充分發揮運動技能。							
				4-3-5 培養欣賞運動美感							
				與分析比賽的能力。							
				5-3-5 重視並能積極促進							
				運動安全。							

		××+									=	
		學										
土口	土口	校	課	맭				李石				
起訖週次	起訖日期	重	程	單元	】 對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
週	日田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田	大	主	´名 稱	到 思 形 刀 相 宗	(大学日保 (大学日保	秋字/h 助里	節數	汉字 貝//	计里刀八	里八硪咫	八쩦平ル刀
-人	州	行	題	們				数				
		事										
					2-3-4 以營養、安全及經濟	1.體認安全衛生的飲食之	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。			1.課前準備	【家政教育】	四、表達、溝通與分
					的觀點,評估家庭、學校、	重要性。	2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考,			2.觀察	3-2-5 認識基本的	享
			第 3	笙	餐廳、商店所準備和販售	2.了解不符合安全衛生的	食物由購買、保存至料理過程中,可能有哪			3.實作及表現	消費者權利與義	八、運用科技與資訊
	109	第四次	3 單元	第 2 章	餐點的合適性,並提出改	飲食,容易引起食品中	些因素導致食品中毒的產生,並說明有效預			4.紀錄	務。	九、主動探索與研究
	01/06	領域教	飲	安全	善的方法。	毒。	防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。	1				十、獨立思考與解決
+		學研究	食消費	安全衛生的飲	2-3-5 明瞭食物的生產、製	3.知道食品中毒的原因。	3.身為一位消費者,該如何選擇外食環境,以	_				問題
	01/12	會週	冥新趨勢	的飲	造、烹調會影響食物的品	4.使用適當的技巧判斷外	及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並					
			勢	食	質、價格及熱量,並能做	食場所衛生。	請同學思考,將來若成為食物的供應者,要					
					明智的選擇。		如何藉由自身力量維護飲食安全。					
					【第三次評量週】							

	1	1	1			1					ı	
起訖週次	起訖日期	重	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動	1熟練多人跳繩基本動作	1.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的			1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					作發展的關係,藉以發展	及在應用技術中的搭配。	動作,搖繩的人應調整繩子迴旋			2.實作及表現	1-4-5 接納自己的	潛能
					運動潛能。	2.培養對跳繩運動的興趣	的速度,以便配合跳躍者跳躍。				性別特質。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性	及與同學間互助合作的精	2.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的				【生涯發展教育】	新
					專項運動技能。	神。	動作。				1-3-1 探索自己的	五、尊重、關懷與團
					3-3-2 評估個人及他人的	3.培養學生思考與創作的	3.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數,可增				興趣、性向、價值	隊合作
	109	第四次	第6單元	第 3	動作表現,以改善運動技	能力。	進團隊高昂士氣。				觀及人格特質。	六、文化學習與國際
_	01/06			章繩	能。		4.請學生於課後,邀集三五個好友一同來練				2-3-2 了解自己的	了解
1-	01/06	學研究	躍動生命:	繩乎其技	3-3-3 在個人和團體比賽		習,並將成果記錄下來。	2			興趣、性向、價值	
	01/12	李研九	生命 的	技	中運用戰術戰略。						觀及人格特質所	
	01/12	B 42	的節奏	跳繩	3-3-5 應用運動規則參與						適合發展的方向。	
				,, 2	比賽,充分發揮運動技能。							
					4-3-5 培養欣賞運動美感							
					與分析比賽的能力。							
					5-3-5 重視並能積極促進							
					運動安全。							
					【第三次評量週】							

			1		T				<u> </u>			
起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展資料	1.辨識媒體資訊所傳遞的	第1單元 邁向健康體位的人生		1.「我的生長變	1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					來提升個人體能與健康。	體重控制產品,並選擇正	第1章 體型面面觀		化」學習單	2.實作	1-4-1 尊重青春期	潛能
					2-3-1 設計、執行並評估個	確的策略。擬定維持理想	第2章 體位觀測站		2.「食品中毒不	3.紀錄	不同性別者的身	二、欣賞、表現與創
					人的飲食內容及飲食習	體重的身體活動計畫及策	第3章 健康體位管理		要來」學習單	4.問卷調查5.分	心發展與差異。	新
					慣,以符合身體成長和活	略。	第2單元 人際關係新視界		3.「看誰最厲害」	組討論	1-4-2 分析媒體	三、生涯規劃與終身
					動的營養需求。	2.學習利用人際關係技巧	第1章 在人際關係中成長		學習單		所建構的身體意	學習
					2-3-3 檢視媒體所助長的	促進家庭良好互動,以及	第2章 經營我的家庭關係		4.「手球探索家」		象。	四、表達、溝通與分
					飲食趨勢之合適性,並體	學習如何面對家庭暴力。	第3章 網路交友停看聽		學習單		2-1-3 表達自己的	享
					認正確的飲食可降低健康	3.從生活中察覺自己飲食	第3單元 飲食消費新趨勢		5.「球迷俱樂部」		意見和感受,不受	五、尊重、關懷與團
					上的風險。	的合宜性,建立有益身心	第1章 現代飲食趨勢		學習單		性別的限制。	隊合作
					2-3-4 以營養、安全及經濟	的飲食行為,並學習如何	第2章 安全衛生的飲食		6.「運動小記者」		【資訊教育】	六、文化學習與國際
					的觀點,評估家庭、學校、	正確飲食,為自己的飲食	第4單元 球類運動大拼盤		學習單		3-4-7 能評估問題	瞭解
					餐廳、商店所準備和販售	安全把關。	第1章 攻城掠地 —— 籃球		7.「我是大力水		解決方案的適切	七、規劃、組織與實
					餐點的合適性,並提出改	4.知道籃球、排球、手球、	第2章 直截了當——排球		手」學習單		性。	踐
					善的方法。	足球及棒球運動的戰術應	第3章 掌握青春 — 手球		8.「我是鐵人」		【人權教育】	八、運用科技與資訊
					2-3-5 明瞭食物的生產、製	用時機,以及運動的基本	第4章 大顯身手 — 足球		學習單		1-3-3 了解平等、	九、主動探索與研究
					造、烹調會影響食物的品	規則。	第5章 固若金湯 — 棒球		9.「東拉西扯」		正義的原則,並能	十、獨立思考與解決
					質、價格及熱量,並能做	5.能將所學的運動技能與	第5單元 我是大力士		學習單		在生活中實踐。	問題
					明智的選擇。	規則應用於團體練習中。	第1章 大力水手 — 肌力與肌耐力		10.「高手出擊訪		2-4-2 認識各種人	
					2-3-6 分析個人對身體外	6.應用各種身體活動,達	第2章 勇冠三軍 — 鐵人三項		名師」學習單		權與日常生活的	
					觀的看法及其對個人飲	成提升肌肉適能的目的。	第3章 力拔山河 — 八人制拔河		11.「武術諺語大		關係。	
					食、運動趨勢的影響,並	7.選擇正確且有效的運動	第6單元 躍動生命的節奏		搜捕」學習單		【家政教育】	
					擬定適當的體重控制計	方式,並培養勇於挑戰身	第1章 步步高升 — 競技啦啦隊				1-4-1 了解個人的	
					畫。	體潛能的態度。	第2章 氧身功夫 — 武術				營養需求,設計並	
					3-3-3 在個人和團體比賽	8.藉由生活與運動了解自	第3章 繩乎其技 — 跳繩				規畫合宜的飲食。	

			, ,		ı			1	1		ı	
起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-2 蒐集生長、發展資料	1.辨識媒體資訊所傳遞的	第1單元 邁向健康體位的人生		1.「我的生長變	1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					來提升個人體能與健康。	體重控制產品,並選擇正	第1章 體型面面觀		化」學習單	2.實作	1-4-1 尊重青春期	潛能
					2-3-1 設計、執行並評估個	確的策略。擬定維持理想	第2章 體位觀測站		2.「食品中毒不	3.紀錄	不同性別者的身	二、欣賞、表現與創
					人的飲食內容及飲食習	體重的身體活動計畫及策	第3章 健康體位管理		要來」學習單	4.問卷調查5.分	心發展與差異。	新
					慣,以符合身體成長和活	略。	第2單元 人際關係新視界		3.「看誰最厲害」	組討論	1-4-2 分析媒體	三、生涯規劃與終身
					動的營養需求。	2.學習利用人際關係技巧	第1章 在人際關係中成長		學習單		所建構的身體意	學習
					2-3-3 檢視媒體所助長的	促進家庭良好互動,以及	第2章 經營我的家庭關係		4.「手球探索家」		象。	四、表達、溝通與分
					飲食趨勢之合適性,並體	學習如何面對家庭暴力。	第3章 網路交友停看聽		學習單		2-1-3 表達自己的	享
					認正確的飲食可降低健康	3.從生活中察覺自己飲食	第3單元 飲食消費新趨勢		5.「球迷俱樂部」		意見和感受,不受	五、尊重、關懷與團
					上的風險。	的合宜性,建立有益身心	第1章 現代飲食趨勢		學習單		性別的限制。	隊合作
					2-3-4 以營養、安全及經濟	的飲食行為,並學習如何	第2章 安全衛生的飲食		6.「運動小記者」		【資訊教育】	六、文化學習與國際
					的觀點,評估家庭、學校、	正確飲食,為自己的飲食	第4單元 球類運動大拼盤		學習單		3-4-7 能評估問題	瞭解
					餐廳、商店所準備和販售	安全把關。	第1章 攻城掠地 — 籃球		7.「我是大力水		解決方案的適切	七、規劃、組織與實
					餐點的合適性,並提出改	4.知道籃球、排球、手球、	第2章 直截了當 — 排球		手」學習單		性。	踐
					善的方法。	足球及棒球運動的戰術應	第3章 掌握青春 — 手球		8.「我是鐵人」		【人權教育】	八、運用科技與資訊
					2-3-5 明瞭食物的生產、製	用時機,以及運動的基本	第4章 大顯身手 — 足球		學習單		1-3-3 了解平等、	九、主動探索與研究
					造、烹調會影響食物的品	規則。	第5章 固若金湯 — 棒球		9.「東拉西扯」		正義的原則,並能	十、獨立思考與解決
					質、價格及熱量,並能做	5.能將所學的運動技能與	第5單元 我是大力士		學習單		在生活中實踐。	問題
					明智的選擇。	規則應用於團體練習中。	第1章 大力水手 — 肌力與肌耐力		10.「高手出擊訪		2-4-2 認識各種人	
					2-3-6 分析個人對身體外	6.應用各種身體活動,達	第2章 勇冠三軍 — 鐵人三項		名師」學習單		權與日常生活的	
					觀的看法及其對個人飲	成提升肌肉適能的目的。	第3章 力拔山河 — 八人制拔河		11.「武術諺語大		關係。	
					食、運動趨勢的影響,並	7.選擇正確且有效的運動	第6單元 躍動生命的節奏		搜捕」學習單		【家政教育】	
					擬定適當的體重控制計	方式,並培養勇於挑戰身	第1章 步步高升 — 競技啦啦隊				1-4-1 了解個人的	
					畫。	體潛能的態度。	第2章 氧身功夫 — 武術				營養需求,設計並	
					3-3-3 在個人和團體比賽	8.藉由生活與運動了解自	第3章 繩乎其技 — 跳繩				規畫合宜的飲食。	

桃園市 108 學年度 第二學期 龜山國民中學 九 年級

健康與體育領域教學計畫表

學習總目標:

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

起訖归期	學校重大行事	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	
------	--------	------	--------	------	--------	------	------	------	------	--------	--

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					6-3-4 尋求資源並發展策略	1.認識壓力,知道壓力的	1.教師藉由學生之壓力經驗帶人本章主題。			1.觀察	【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					以調適人生各階段生活變	來源及影響。	2.介紹壓力是什麼,以及壓力的來源。			2.紀錄	3-3-1 解讀各種媒	潛能
		02/11 開			動所造成的衝擊、壓力與疾		3.介紹壓力對人體造成的影響。			3.實作及表現	體所傳遞的性別刻	三、生涯規畫與終生
		學日正	第 1		病。		4.請學生分享面對壓力的經驗;教師說明青少				板化。	學習
	109	学日止式上課	軍元	第 1			年面對青春期壓力產生的影響。				【家政教育】	四、表達、溝通與分
	02/10	式上 第一次	九 快 樂	章				1			4-2-3 適當地向家	享
		第一头 領域教		與壓力同行				1			人表達自己的需求	六、文化學習與國
	02/16	領域教學研究	人生開步走	同行							與情感。	際了解
		字研究會週	走								4-4-4 主動探索家	
		智型									庭與生活中的相關	
											問題,研擬解決問	
											題的可行方案。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動作	1.了解三對三鬥牛比賽的	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛			1.觀察	【生涯發展教育】	二、欣賞、表現與創
					發展的關係,藉以發展運動	方法。	賽。			2.實作及表現	1-1-2 認識自己的	新
					潛能。	2.了解並學會各種戰術。	2.教師說明街頭球的由來及其原始創立的意			3.紀錄	長處及優點。	三、生涯規畫與終生
		02/11 開			3-3-2 評估個人及他人的動	3.熟練各種戰術並能加以	義。					學習
		學日正	第	777	作表現,以改善運動技能。	運用。	3.指導學生進行全場三人傳球上籃。					七、規畫、組織與實
	109	字 L 課	4 單元		3-3-3 在個人和團體比賽中	4.培養互助合作的精神。	4.說明參與比賽時的正確觀念,以及指導學生					踐
	02/10	式上 第一次		叱吒風雲	運用戰術戰略。		進行反向掩護戰術練習。	2.				十、獨立思考與解
		第一次 領域教	超越巔峰	風雲	3-3-4 在活動練習中應用各		5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。	Z				決問題
	02/16	學研究	■ 類 神 通	一	種策略以增進運動表現。		6.複習反向掩護,及指導學生交叉掩護戰術練					
		會週	蓪	籃球	4-3-1 了解運動參與在個		習。					
		B 70			人、社會及文化層面的意							
					義。							
					5-3-5 重視並能積極促進運							
					動安全。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						1.能以正向的態度面對壓			1.「減壓達人」		【性別平等教育】	一、了解自我與發展
					以調適人生各階段生活變	力。	2.介紹面對壓力時的調適方法,說明有效解決		學習活動單	2.紀錄	3-3-1 解讀各種媒	潛能
					動所造成的衝擊、壓力與疾	2.學習各種調適身心的方	壓力的方法和步驟。			3.實作及表現	體所傳遞的性別刻	三、生涯規畫與終生
			第		病。	法,以面對壓力。				4.分組討論	板化。	學習
	109		1 單元	第 1	6-3-5 理解道德、社會、文						【家政教育】	四、表達、溝通與分
_	02/17		快 樂	章	化、政策等因素如何影響價			1			4-2-3 適當地向家	享
			, i	與壓力同行	值或規範,並能加以認同、			1			人表達自己的需求	六、文化學習與國
	02/23		八生開步走	同行	遵守或尊重。						與情感。	際了解
			走		6-3-6 建立快樂、健康的生						4-4-4 主動探索家	
					活與生命觀,進而為自己的						庭與生活中的相關	
					信念採取行動。						問題,研擬解決問	
											題的可行方案。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動作 發展的關係,藉以發展運動		1.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形 傳球上籃活動。			1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】	二、欣賞、表現與創新
					潛能。	2.培養互助合作的精神。	2.複習反向掩護及交叉掩護戰術,並指導學生			3.紀錄	長處及優點。	三、生涯規畫與終生
					3-3-2 評估個人及他人的動	3.養成遵守規範並尊重他	進行掩護戰術練習。					學習
			第	77	作表現,以改善運動技能。	人的行為。	3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。					七、規畫、組織與實
	109		第4單元		3-3-3 在個人和團體比賽中		4.說明三對三鬥牛賽常用的規則,並指導學生					踐
_	02/17		招	叱吒風雲	運用戰術戰略。		分組進行挑戰賽及裁判實習。	2				十、獨立思考與解
			越巔峰	風雲	3-3-4 在活動練習中應用各		5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2				決問題
	02/23		顯神	籃球	種策略以增進運動表現。							
			通	球	4-3-1 了解運動參與在個							
					人、社會及文化層面的意							
					義。							
					5-3-5 重視並能積極促進運							
					動安全。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					6-3-4 尋求資源並發展策略	1.能學習情緒管理,成為	1.說明人的基本四種情緒。			1.觀察	【性別平等教育】	三、生涯規畫與終生
					以調適人生各階段生活變	積極快樂的人。	2.說明情緒的特質。			2.紀錄	2-2-3 分辨性別刻	學習
					動所造成的衝擊、壓力與疾		3.說明何謂情緒智商,並請學生自行檢查自己			3.課前準備	板的情緒表達方	四、表達、溝通與分
					病。		的EQ。			4.實作及表現	式。	享
							4.說明當生活中出現負向情緒時,如何尋求適				2-4-5 去除性別刻	五、尊重、關懷與團
			第				當的因應方法。				板的情緒表達,促	隊合作
	109		第1單元	第 2 章							進不同性別者的和	
三	02/24		快					1			諧相處。	
			快樂人生開步走	與情緒過招				1			【家政教育】	
	03/01		土開北	過 招							4-2-3 適當地向家	
			走								人表達自己的需求	
											與情感。	
											4-4-4 主動探索家	
											庭與生活中的相關	
											問題,研擬解決問	
											題的可行方案。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3-2-4 了解運動規則,參與	1.了解排球的各式基本攻	1.複習排球基本動作的組合練習與實作。			1.觀察	【生涯發展教育】	三、生涯規畫與終生
			第	第 2 章	比賽,表現運動技能。	擊技術。	2.介紹各種攻擊球路與運用時機,以及比較各			2.實作及表現	1-1-2 認識自己的	學習
	109		單元		3-3-3 在個人和團體比賽中	2.學會如何將排球戰術運	種快攻技術的優缺點。				長處及優點。	四、表達、溝通與分
=	02/24			以智取勝	運用戰術戰略。	用在比賽上。		2				享
			超越巔峰	脱勝	3-3-5 應用運動規則參與比			Z				五、尊重、關懷與
	03/01		■ 顯神通	排	賽,充分發揮運動技能。							團隊合作
			通	排球	4-3-5 培養欣賞運動美感與							
					分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					6-3-3 應用溝通技巧與理性	1.認識異常行為及其防治	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行			1.觀察	【性別平等教育】	三、生涯規畫與終生
					情緒管理方式以增進人際	方法。	為。			2.實作及表現	2-2-3 分辨性別刻	學習
					關係。		2.指導學生學習如何早期發現異常行為,早期				板的情緒表達方	四、表達、溝通與分
					6-3-4 尋求資源並發展策略		接受專業治療。				式。	享
					以調適人生各階段生活變		3.介紹青少年常見的「收假症候群」;鼓勵學 生正向面對壓力,快樂向前行。				2-4-5 去除性別刻	五、尊重、關懷與團
			第		動所造成的衝擊、壓力與疾		工工内面到座为 以来内别门				板的情緒表達,促	隊合作
	109		單元	第 2 章	病。						進不同性別者的和	
	03/02							1			諧相處。	
四			快樂人生開步走	與情緒過招				1			【家政教育】	
	03/08		工開步	過 招							4-2-3 適當地向家	
			走								人表達自己的需求	
											與情感。	
											4-4-4 主動探索家	
											庭與生活中的相關	
											問題,研擬解決問	
											題的可行方案。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	109 03/02 03/08		第4單元 超越巔峰顯神通	以智取勝 一 排	3-2-4 了解運動規則,參與 比賽,表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中 運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比 賽,充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與 分析比賽的能力。	用在比賽上。	 1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程,並與學生相互分享學習排球課的心得。 	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的 長處及優點。	三、生涯規畫與終生 學習 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與 團隊合作
五	109 03/09 03/15		第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	變全球環境,並探討環境改	環境的影響。 2.知道環境問題對人類健	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身,並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因, 以及相關空氣汙染指標,並說明如何減少空氣 環境對人體及環境的傷害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊,進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生 學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解 決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	109 03/09 03/15		第4單元 超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝 一 桌球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中	生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的 互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基 本動作,並運用於比賽	2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄		一、了解自我與發展 潛能 四、表達、溝通與分 享 八、運用科技與資 訊

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	109 03/16 03/22		第2單元 綠色生活護地球	第 1 章 關	變全球環境,並探討環境改	環境的影響。 2.知道環境問題對人類健	1.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法,並了解垃圾減量的觀念。	1		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	解決方案的適切性。	三、生涯規畫與終生 學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解 決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.複習反手殺球動作,並實施正、反手殺球練			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					發展的關係,藉以發展運動	動作,並運用於比賽中。	習。			2.實作及表現	1-2-1 培養自己的	潛能
					潛能。	2.養成休閒觀念,並培養	2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。			3.紀錄	興趣、能力。	四、表達、溝通與分
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	終生運動習慣。	3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。				3-3-5 發展規畫生	享
			第	第	項運動技能。	3.學習運用資訊,增進自	4.指導學生完成練習記錄表。				涯的能力。	八、運用科技與資
	109		第4單元	第 3 章	3-3-3 在個人和團體比賽中	己的運動技能。						邢
一六	03/16			克敵制勝	運用戰術戰略。			2				
			超越巔峰顯神誦	制勝	6-3-5 理解道德、社會、文			2				
	03/22		顯油	卓	化、政策等因素如何影響價							
			通	桌球	值或規範,並能加以認同、							
					遵守或尊重。							
					7-3-3 選擇適切的運動資							
					訊、服務及產品,以促成運							
					動計畫的執行。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					7-3-4 分析人類行為如何改	1.了解人類行為與科技對	1.介紹水汙染的現況及對健康造成的危害,說			1.課前準備	【資訊教育】	三、生涯規畫與終生
					變全球環境,並探討環境改	環境的影響。	明政府與民間共同合作的防治行動,並學習從			2.觀察	3-4-7 能評估問題	學習
			第2	第 1	變對人類健康的影響。	2.知道環境問題對人類健	日常生活中降低水汙染。			3.實作及表現	解決方案的適切	九、主動探索與研究
	109	第一次	第2單元	章	7-3-5 提出個人、社區及組	康的影響。	2.了解噪音問題對健康的影響,以及如何減輕			4.紀錄	性。	十、獨立思考與解
t	03/23	段考			織機構為建造更健康的社		噪音危害。	1			【環境教育】	決問題
		03/26 \	生活	們的	區與環境所擬定的行動方		3.勉勵學生,環保行動除了自己的力量外,還				3-3-1 關切人類行	
	03/29	03/27	綠色生活護地球	心我們的生活環境	案與法規。		可以結合社區及政府的資源來進行。				為對環境的衝擊,	
			球	境	【第一次評量週】						進而建立環境友善	
											的生活與消費觀	
											念。	
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	1.熟悉羽球雙打比賽中,	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
			hrh:	st.	項運動技能。	網前球的處理技術。	2.進行兩人輪轉跑位練習。			2.實作及表現	3-3-5 發展規畫生	潛能
	109	第一次	第4單元	第 4 章	3-3-3 在個人和團體比賽中	2.了解羽球雙打比賽的基	3.介紹雙打比賽規則。			3.問與答	涯的能力。	五、尊重、關懷與團
		段考			運用戰術戰略。	本戰術和打法。	4.說明前後隊形的站位方式及運用時機,並進					隊合作
七	七 1	03/26	超越巔	全力出擊	3-3-4 在活動練習中應用各		行前後隊形的練習。	2				七、規畫、組織與實
	03/29	03/27	峰	手	種策略以增進運動表現。		5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。					踐
	03/27	00, 21	顯神通	羽球	3-3-5 應用運動規則參與比							九、主動探索與研
					賽,充分發揮運動技能。							究
					【第一次評量週】							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					7-3-4 分析人類行為如何改	1.認識日常消費行為對環	1.學習認識環保相關標章,以選購環保產品。			1.觀察	【資訊教育】	三、生涯規畫與終生
			第		變全球環境,並探討環境改	境與人類的影響。	2.介紹人類在平日生活中,文具用品與紙製品			2.紀錄	3-4-7 能評估問題	學習
		第二次	第2單元	第 2 章	變對人類健康的影響。		消耗環境資源的情形。				解決方案的適切	七、規畫、組織與實
71	109	領域教			7-3-5 提出個人、社區及組			1			性。	踐
	03/30	學研究		綠色行	織機構為建造更健康的社			1			【環境教育】	九、主動探索與研究
		會週	護地	動	區與環境所擬定的行動方						5-3-1 具有參與規	十、獨立思考與解
	04/05		球		案與法規。						畫校園環境調查活	決問題
											動的經驗。	
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	1.能充分運用規則於比賽	1.進行兩人輪轉跑位練習。			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
			第	第	項運動技能。	中,以掌握比賽情況,並	2.說明左右隊形的站位方式及運用時機,並進			2.實作及表現	3-3-5 發展規畫生	潛能
		第二次	第4單元	第 4 章	3-3-3 在個人和團體比賽中	做出最佳運動表現。	行左右隊形的練習。			3.問與答	涯的能力。	五、尊重、關懷與團
71	109	領域教		全力出擊	運用戰術戰略。	2.藉由參加比賽,了解自	3.說明進退隊形的站位方式及運用時機,並進	2.				隊合作
	03/30	學研究	超越巔峰	出 撃	3-3-4 在活動練習中應用各	我運動能力,並能有計畫	行進退隊形的練習。	2				七、規畫、組織與實
		會週	顯神	— 羽	種策略以增進運動表現。	的練習,以提升運動技	4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。					踐
	04/05		通	羽球	3-3-5 應用運動規則參與比	能。	5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比					九、主動探索與研
					賽,充分發揮運動技能。		賽。					究

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					7-3-4 分析人類行為如何改	1.認識日常消費行為對環	1.了解人類生活中,飲料包裝、免洗筷、交通			1.觀察	【資訊教育】	三、生涯規畫與終生
			第		變全球環境,並探討環境改	境與人類的影響。	與清潔用品消耗環境資源的情形。			2.紀錄	3-4-7 能評估問題	學習
	109		第2單元	第 2 章	變對人類健康的影響。						解決方案的適切	七、規畫、組織與實
九	04/06				7-3-5 提出個人、社區及組			1			性。	踐
			綠色生活護地球	綠色行	織機構為建造更健康的社			1			【環境教育】	九、主動探索與研究
	04/12		護地	動	區與環境所擬定的行動方						5-3-1 具有參與規	十、獨立思考與解
			球		案與法規。						畫校園環境調查活	決問題
											動的經驗。	
					1-3-1 了解個體成長與動作	1.了解舞蹈的起源、種類	1.介紹舞蹈的起源與種類。		1.「舞林高手」	1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
				笙	發展的關係,藉以發展運動	與基本元素。	2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制,		學習活動單	2.實作及表現	1-2-1 培養自己的	潛能
			第	第 1 章	潛能。	2.建立身體動作的概念。	進行移位及非移位動作的肢體舞動;介紹舞蹈			3.紀錄	興趣、能力。	二、欣賞、表現與創
	109		第5單元		3-3-2 評估個人及他人的動	3.學會運用舞蹈元素,並	的空間概念,指導學生利用身體進行水平動作				1-3-1 探索自己的	新
九	04/06			千變萬化	作表現,以改善運動技能。	將它應用在各種主題創	的組合與變化。	2			興趣、性向、價值	七、規畫、組織與實
76			短 人 生	_	4-3-5 培養欣賞運動美感與	作上。	3.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素	2			觀及人格特質。	踐
	04/12		創造人生力與美	創造性舞蹈	分析比賽的能力。		的組合與變化;介紹舞蹈的時間元素,指導學					九、主動探索與研究
			美	舞蹈	7-3-4 分析人類行為如何改		生以個人和群體的方式,練習時間元素的動作					十、獨立思考與解
				ᄪ	變全球環境,並探討環境改		組合與變化。					決問題
					變對人類健康的影響。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+	109 04/13 04/19		第2單元 綠色生活護地球	第2章 綠色行動	變全球環境,並探討環境改 變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組	改善地球環境,並能實踐 在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間 的關係,並了解綠色消費	1.藉由課文的新聞案例,引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活中,處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神,引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	七、規畫、組織與實 踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解
+	109 04/13 04/19		第5單元 創造人生力與美	草千變	發展的關係,藉以發展運動 潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動 作表現,以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與	將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神, 主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	1.介紹舞蹈的力量元素特性,指導學生以個人和群體的方式,練習力量元素的動作組合與變化。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	1-2-1 培養自己的 興趣、能力。 1-3-1 探索自己的	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 七、規畫、組織與實 踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解 決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+	109 04/20 04/26		第3單元 職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略 以調適人生各階段生活變 動所造成的衝擊、壓力與疾 病。	的意義及重要性。	1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來,讓學生了解職業生涯 對提升自我肯定與自信心的重要性。	1		1.觀察 2.紀錄	涯的能力。	一、了解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與 創新
+	109 04/20 04/26		第5單元 創造人生力與美	第2章 舞動青春 一 街舞	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式,以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	義、起源與發展。了解街 舞基本舞蹈動作的要領。 2.技能:練習街舞舞蹈部 分的基本動作。熟練街舞 舞蹈基本動作並加強節	2.練習身體律動、身體電流。3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步	2	1.教師自備街 舞風格圖片 2.音響 3.籤筒 4.DV 5.評分表 6.原子筆 4.「武林大蹈」 學習活動單	4.紀錄	興趣、能力。 1-3-1 探索自己的 興趣、性向、價值觀 及人格特質。 3-3-3 培養解決生	一、瞭解自我與發展 潛能 二、欣賞、表現與創 新 五、尊重、關懷與團 隊合作 十、獨立思考與解 決問題

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動作	1.實踐青少年生涯發展的	1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。		1.「求職廣告放	1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					發展的關係,藉以發展運動	任務。	2.藉由打工求職的情境,引導學生重視求職資		大鏡」學習活	2.紀錄	3-3-5 發展規畫生	潛能
					潛能。	2.能辨認求職資訊,以維	訊的安全性,並注意打工時的權益與人身安全		動單		涯的能力。	二、欣賞、表現與
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	護工作時的人身安全。	問題。					創新
					項運動技能。							
					3-3-2 評估個人及他人的動							
	109	九年級	第3單元	第 1	作表現,以改善運動技能。							
+	04/27	第二次		章	4-3-1 了解運動參與在個							
	04/27	段考	職場生涯快樂行	我的未來不是夢	人、社會及文化層面的意			1				
	05/03	04/29、	1. 注	來不	義。							
	03/03	04/30	樂行	是夢	4-3-2 選擇提升休閒活動參							
					與的方法,並執行個人終生							
					運動計畫。							
					4-3-3 計畫及執行個人增進							
					體適能表現的活動。							
					5-3-5 重視並能積極促進運							
					動安全。 【第二次評量週】							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
+ :	109 04/27 05/03	九年級 第二次 段考 04/29、 04/30	第5單元 創造人生力與美	第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	危機所需的預防策略和行	適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化	1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一~十五,練習動作組合。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1-2-1 培養自己的 興趣、能力。 1-3-1 探索自己的	二、欣賞、表現與創 新 七、規畫、組織與 實踐
+ =	109 05/04 05/10		第3單元 職場生涯快樂行	第2章 職業安全的	危機所需的預防策略和行	故傷害與職業病,並能提 出對應的健康促進與疾	1.了解工作中可能會因某些因素受傷。 2.藉由學生打工及家人工作的經驗,引發學生 思考進人職場與學生時代的差別。	1		1.觀察 2.紀錄	題對個人、社會及全球的影響。	一、了解自我與發展 潛能 三、生涯規畫與終生 學習 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動作	1.學會有氧舞蹈動作變化	1.提示動作方向變化的要點,練習基本動作及			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					發展的關係,藉以發展運動	組合。	動作組合。			2.紀錄	1-2-1 培養自己的	潛能
					潛能。	2.勇於表現自己的舞姿,	2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。			3.實作及表現	興趣、能力。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	培養尊重他人及互助合	3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合				1-3-1 探索自己的	新
				空	項運動技能。	作的精神。	及選擇音樂的要點,分組進行動作變化組合及				興趣、性向、價值	七、規畫、組織與
			hrh:	第 3 章	3-3-2 評估個人及他人的動	3.喜歡上有氧舞蹈課,並	評估表演。				觀及人格特質。	實踐
			第5單元	健康	作表現,以改善運動技能。	將所學應用在休閒活動					3-3-3 培養解決生	
	109			健康活力百分百	4-3-1 了解運動參與在個	中。					涯問題及做決定的	
十	05/04		創造人生力與美	百分	人、社會及文化層面的意			2			能力。	
三			生力	白	義。							
	05/10		與美	有氨	4-3-2 選擇提升休閒活動參							
				有氧舞蹈	與的方法,並執行個人終生							
					運動計畫。							
					4-3-3 計畫及執行個人增進							
					體適能表現的活動。							
					5-3-5 重視並能積極促進運							
					動安全。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四四	109 05/11 05/17	第二次 段考 05/13、 05/14 05/16、 05/17 教 育會考	第3單元 職場生涯快樂行	第2章 職業安全與健康	動。 7-3-1 運用健康促進與疾病 預防的策略,以滿足不同族 群、地域、年齡、工作者的	故傷害與職業病,並能提 出對應的健康促進與疾 病預防方法。 2.能運用不同策略,滿足	1.介紹職業傷害與疾病的預防之道,並且利用 「職業安全追追追」賓果遊戲,使學生能透過 活動,了解職場安全的重要,並思考如何預防 災害及疾病的發生。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1.觀察 2.紀錄	題對個人、社會及 全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生 涯的能力。	一、了解自我與發展 潛能 三、生涯規畫與終生 學習 四、表達、溝通與分 享 五、尊重、關懷與團 隊合作
十四四	109 05/11 05/17	第二次 段考 05/13、 05/14 05/16、 05/17 教 育會考	第5單元 創造人生力與美	第4章 水中流線美 一 游泳	發展的關係,藉以發展運動 潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動	的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫	1.介紹不同的捷泳換氣方式。 2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4.在池邊熟練捷泳換氣基本動作,配合手持浮板的換氣練習,並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2		1.觀察 2.實作及表現		潛能 二、欣賞、表現與創

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					5-3-2 規畫並參與改善環境	1.了解健康促進的意義及	1.知道何謂健康促進。		1「如果我	1.觀察	【資訊教育】	一、了解自我與發展
		第三次			危機所需的預防策略和行	推動職場健康促進的重	2.說明除了工作地點提供良好環境之外,學生		是」、「愛	2.實作及表現	3-4-7 能評估問題	潛能
	109	領域教	第 3 單	第 3 章	動。	要性。	本身也可以付出努力,維護自身及家人的健		的MESSAGE」	3.紀錄	解決方案的適切	四、表達、溝通與分
	05/18	學研究	元		7-3-1 運用健康促進與疾病	2.能指出職場中常見的健	康。		學習活動單	4.分組討論	性。	享
	03/10	會週	場出	場健	預防的策略,以滿足不同族	康問題,並學習改進的策	3.說明在職場中,雇主與員工可行的健康促進	1			【環境教育】	五、尊重、關懷與團
+	05/24		職場生涯快樂行	職場健康促	群、地域、年齡、工作者的	略。	計畫,並讓學生實地模擬思考可行的行動方				5-4-4 具有提出改	隊合作
五	03124	評選	樂行	進	健康需求。		案。				善方案、採取行	
		7									動,進而解決環境	
											問題的經驗。	
					1-3-1 了解個體成長與動作	1.熟練捷泳換氣的基本動	1.加強腿臂換氣綜合練習,並練習轉身動作。			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					發展的關係,藉以發展運動	作。	2.複習捷泳換氣動作。			2.實作及表現	1-1-2 認識自己的	潛能
		第三次	第 5 單	第 4	潛能。	2.學會捷泳轉身動作。	3.進行打水球比賽。				長處及優點。	二、欣賞、表現與創
	109	領域教	單元	草	3-3-2 評估個人及他人的動	3.養成課後規畫運動計畫	4.指導學生記錄換氣練習的成績,以及進行兩				1-2-1 培養自己的	新
	05/18	學研究	創造人	水中流線美	作表現,以改善運動技能。	及實踐的能力。	分鐘游泳比賽,並將成績記錄下來。	2.			興趣、能力。	三、生涯規畫與終
1		會週	2人 生	線美	4-3-2 選擇提升休閒活動參			2			【家庭教育】	生學習
五	05/24	教科書	生力與	—	與的方法,並執行個人終生						3-2-3 養成良好的	
		評選	美	游泳	運動計畫。						生活習慣。	
					4-3-5 培養欣賞運動美感與							
					分析比賽的能力。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					5-3-2 規畫並參與改善環境	1.能指出職場中常見的健 康問題,並學習改進的策	1.藉由報告分享,說明如何營造雇主與員工雙		1.習作	1.觀察	【資訊教育】	一、了解自我與發展
			h-h-		在继近季的菊院垒败和 写	略。	贏的健康職場。			2.實作及表現	3-4-7 能評估問題	潛能
	109		第3	第 3 章	動。	2認識維護職場健康權	2.利用腦力激盪,讓學生對職場安全的相關法			3.紀錄	解決方案的適切	四、表達、溝通與分
1+	05/25	畢業	單元		7-3-1 運用健康促進與疾病	益與性別工作平等權益	律產生學習興趣,再說明進入職場後,可以維			4.分組討論	性。	享
六	03123	典禮	職場	職場	預防的策略,以滿足不同族	的相關法律與諮詢單	護自身安全的法律常識。	1			【環境教育】	五、尊重、關懷與團
	05/01	預備	生涯快	職場健康促進	群、地域、年齡、工作者的	位。					5-4-4 具有提出改	隊合作
	05/31		広 樂 行	進	健康需求。						善方案、採取行	
											動,進而解決環境	
											問題的經驗。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球			1.觀察		二、欣賞、表現與創
					發展的關係,藉以發展運動		上籃活動。			2.紀錄		新
							2.進行反向掩護及交叉掩護戰術,並指導學生			3.實作及表現	長處及優點。	三、生涯規畫與終生
					3-2-4 了解運動規則,參與							學習
						運用。	3.說明三對三鬥牛賽常用的規則,並指導學生					四、表達、溝通與分
							分組進行挑戰賽及裁判實習。					享
					作表現,以改善運動技能。		4.進行各種接發球練習。					五、尊重、關懷與團
				第 第 2	3-3-3 在個人和團體比賽中 運用戰術戰略。		5.進行各種攻擊戰術練習。					隊合作
	109	畢業	複			6.了解排球的各式基本攻						七、規畫、組織與實
1+	05/25	典禮	複習第4單元	叱吒風雲以智取勝		擊技術。		2				踐
六		預備	單元	雲 勝	種策略以增進運動表現。	7.學會如何將排球戰術運						十、獨立思考與解
	05/31			籃 排 球 球	3-3-5 應用運動規則參與比							決問題
				球 球	賽,充分發揮運動技能。	8.增加運動欣賞的能力。						
					4-3-1 了解運動參與在個							
					人、社會及文化層面的意							
					義。							
					4-3-5 培養欣賞運動美感與							
					分析比賽的能力。							
					5-3-5 重視並能積極促進運							
					動安全。							

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					6-3-4 尋求資源並發展策略	1.認識壓力,知道壓力的	1.教師藉由學生之壓力經驗帶人本章主題。			1.觀察	【性別平等教育】	三、生涯規畫與終生
					以調適人生各階段生活變	來源及影響。	2.介紹壓力對人體造成的影響。			2.紀錄	2-2-3 分辨性別刻	學習
					動所造成的衝擊、壓力與疾	2.能以正向的態度面對壓	3.介紹面對壓力時的調適方法。			3.課前準備	板的情緒表達方	四、表達、溝通與分
					病。	力。	4.說明有效解決壓力的方法和步驟。			4.實作及表現	式。	享
					6-3-5 理解道德、社會、文	3.學習各種調適身心的方	5.說明何謂情緒智商,並請學生自行檢查自己				2-4-5 去除性別刻	五、尊重、關懷與
					化、政策等因素如何影響價	法,以面對壓力。	的EQ。				板的情緒表達,促	團隊合作
					值或規範,並能加以認同、	4.能學習情緒管理,成	6.說明當生活中出現負向情緒時,如何尋求適				進不同性別者的和	
	109				遵守或尊重。	為積極快樂的人。	當的因應方法。				諧相處。	
+	06/01	畢業	複習第1	複 習	6-3-6 建立快樂、健康的生	5.認識異常行為及其防治	7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行				3-3-1 解讀各種媒	
1 +	00/01	典禮		複習第1單元	活與生命觀,進而為自己的	方法。	為。	1			體所傳遞的性別	
	06/07	預備	單元	單元	信念採取行動。		8.指導學生學習如何早期發現異常行為,早期				刻板化。	
	00/07						接受專業治療。				【家政教育】	
											4-2-3 適當地向家	
											人表達自己的需求	
											與情感。	
											4-4-4 主動探索家	
											庭與生活中的相關	
											問題,研擬解決問	
											題的可行方案。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動作	1.了解運動對身體健康及	1.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。			1.觀察	【生涯發展教育】	一、了解自我與發展
					發展的關係,藉以發展運動	生長發育的功能。	2.進行前後、左右、進退隊形的練習。			2.紀錄	1-2-1 培養自己的	潛能
					潛能。	2.學習與同學在分組中的	3.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。			3.實作及表現	興趣、能力。	四、表達、溝通與分
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	互助合作及人際關係的					3-3-5 發展規畫生	享
					項運動技能。	互動。					涯的能力。	五、尊重、關懷與團
					3-3-3 在個人和團體比賽中	3.學會正、反手殺球基本						隊合作
					運用戰術戰略。	動作,並運用於比賽中。						七、規畫、組織與實
					3-3-4 在活動練習中應用各	4.養成休閒觀念,並培養						踐
				第 3 4 章 章	種策略以增進運動表現。	終生運動習慣。						八、運用科技與資
	109	畢業	複	章章	3-3-5 應用運動規則參與比	5.學習運用資訊,增進自						訊
十	06/01	典禮	習第	克 敵 制勝	賽,充分發揮運動技能。	己的運動技能。		2				九、主動探索與研
七		預備	複習第4單元	勝撃	6-3-5 理解道德、社會、文	6.熟悉羽球雙打比賽中,						究
	06/07	471714	76		化、政策等因素如何影響價	網前球的處理技術。						
				球球	值或規範,並能加以認同、	7.了解羽球雙打比賽的基						
					遵守或尊重。	本戰術和打法。						
					7-3-3 選擇適切的運動資	8.能充分運用規則於比賽						
					訊、服務及產品,以促成運	中,以掌握比賽情況,並						
					動計畫的執行。	做出最佳運動表現。						
						9.藉由參加比賽,了解自						
						我運動能力,並能有計畫						
						的練習,以提升運動技						
						能。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					7-3-4 分析人類行為如何改	1.了解人類行為與科技對	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全			1.觀察	【資訊教育】	三、生涯規畫與終生
					變全球環境,並探討環境改	環境的影響。	身,並且正視臺灣也遭遇危機的事實。			2.實作及表現	3-4-7 能利用網際	學習
					變對人類健康的影響。	2.知道環境問題對人類健	2.勉勵學生,環保行動除了自己的力量外,還			3.分組討論	網路、多媒體光	七、規畫、組織與實
					7-3-5 提出個人、社區及組	康的影響。	可以結合社區及政府的資源來進行。			4.紀錄	碟、影碟等進行資	踐
					織機構為建造更健康的社	3.認識日常消費行為對環	3.學習認識環保相關標章,以選購環保產品。				料蒐集,並結合已	九、主動探索與研究
					區與環境所擬定的行動方	境與人類的影響。	4.了解人類生活中,消耗環境資源的情形。				學過的軟體進行資	十、獨立思考與解
	109		複	複	案與法規。	4.知道如何利用消費行為	5.教師說明在日常生活中,處處都能發揮「愛				料整理與分析。	決問題
+	06/08	畢業	複習第2單元	複習第2單		幫助改善地球環境,並能	惜資源」、「節能減碳」的精神,引導學生思	1			【環境教育】	
八		典禮	2 單	2 單元		實踐在日常生活中。	考將來可以採取的作為或行動。	1			3-3-1 了解人與環	
	06/14		兀	兀		5.認識碳標籤與環保之間					境互動,互依關	
						的關係,並了解綠色消費					係,建立積極的環	
						對環境的影響力。					境態度與環境倫	
											理。	
											5-3-1 具有參與規	
											畫校園環境調查活	
											動的經驗。	

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					1-3-1 了解個體成長與動作	1.了解舞蹈的起源、種類	1.指導學生以個人和群體的方式,練習時間元			1.觀察	【生涯教育】	一、了解自我與發展
					發展的關係,藉以發展運動	與基本元素。	素的動作組合與變化。			2.紀錄	1-2-1 培養自己的	潛能
					潛能。	2.建立身體動作的概念。	2.指導學生以個人和群體的方式,練習			3.實作及表現	興趣、能力。	二、欣賞、表現與創
					3-3-1 計畫並發展特殊性專	3.學會運用舞蹈元素,並	力量元素的動作組合與變化。				1-3-1 探索自己的	新
					項運動技能。	將它應用在各種主題創	3.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏				興趣、性向、價值觀	五、尊重、關懷與團
					3-3-2 評估個人及他人的動	作上。	併步和交叉步;進行動作編排組合練習。				及人格特質。	隊合作
					作表現,以改善運動技能。	4.享受學習舞蹈的樂趣。					3-3-3 培養解決生	七、規畫、組織與實
				第 1 ※	3-3-4 在活動練習中應用各	5.培養團隊合作的精神,					涯問題及做決定的	踐
	109			章 第 2 章	種策略以增進運表現。	主動參與。					能力。	九、主動探索與研究
1+	06/08	畢業	複習	千變萬化	4-3-5 培養欣賞運動美感與	6.培養舞蹈欣賞能力。					【家政教育】	十、獨立思考與解
八	00/08	典禮	復習第5單元	们 一 事 青 春	分析比賽的能力。	7.認知:認識街舞的意		2			2-3-3 表現合宜的	決問題
	06/14	外位		創一	7-3-4 分析人類行為如何改	義、起源與發展。了解街					穿著。	
	00/14			造性 舞	變全球環境,並探討環境改	舞基本舞蹈動作的要領。						
				始	變對人類健康的影響。	8.技能:練習街舞舞蹈部						
						分的基本動作。熟練街舞						
						舞蹈基本動作並加強節						
						奏感。						
						9.情意:培養對街舞運動						
						之興趣。增進對街舞運						
						動的欣賞能力。養成互						
						助合作的習慣。						

起訖週次	起訖日期	學校重大行事	課程主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
	109	第四次										
+	06/15	領域教										
九		學研究										
	06/21	會週										
	109	第四次										
	06/22	領域教										
 +		學研究										
	06/28	會週										
		第三次										
_	109	段考										
 +	06/29	06/29、										
		06/30										
	06/30	06/30 結										
		業日										

肆、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育,108 學年度七年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施;八至九年級依據九年一貫課程綱要實施。

伍、本計畫經課程發展委員會審查通過後實施,修正時亦同。