

(十)健康與體育領域

桃園市楊梅國民中學 113 學年度健康與體育領域課程計畫

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第一學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	陳心鏡(7 年級)
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現		
	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
	學習內容		
	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。		

	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
<p>學習目標</p>	<p>一、認知目標</p> <p>1. 認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己</p> <p>二、技能目標</p> <p>2. 學習如何挑選、購買食材</p> <p>三、態度目標</p> <p>1. 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；</p> <p>2. 了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>教學方法</p> <p>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</p> <p>2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</p> <p>3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</p> <p>4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</p>

教學評量

1. 問答
2. 觀察
3. 討論
4. 實作

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/30 08/31	113.8.30(五) 開學	第一篇 健康滿 點 第一章 健康舒 適角	A 自主行 動	A1 身心素 質與自我 精進 A2 系統思 考與解決 問題 A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A1 具 備體育與健康 的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。 健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立 思考與分析的 知能，進而運 用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。 健體 -J-A3 具 備善用體育與 健康的資源， 以擬定運動與 保健計畫，有 效執行並發揮 主動學習與創 新求變的能	1a-IV-1 1a-IV-2 1b-IV-2 1b-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-1 Fb-IV-2	1.理解並 覺察身體、心理 與社會各 層面的健 康。 2.因應生 活情境的 健康需 求，尋求 解決健康 問題。 3.自我監 督促進健 康的行動 並反省修 正。 4.能了解 健康包含 身體、心 理與社會 三大層 面，且三 大層面會 互相影 響。 5.理解並 覺察生理、心理 與社會各 層面的健 康。	1	1.教學影 片。 2.教用 版電子 教科書。	1.問答： 是否認 真回應 教師的 問題。 2.觀察： 是否認 真地參 與討論。 3.實作： 根據課 文寫下 自己的 意見。	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性 與感性、 自由與命 定、境遇 與嚮往， 理解人的 主體能動 性，培養 適切的自 我觀。 生 J7 面對 並超越人 生的各種 挫折與苦 難，探討 促進全人 健康與幸 福的方法。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
二 09/01 09/07		第一篇 健康滿 點 第一 章健康 適角	A 自主行 動	A1 身心素 質與自我 精進 A2 系統思 考與解決 問題 A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A1 具 備體育與健康 的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。 健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立 思考與分析的 知能，進而運 用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。 健體-J-A3 具 備善用體育與 健康的資源， 以擬定運動與 保健計畫，有 效執行並發揮 主動學習與創	1a-IV-1 1a-IV-2 1b-IV-2 1b-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-1 Fb-IV-2	1.理解並 覺察身體、心理 與社會各 層面的健 康。 2.因應生 活情境的 健康需 求，尋求 解決健康 問題。 3.自我監 督促進健 康的行動 並反省修 正。 4.能了解 健康包含 身體、心 理與社會 三大層 面，且三 大層面會 互相影 響。 5.理解並 覺察生理、心理 與社會各 層面的健	1	1.教學影 片。 2.教用版 電子教 科書。	1.問答： 是否認 真回應 教師的 問題。 2.觀察： 是否認 真地參 與討論。 3.實作： 根據課 文寫下 自己的 意見。	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性 與感性、 自由與命 定、境遇 與嚮往， 理解人的 主體能動 性，培養 適切的自 我觀。 生 J7 面對 並超越人 生的各種 挫折與苦 難，探討 促進全人 健康與幸 福的方法。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					新求變的能力。			康。				
三 09/08 09/14		第一篇 健康滿 點 第一章 健康舒 適角	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮	1a-IV-1 1a-IV-2 1b-IV-2 1b-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-2 4a-IV-3	Da-IV-4 Fb-IV-1 Fb-IV-2	1.分析影響健康的因素。 2.自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3.因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 4.理解並察覺生理、心理與社會各層面健康概念。 5.因應生	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否真能認真聆聽。 2.實作：是否能認真討論各項問題，並將討論結果填寫在作答框內。 3.問答：是否能認真回應教師的問題。 4.觀察：是否認真參與討論。 5.實作：是否能檢視自己的健康狀況進行	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					主動學習與創新求變的能力。			活情境的健康需求，尋求解決健康問題。 6.自我監督促進健康的行動，並反省修正。			析並提出改善方法。	
四 09/15 09/21	09/17 中秋節	第一篇健康滿點 第二章身體的奧妙	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1.能看懂自己的健康檢查報告，並依結果改善自己的生活型態或尋求專業醫療人員協助。 2.能知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 3.能主動關心家人是否定期	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能分析自己的健檢報告並改善自己的生	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								進行健康 檢查。			活型態、 尋求專 業醫療 人員協 助。	
五 09/22 09/28		第一篇 健康滿 點 第二 章身體 的奧妙	A 自主行 動	A2 系統思 考與解決 問題 B3 藝術涵 養與美感 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-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。	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1. 自主思 考不良姿 勢及駝背 所造成 的人體構 造與器官 的威脅感 與嚴重性。 2. 認識系 統運作進 行減少健 康風險的 行動。	1	1. 教學影 片。 2. 教用版 電子教 科書。	1. 觀察： 是否 能認真 聆聽。 2. 實作： 是否 確實觀 察同學 的坐姿 和站姿， 並努力 維持自 己做到 正確的 姿勢。	【生命教 育】 生 J5 覺 察生活 中的各 種迷思， 在生活 作息、 健康促 進、飲 食運動、 休閒娛 樂、人 我關係 等課題 上進行 價值思 辨，尋 求解決 之道。
六 09/29 10/05		第一篇 健康滿 點 第二 章身體 的奧妙	A 自主行 動 B 溝通互 動	A2 系統思 考與解決 問題 B3 藝術涵 養與美感 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	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1. 自主思 考不良姿 勢及駝背 所造成 的人體構 造	1	1. 教學影 片。 2. 教用版 電子教 科書。	1. 觀察： 是否 能認真 聆聽。 2. 討論： 是否認	【生命教 育】 生 J5 覺 察生活 中的各 種迷思， 在生活 作息、 健康促 進、飲 食運動、

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					知能，進而運用適當的策略，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。			與器官的威脅感與嚴重性。 2. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。			真參與 討論並 分享討 論結果。	休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
七 10/06 10/12	10/10 國慶日	第一篇 健康滿 點 第二章 身體的 奧妙	A 自主行 動 B 溝通互 動	A2 系統思 考與解決 問題 B3 藝術涵 養與美感 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-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	1a-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1 4a-IV-3 4b-IV-3	Da-IV-2 Da-IV-4	1. 知道政府補助基礎健康檢查的資訊。 2. 能主動關心家人是否定期進行健康檢查。 3. 能知道查詢健康訊息的可靠網站。 4. 自主思考不良姿	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.問答：是否認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能找出查詢健康訊息的	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					的豐富性與美感體驗。			勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。			可靠網站。 4.實作：是否分析自己的行為，並說善不行為的方式。	
八 10/13 10/19	第一次段考 (三、四)	第二篇 健康照 第一龍 eye百 分(第 一次考)	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	1.能覺察自己的視力健康情形。 2.讓學生認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：能否說出各部位的構造與作用。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					知能，進而運用適當的策略，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。							他人進行溝通。
九 10/20 10/26		第二篇 健康照 護 第一章 寵 eye 百分百	A 自主行 動 B 溝通互 動	A1 身心素 質與自我 精進 A2 系統思 考與解決 問題 A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1a-IV-3 2a-IV-2 3a-IV-2 3b-IV-4	Da-IV-1 Da-IV-3	1.能覺察自己的視力健康情形。 2.能認識眼球構造及常見視力問題。 3.能有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.發表：是否能說出各部位的構造與作用。 3.觀察：是否確實自己用眼習慣。 4.實作：	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。						是否確實檢查自己的護眼習慣。 5.觀察：是否能從自己的生活方式找出視力不良的原因，並維減力做改變。 下並視惡化的改變。	懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
十 10/27 11/02		第二篇 健康照 護 第二章 健康從 齒開始	A 自主行 動 B 溝通互 動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1 Da-IV-3	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出齲齒的過程。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。				
十一 11/03 11/09		第二篇 健康照 護 第二章 健康從 齒開始	A 自主行 動 B 溝通互 動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值	1a-IV-3 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1 Da-IV-3	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能夠正確說出如何照護自己的牙齒。 2.實作：是否能夠正確	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			3.精熟潔牙方法。 4.實踐照護牙齒好習慣。			用潔牙工具。 3.實作：是否能確實測自己的牙齒狀況。	
十二 11/10 11/16		第二篇 健康照護 第三章 護膚保衛戰	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能正確說出皮膚的構造。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。			方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。				課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十三 11/17 11/23		第二篇 健康照 護 第三章 護膚保 衛戰	C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	1a-IV-3 3a-IV-1 4a-IV-3	Da-IV-1	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能說出青春	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				應變	能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。			痘的成因。 3.觀察：是否正確操作洗臉步驟。 4.觀察：是否正確執行防晒步驟。	休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十四 11/24 11/30		第二篇 健康照護 第四章 聽力保健	A 自主行動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變	健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創	1a-IV-3 1b-IV-4。 4a-IV-2	Da-IV-1	1. 認識耳朵構造及常見耳朵相關疾	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.觀察：是否能	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					新求變的能力。			病。 2.實踐照 護耳朵好 習慣。			判斷健 康習慣。 3.觀察： 是否能 說出耳 朵的構 造。	飲食運動、 休閒娛樂、 人我關係等 課題上進行 價值思辨， 尋求解決之 道。
十五 12/01 12/07	第二次段考 (二、三)	第二篇照 護第四章 聽力保健 (第二次 考)	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具 備善用體育與 健康的資源， 以擬定運動與 保健計畫，有 效執行並發揮 主動學習與創 新求變的能力。	1a-IV-3 1b-IV-4 4a-IV-2	Da-IV-1	1.認識耳 朵構造及 常見耳朵 相關疾 病。 2.實踐照 護耳朵好 習慣。	1	1.教學影 片。 2.教用版 電子教 科書。	1.觀察： 是否認 真聆 聽。 2.觀察： 是否能 了解耳 朵常見 問題。 3.觀察： 是否判 斷健康 習慣。	【生命教 育】 生 J5 覺察 生活中的各 種迷思，在 生活作息、 健康促進、 飲食運動、 休閒娛樂、 人我關係等 課題上進行 價值思辨， 尋求解決之 道。
十六 12/08 12/14		第三篇青 春第一章 蛻變的你	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A1 身心素 質與自我 精進 A2 系統思 考與解決 問題 A3 規劃執 行與創新 應變 B2 科技資 訊與媒體 素養	健體-J-A1 具 備體育與健康 的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 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	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1.自主思 考青春期的 健康問題。 2.提出青 春期保健 自主管理的 行動策略。 3.樂於實 踐青春期 健康促進	1	1.教學影 片。 2.教用版 電子教 科書。	1.問答： 能說出 自己青 春期身 體的改 變。 2.觀察： 是否能 認真聆 聽。 3.實作：	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人的 各個面向， 包括身體與 心理、理性 與感性、自 由與命定、 境遇與嚮 往，理解人 的主體能動 性，培養適 切的自我 觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					<p>備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			的生活型態。			<p>是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。</p>	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十七 12/15 12/21		第三篇 快樂青春 第一章 蛻變的你	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	1	1. 教學影片。 2. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：是否做到衛生保健的項目，若沒有做到，請分析並改善方法。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					效執行並發揮 主動學習與創 新求變的能 力。 健體-J-B2 具 備善用體育與 健康相關的科 技、資訊及媒 體，以增進學 習的素養，並 察覺、思辨人 與科技、資訊、 媒體的互動關 係。							
十八 12/22 12/28		第三篇青 春行 第一章 蛻變的 你	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A1 身心素 質與自我 精進 A2 系統思 考與解決 問題 A3 規劃執 行與創新 應變 B2 科技資 訊與媒體 素養	健體-J-A1 具 備體育與健康 的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 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	1a-IV-3 1b-IV-4 2a-IV-2 2b-IV-2 3a-IV-2	Db-IV-1 Db-IV-2	1. 自主思 考青春期的 健康問題。 2. 提出青 春期保健 自主管理的 行動策略。 3. 樂於實 踐青春期 健康促進的 生活型態。	1	1.教學影 片。 2.教用版 電子教 科書。	1.觀察： 是否 能認 真聆 聽。 2.實作： 是否 能根 據課 文寫 下自 己的 情形。	【生命教育】 生 J2 探討 完整的人的 各個面向， 包括身體與 心理、理性 與感性、自 由與命定、 境遇與嚮 往，理解人 的主體能動 性，培養適 切的自我 觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>							
十九 12/29 01/04	01/01 元旦	第三篇 快樂青春行 第二章 打造獨一無二的我	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能夠真聆聽。 2.實作：	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
			與	養與美感 素養	能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。			向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。			是否認真填動問 是認寫中題。	與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
二十 01/05 01/11		第三篇 快樂青春行 第二章 打造獨一無二的我	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	2a-IV-2 2b-IV-1 2b-IV-2 2b-IV-3 3a-IV-2	Db-IV-2 Fa-IV-1	1. 自主思考自己的特質、自我概念。 2. 運用正	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：是否能	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				素養	能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。			向思維充分地肯定自我。 3.樂於自我實現的生活型態。			認真參與活動。	由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
二一 01/12 01/18		第三篇 快樂青春行 第三章 打破性別刻板 印象	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C1 符號運用與溝通表達 C2 科技資訊與媒體素養 C3 藝術涵養與美感	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	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2 熟悉打	1	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	觀察 是否能認真聆聽。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				素養	意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體 -J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。			破性別刻板印象的技能。 3 公開表明尊重他人性別特質的立場。				質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
二二 01/19 01/23	1/22.23 第三次段考 (三、四) 114.1.23(四) 結業式	第三篇 快樂青春行 第三章 打破性別刻板	A 自主行動 B 溝通互動	C1 符號運用與溝通表達 C2 科技資訊與媒體素養	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實	3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-3	Db-IV-3	1. 思辨性別刻板印象的內涵。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否認真聆聽。	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
		印象 (第三 次考)	C 社會參 與	C3藝術涵 養與美感 素養	踐能力及環境 意識，並主動 參與公益團體 活動，關懷社 會。 健體-J-C2 具 備利他及合群 的知能與態 度，並在體育 活動和健康生 活中培育相互 合作及與人和 諧互動的素 養。 健體 -J-C3 具 備敏察和接納 多元文化的涵 養，關心本土 與國際體育與 健康議題，並 尊重與欣賞其 間的差異。			2 熟悉打 破性別刻 板印象的 技能。 3 公開表 明尊重他 人性別特 質的立 場。			2.實作： 是否確實 對內容做 填寫。	向、性別特 質與性別認 同。 性 J2 釐清 身體意象的 性別迷思。 性 J3 檢視 家庭、學校、 職場中基於 性別刻板印 象產生的偏 見與歧視。 性 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 互 動 的 能 力。 性 J12 省 思與他人的 性別 權 力 關係，促進 平等與良好 的互動。

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第二學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	陳心鏡(7年級)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
	學習內容 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 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-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
融入之議題	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】		

	<p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>
學習目標	<p>一、認知目標</p> <p>1. 認識眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康</p> <p>二、技能目標</p> <p>1. 學習正確用藥及全民健保的知識。</p> <p>2. 學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。</p> <p>三、態度目標</p> <p>1. 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法</p> <p>2. 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法。</p> <p>3. 了解醫藥相關知識</p>
教學與評量說明	<p>教學方法</p> <p>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</p> <p>2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</p> <p>3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</p> <p>4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</p> <p>教學評量</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 觀察</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
4(五)學	第一篇無礙第1章揭「性」的真實面紗	B 溝通互動	B2科技資訊與媒體素養	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：能認真參與討論。 3.問答：能說出對青少年的影響。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。
	第一篇無礙第1章揭「性」的真實面紗	B 溝通互動	B2科技資訊與媒體素養	健體 -J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能說出面對色情的正確方法。 2.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。
(五)念日	第一篇無礙第2章真愛等待	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	1.讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2.讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3.讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	3	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聽課。 2.問答：是否主動分享自己的想法。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				體活動,關懷社會。						
	第一篇無礙第二章愛真等待	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	1.讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2.讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3.讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察: 進行討論能舉出解決方法。
	第一篇無礙第三章性病多少	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察: 能否認真聆聽。 2.發表: 是否能認真參與討論。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				社會。						
	第一篇無礙第二章性病知多少	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。
	第一篇無礙第三章性病知多少(第一次考)	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。

段考
(四)

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
04/06 連假	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.發表：是否能夠踴躍發表自己的想法。 3.發表：是否能夠認真參與討論。 4.實作：是否能夠完成課上的勾選與填答。 5.實作：是否能夠完成課本上的處理問題。
	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	第二篇人際好關係第1章拉近彼此距離	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：完成溝通技巧的練習。
	第二篇人際好關係第2章和諧家人關係	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.分享：踴躍發表自己的想法。
	第二篇人際好	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2	2a-IV-3	Fa-IV-2	1.完整分析家人衝	1	1.課本。 2.職業傷	1.觀察：能熱烈

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	關係第2章和諧和家人關係	動 B 溝通互動	題 B1符號運用與溝通表達	具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 3b-IV-2		突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。		害相關資料。 3.教用版電子教科書。	參與討論。 2.分踴躍發表自己的想法。
	第二篇好關係第2章和家人關係	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	1	1.課本。 2.職業傷害相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能熱烈參與討論。 2.分踴躍發表自己的想法。
段考(三)	第三篇環境安全總動員	A 自主行動	A2系統思考與解決問題	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.能有效評估家中所潛藏的危險因	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	第1章 居家安全體檢(第二次考)			做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。			子。 2.探討影響居家安全的因素,有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領,與家人演練逃生路線。		3.教用版電子教科書。	能說出居家安全因素及解決之道。
	第三篇 環境安全總動員 第1章 居家安全體檢	A 自主行動	A2系統思考與解決問題	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素,有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領,與家人演練逃生路線。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察:能否認真聆聽。 2.實作:能說出居家安全因素及解決之道。
06/01 連假	第三篇 環境安全總動員 第2章 防震準備好	A 自主行動	A3規劃執行與創新應變	健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 3b-IV-4	Bb-IV-1	1.體認地震對人類帶來的災害。 2.熟悉地震逃生技巧並加以演練。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察:能否認真聆聽。 2.發表:是否能說出地震對生命財產的影響。 3.發表:是否能說出逃生技巧。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	第三篇環境總動員 第三章交通安全行	A 自主行動	A2系統思考與解決問題	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-1	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3.提升自我交通安全素養。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出交通安全的因及解決之道。
	第三篇環境總動員 第三章交通安全行	A 自主行動	A2系統思考與解決問題	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3.提升自我交通安全素養。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出交通安全的因及解決之道。
	第三篇環境總動員 第四章社區安全行	A 自主行動	A3規劃執行與創新應變	健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-4 3b-IV-4	Ba-IV-4	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出社區安全的因及解決之道。 3.實作：是否能完成填答。
段考(五)	第三篇環境總動員	A 自主行動	A3規劃執行與創新應變	健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健	1a-IV-4 3b-IV-4	Ba-IV-4	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。	1.觀察：能認真聆聽。 2.發表：能說出

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	第4章 社區安全行動			計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。		3.教用版電子教科書。	影響社區安全因素的及解決之道。
30(-) 式	第三篇 環境安全行動 第4章 社區安全行動(第三次段考)	A 自主行動	A3規劃執行與創新應變	健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-4 3b-IV-4	Ba-IV-4	1.願意主動關心社區安全。 2.能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3.有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4.能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	1	1.課本。 2.節能減碳相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察:能認真聆聽。 2.發表:能說出影響社區安全因素的及解決之道。

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第一學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	陳虹君(7年級)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	

	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解
學習重點	<p>學習表現</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。 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）。</p>	
融入之議題	<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。</p> <p>【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p>
學習目標	<p>一、認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現 4. 瞭解救溺五步的做法和使用時機及捷式打水重要性與動作要領。 5. 能瞭解籃球/排球之相關知識，讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。 <p>二、技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康體適能組成，完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 2. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 3. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 4. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 5. 能做出救溺五步、捷泳打水/划手及換氣之動作技巧。 6. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 7. 認識及做出籃球/排球運動，學習所需要的動作技術。 8. 能理解籃球/排球活動中的戰術及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。 <p>三、態度目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。 2. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 3. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 5. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。 6. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。

<p>教學與評量 說明</p>	<p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行 課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4.單元中適時提醒重要概念及融入人權、安全、性別、海洋及國際教育等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.技能 2.問答 3.發表 4.實作 5.認知 6.說明 7.觀察 8.引導 9.情意 10.體適能測驗
---------------------	--

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/30 08/31	113.8.30(五) 開學	運動 好健 康~運 動安 全	A 自主 行動	A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.明白運 動傷害發 生的原 因。 2.了解正 確的運動 安全觀 念。	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.實 作：調 查班上 同學運 動時受 傷的原 因，並 統計其 發生 率。 2.問 答：能 說出自 己曾從 事何種 運動， 受到何 種程度 的傷 害。	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育的 意義。 安 J6 了解 運動設施 安全的維 護。
二 09/01 09/07		運動 好健 康~運 動安	A 自主 行動	A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.明白運 動傷害發 生的原 因。	2	1.教學 影片 2.教用 版電子	1.觀 察：是 否能熱 烈參與	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
		全			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。			2.了解正確的運動安全觀念。 3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。		教科書	討論並踴躍發言。 2.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。	的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
三 09/08 09/14		運動 好健康~ 體適能	A 自主 行動 B 溝通互 動	A3 規劃 執行與 創新應 變 B2 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體-J-B2 具 備善用體育	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1.了解體 適能的定 義。 2.分析體 是能對生 活的影 響。 3.了解體 適能的分 類和要 素。 4.分辨健	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.問 答：能 正確說 出體適 能的定 義。 2.問 答：能 理解體 適能的 重要 性。	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己 的能力 與興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。			康體適能與技能體適能的差異。				
四 09/15 09/21	09/17 中秋節	運動 好健 康~ 體適 能	A 自主 行動 B 溝通互 動	A3 規劃 執行與 創新應 變 B2 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體-J-B2 具 備善用體育 與健康相關 的科技、資	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1.能正確 實作體適 能檢測方 法。 2.了解體 適能運動 處方基礎 設計原 則。 3.能評估 個人體適 能檢測結 果。 4.能設計	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.問 答：能 正確說 出體適 能的類 別和要 素。 2.體適 能測 驗：能 利用網 路與體 適能檢 測資	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己 的能力 與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。			體適能促進的運動計畫。			源，分析與評估個人體適能表現。	
五 09/22 09/28		健康 跑跳 碰~田 徑	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2.體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能夠比較出短跑、中長跑動作上的差異。 2.實作：能作出短距離跑的動作要領。 3.實作：能	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								悉其動作 的要領。			作出長 距離跑 的動作 要領。 4.觀 察：能 理解擺 臂的動 作要 領。 5.實 作：能 做出正 確的擺 臂姿 勢。	化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。
六 09/29 10/05		健康 跑跳 碰~田 徑	C 社會參 與	C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-C2 具 備利他及合 群的知能與 態度，並在 體育活動和 健康生活中 培育相互合 作及與人和	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.了解起 跑的重要 性，並體 驗短距離 的蹲踞式 起跑、中 長距離跑 的站立式	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.實 作：能 做出蹲 踞式起 跑的動 作要 領。 2.實	【性別平 等教育】 性 J4 認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					諧互動的素 養。			起跑的動 作要領。 2.體驗不 同的短距 離起跑、 中長距離 起跑方 式，並熟 悉其動作 的要領。			作：在 操作蹲 踞式起 跑時調 整自己 適合的 起跑姿 勢。	身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有 不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。
七 10/06 10/12	10/10 國慶 日	健康 跑跳 碰~田 徑	C 社會參 與	C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-C2 具 備利他及合 群的知能與 態度，並在 體育活動和 健康生活中 培育相互合	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.引導學 生明白接 力賽跑的 意義，並 熟練傳接 棒時的動 作要領，	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.實 作：能 做出直 立式起 跑的動 作要 領。	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					作及與人和 諧互動的素 養。			並培養學 生團隊合 作精神。 2.引導學 生思考接 力賽跑的 策略，並 清楚如何 選擇適宜 的傳接棒 和棒次安 排的策略。			2.觀 察：學 生是否 能掌握 起跑動 作的時 間，及 動作是 否錯 誤、需 要修 正。 3.觀 察：能 正確做 出短距 離跑的 動作要 領。 4.實 作：能 清楚 4× 100 公 尺傳接 棒接力	重他人的 身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有 不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											區的位置及範圍，以及傳接棒接力區的限制。	
八 10/13 10/19	第一次段考 (三、四)	運動 好健 康~體 適能	A 自主 行動 B 溝通互 動	A3 規劃 執行與 創新應 變 B2 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-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	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					察覺、思辨 人與科技、 資訊、媒體 的互動關 係。						體適能 表現。	
九 10/20 10/26		運動 好健 康~體 適能	A 自主 行動 B 溝通互 動	A3 規劃 執行與 創新應 變 B2 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體-J-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、	4c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-2	1.能正確 實作體適 能檢測方 法。 2.了解體 適能運動 處方基礎 設計原 則。 3.能評估 個人體適 能檢測結 果。 4.能設計 體適能促 進的運動 計畫。	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.問 答：能 正確說 出體適 能的類 別和要 素。 2.體適 能測 驗：能 利用網 路與體 適能檢 測資 源，分 析與評 估個人 體適能 表現。	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己 的能力 與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					資訊、媒體 的互動關 係。							
十 10/27 11/02		健康 跑跳 碰~章 田徑	C 社會參 與	C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-C2 具 備利他及合 群的知能與 態度，並在 體育活動和 健康生活中 培育相互合 作及與人和 諧互動的素 養。	1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-1	1.引導學 生明白接 力賽跑的 意義，並 熟練傳接 棒時的動 作要領， 並培養學 生團隊合 作精神。 2.引導學 生思考接 力賽跑的 策略，並 清楚如何 選擇適宜 的傳接棒 和棒次安 排的策 略。	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.觀 察：學 生是否 能掌握 起跑動 作的時 間，及 動作是 否錯 誤、需 要修 正。 2.實 作：明 白及了 解各種 傳接棒 的方式， 並能 做出 幾種傳	【性別平 等教育】 性 J4 認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的 身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有 不同的群 體和文化， 尊重並欣 賞其差異。 【生涯規 劃教育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											接棒的動作。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.實作：選擇適合該團隊傳接棒策略及傳接棒次策略，並思考選擇策略的重要性。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十一 11/03		我愛 水上	A 自主 行動	A3 規劃 執行與	健體-J-A3 具備善用體	1b-IV-2 1c-IV-1	Gb-IV-2	1.救溺五 步防溺十	2	1.教學 影片。	1.認識 救溺五	【海洋教 育】

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
11/09		運動-游泳/水上安全	B 溝通互動 C 社會參與	創新應變 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中	1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1		招。 2.水上安全標誌認知。		2.教用版電子教科書。	步的做法和使用時機。 2.能正確表現救溺五步的呼救和通報能力。 3.能認真投入在救溺五步的學習活動。 4.能知道溺水時可求救的方式和資源。 5.能辨識游泳或戲水	海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					培育相互合作及與人和諧互動的素養。						時適用的防溺技巧。 6.游泳或戲水時能遵守相關安全規範，降低溺水機率。	
十二 11/10 11/16		我愛 水上 運動- 游泳/ 捷泳	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A3 規劃 執行與 創新應 變 B3 藝術 涵養與 美感素 養 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體-J-B3 具 備審美與表 現的能力，	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1.以捷式 游泳動作 做為議 題，討論 游泳技能 原理。 2.了解捷 式打水的 動力來 源，並能 展現連續 打水動 作。	2	1.教學 影片。 2.教用 版電子 教科 書。	1.認 知：認 識捷泳 動作。 2.情 意：勇 於挑戰 的學習 態度。 3.技 能：熟 練捷泳 技能。	【海洋教 育】 海 J2 認 識並參與 安全的海 洋生態旅 遊。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。			3.藉由陸上練習認識捷泳划水分解動作。			4.實作：學生能做出有節奏性的捷泳打水練習。 5.觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打水節奏。	
十三 11/17 11/23		我愛 水上 運動- 游泳/ 捷泳	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參	A3 規劃 執行與 創新應 變 B3 藝術	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1	Gb-IV-2	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參	2	1.教學 影片。 2.教用 版電子 教科	1.認 知：認 識捷泳 動作。 2.情	【海洋教 育】 海 J2 認 識並參 與安 全的 海洋

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			與	涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素	2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1		與		書。	意：勇於挑戰的學習態度。 3.技能：熟練捷泳技能。 4.實作：學生能做出有節奏性的捷泳打水練習。 5.觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打水節	生態旅遊。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					養。						奏。	
十四 11/24 11/30		健康動起來~籃球	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2.場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3.籃球基本戰術與運動實踐。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。 2.觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。 3.觀察：能了解場	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											上規則 與裁判 手勢。	自己的能 力與興 趣。
十五 12/01 12/07	第二次段考 (二、三)	健康 動起 來~籃 球	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.場地與 基本規 則、看懂 裁判手 勢。 2.籃球基 本戰術與 運動實 踐。 3.了解持 球三威脅 作的使 用。 4.熟練持 球動作與 基本球感 練習。	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.觀 察：學 生能熟 悉籃球 場的規 格與場 中各界 線所表 示的意 義。 2.觀 察：能 了解場 上規則 與裁判 手勢。 3.觀 察：能 否做出 正確的 持球 動作。	【性別平 等教育】 性 J4 認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的 身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有 不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											4.觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十六 12/08 12/14		健康 動起 來~籃球	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.認識各種傳球技能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。 2.能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								能實際運用在比賽中。 3.不應該輕忽接球的重要性。			影響。 3.觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。 4.情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。	社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十七 12/15 12/21		健康 動起 來~籃 球	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.能夠學 習正確且 有效率的 傳球姿 勢，進而 能實際運 用在比賽 中。 2.墊步結 合接球動 作，能讓 進攻更具 破壞性。	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.觀 察：傳 球姿勢 的矯正 以及傳 球落點 對於接 球者的 影響。 2.觀 察：手 指是否 張開， 並將雙 手置於 胸前， 重心略 低，準 備接球 的姿勢 做好。 3.觀 察：墊 步接球 時，先	【性別平 等教育】 性 J4 認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的 身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有 不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											跳再接再 球，而 不是先 接球再 跳。 4.觀 察：接 完球 後，面 對籃 框，成 三威脅 姿勢。 6.技 能：能 做出從 不同方 向跑動 的墊步 接球。 7.情 意：透 過聲音 手勢告 知隊友	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											希望的 接球位 置或是 傳球的 力道、 速度。	
十八 12/22 12/28		健康 動起 來~排 球	A 自主 行動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-C2 具 備利他及合 群的知能與 態度，並在 體育活動和 健康生活中	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.認識排 球低手發 球、低手 傳接球等 排球基礎 技術的重 要性。 2.認識正 確的排球 低手擊球 的手部動 作、身體 軀幹姿勢 的穩定。 3.能夠操 作低手擊 球的動 作，以及	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.說 明：學 生能夠 清楚了 解低手 擊球的 動作要 點。 2.引 導：學 生能說 出低手 擊球的 要領。 3.觀 察：同 學的低 傳球動	【性別平 等教育】 性 J4 認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的 身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有 不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					培育相互合作及與人和諧互動的素養。			指出低手擊球動作的正確與否。			作並比較差異。 4.實作：學生能做出完整的低手傳球動作。	差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十九 12/29 01/04	01/01 元旦	健康 動起來~排球	A 自主 行動 C 社會參與	A2 系統 思考與 解決問題 C2 人際 關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的	2	1.教學影片 2.教用 版電子 教科書	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					群的知能與 態度，並在 體育活動和 健康生活中 培育相互合 作及與人和 諧互動的素 養。			動作要 領。			球位置 的重要 性，控 制擊球 的穩定 能力。 3.實 作：學 生能在 低手傳 球時， 掌握擊 到球時 的擊球 面及時 間點。	不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺察 自己的能 力與興 趣。
二十 01/05 01/11		健康 動起 來~排 球	A 自主 行動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.找到最 適合自己 低手發球 的擊球位 置。 2.透過溝 通討論， 與他人合	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.說 明：學 生能夠 隨球的 方向及 位置， 使身體 保持移	【性別平 等教育】 性 J4 認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。			動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
二一 01/12		健康 動起	A 自主 行動	A2 系統 思考與	健體-J-A2 具備理解體	1c-IV-1 1d-IV-1	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.透過精熟練習，	2	1.教學 影片	1.說明：學	【性別平等教育】

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
01/18		來~排球	C 社會參與	解決問題 C2 人際關係與團隊合作	育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3		完成手感練習活動。 3.體會低手擊球動作要領。		2.教用版電子教科書	生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											的擊球 面及時 間點。	
二二 01/19 01/23	1/22.23 第三次段考 (三、四) 114.1.23(四) 結業式	健康 動起 來~排 球	A 自主 行動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-C2 具 備利他及合 群的知能與 態度，並在 體育活動和 健康生活中 培育相互合 作及與人和 諧互動的素	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.透過精 熟練習， 完成手感 練習活 動。 3.體會低 手擊球動 作要領。	2	1.教學 影片 2.教用 版電子 教科書	1.說 明：學 生能夠 隨球的 方向及 位置， 使身體 保持移 動性去 擊球。 2.引 導：學 生了解 低手傳 球位置 的重要 性，控 制擊球 的穩定 能力。 3.實	【性別平 等教育】 性 J4 認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的 身體自主 權。 【人權教 育】 人 J5 了解 社會上有 不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。 【生涯規 劃教育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					養。						作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第二學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	陳虹君(7 年級)
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input checked="" type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	<p>學習表現</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>學習內容</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。</p>		
融入之議題	<p>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。</p> <p>涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>		

	<p>涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。</p> <p>涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。</p> <p>涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J2 具備國際視野的國家意識。</p> <p>國 J14 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
學習目標	<p>一、認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解運動安全的重要性及觀念及說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。 2. 瞭解跳繩文化意涵和技能相關概念。 3. 認識與欣賞拔河文化意涵和價值，並瞭解拔河比賽運動規則及注意事項。 4. 能瞭解籃球/排球之相關知識，讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。 5. 瞭解當前世界上較冷門的運動及運動物理治療的工作內容和未普及的原因。 <p>二、技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能於運動時檢視運動環境及配戴安全配備。 2. 能正確表現跳繩技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 能做做拔河各項指定動作。 4. 認識及做出籃球/排球運動，學習所需要的動作技術。 5. 能理解籃球/排球活動中戰術及能夠規畫個人與團隊合作練習之方法。 6. 瞭解當前較冷門的運動，培養資訊查找、整理及說明的能力。 <p>三、態度目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辨別從事運動時需注意哪些運動安全事項。 2. 欣賞跳繩運動的身體控制能力及身體美學。 3. 欣賞拔河運動退步就是前進的意涵及團隊互助合作的展現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 6. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。
教學與評量說明	<p>教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 <p>教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 行動 2. 技能 3. 問答 4. 情意 5. 提問 6. 發表 7. 實作 8. 認知 9. 觀察

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
14(五)	運動無障礙~運動安全	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.明白運動安全的重要性。 2.了解運動安全的觀念。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。
	運動無障礙~運動安全	A 自主行動	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-2 4c-IV-1	Ba-IV-1 Bc-IV-1 Cb-IV-2	1.明白運動安全的重要性。 2.了解運動安全的觀念。 3.明瞭運動使用的配備及用途。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。
(五) 紀念日	我愛運動~民	B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感	健體-J-B3 具備審美與	1c-IV-1 1c-IV-2	Ic-IV-1	1.了解參與跳繩	2	1.教學影片。	1.問答：能

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	俗體育/跳繩		素養	表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1		運動的優勢。 2.認識與欣賞跳繩的文化意涵和價值。 3.欣賞跳繩運動的身體控制能力及身體美學。 4.了解跳繩運動中的運動技能相關概念。 5.跳繩時展現身體的協調和控制能力。		2.教用版電子教科書。	說出跳繩運動的相關概念與文化意涵。 2.實作：能正確表現跳繩技能，展現身體的協調和控制能力。 3.實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4.說明：學生能清楚了解跳繩基本動作要領。
	我愛運動~民俗體育/跳繩	B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，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	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	1.了解參與跳繩運動的優勢。 2.認識與欣賞跳繩的文化意涵和價	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.問答：能說出跳繩運動的相關概念與文化意涵。 2.實

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				富性與美感體驗。			<p>值。</p> <p>3.欣賞跳繩運動的身體控制能力及身體美學。</p> <p>4.了解跳繩運動中的運動技能相關概念。</p> <p>5.跳繩時展現身體的協調和控制能力。</p>			<p>作：能正確表現跳繩技能，展現身體的協調和控制能力。</p> <p>3.實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。</p> <p>4.說明：學生能清楚了解跳繩基本動作要領。</p>
	我愛運動~民俗體育/跳繩	B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	<p>1.了解參與跳繩運動的優勢。</p> <p>2.認識與欣賞跳繩的文化意涵和價值。</p> <p>3.欣賞跳繩運動的身體控制能力及身體美</p>	2	<p>1.教學影片。</p> <p>2.教用版電子教科書。</p>	<p>1.說明：學生能清楚了解跳繩基本動作要領。</p> <p>2.實作：學生能做跳繩各項指定動作。</p> <p>3.觀察：學生能因</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
							<p>學。</p> <p>4.了解跳繩運動中的運動技能相關概念。</p> <p>5.跳繩時展現身體的協調和控制能力。</p>			<p>達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。</p>
	民俗體育~拔河	B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	<p>1.認識與欣賞拔河的文化意涵和價值。</p> <p>2.欣賞拔河運動的身體控制能力及身體美學。</p> <p>3.了解拔河運動中的運動技能相關概念。</p> <p>4.拔河時展現身體的協調和控制能力。</p>	2	<p>1.教學影片。</p> <p>2.教用版電子教科書。</p>	<p>1.說明:觀賞國片[志氣]的拔河立志短片，介紹拔河運動規則</p> <p>2.說明:拔河力學應用原理。</p> <p>3.觀察:示範正確拉拔姿勢。</p> <p>4.實作:學生能做拔河各項指定動作。</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
次段考 (四)	民俗體育~拔河	B 溝通互動	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	1.認識與欣賞拔河的文化意涵和價值。 2.欣賞拔河運動的身體控制能力及身體美學。 3.了解拔河運動中的運動技能相關概念。 4.拔河時展現身體的協調和控制能力。	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.說明: 拔河比賽運動規則及注意事項。 2.觀察: 示範正確拉拔姿勢。 4.實作: 學生能做拔河各項指定動作。
04/06 節連假	動如脫兔~籃球/籃下擦板	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理 2.能做到左、右手上籃角度，並依據自己的	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.說明: 示範正確投籃姿勢 2.觀察: 擦板球與空心球差異 3.實作: 能從活動中學習在籃框不同

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			<p>能力，找出適合自己的投籃方式。</p> <p>3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p>			<p>的角度、位置的地點完成投籃動作。</p>
	動如脫兔~籃球/籃下擦板	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1c-IV-3</p> <p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-2</p> <p>1d-IV-3</p> <p>2c-IV-2</p> <p>2c-IV-3</p> <p>2d-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-1</p> <p>3d-IV-3</p> <p>4c-IV-2</p> <p>4d-IV-2</p>	Hb-IV-1	<p>1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理</p> <p>2.能做到左、右手上籃角度，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃</p>	2	<p>1.教學影片。</p> <p>2.教用版電子教科書。</p>	<p>1.說明: 示範正確投籃姿勢</p> <p>2.觀察: 擦板球與空心球差異</p> <p>3.實作: 能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。			投籃動作。
	動如脫兔~籃球/籃下擦板	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理 2.能做到左、右手上籃角度，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.說明: 示範正確投籃姿勢 2.觀察: 擦板球與空心球差異 3.實作: 能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			求協助以提高成功的機會。			
	動如脫兔~籃球/籃下擦板	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理 2.能做到左、右手上籃角度，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.說明: 示範正確投籃姿勢 2.觀察: 擦板球與空心球差異 3.實作: 能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
	動如脫兔~籃球/籃下擦板	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理 2.能做到左、右手上籃角度，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.說明:示範正確投籃姿勢 2.觀察:擦板球與空心球差異 3.實作:能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
	動如脫兔~籃球/籃下擦板	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的	1c-IV-1 1c-IV-3 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-3 4c-IV-2 4d-IV-2	Hb-IV-1	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理 2.能做到左、右手上籃角度，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。	2	1.教學影片。 2.教用版電子教科書。	1.說明:示範正確投籃姿勢 2.觀察:擦板球與空心球差異 3.實作:能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				素養。						
次段考 、三)	體育 冷門運動大集合	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。	2a-IV-1 2d-IV-3	Cb-IV-1	讓學生了解當前世界上較冷門的運動，並培養資料查找、整理及說明的能力。	2	1.影片播放設備。 2.上網設備。	1.課堂討論參與 2.分組討論
	動如脫兔~排球/低手擊球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			3.學會低手發球的動作要領。			的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。
-06/01 箭連假	動如脫兔~排球/低手擊球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3.學會低手發球的動作要領。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
										低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。
	動如脫兔~排球/低手擊球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2.透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 2.學會低手發球的動作要領。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。
	動如脫	A 自主行	A2 系統思	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1.透過精	2	1.教學	1.說

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	兔~排球/低手擊球	動 C 社會參與	考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	熟練練習，完成手感練習活動。 2.體會低手擊球動作要領。		影片 2.教用版電子教科書	明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。
	動如脫兔~排球/初階防守基礎篇	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.透過精熟練習，完成手感練習活動。 2.體會低手擊球動作要	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			領。 3.低手姿勢建立，接球節奏、送球目標之建立，移動接球之腳步及重心調節之綜合練習。			擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。
次段考 (五)	動如脫兔~排球/初階防守基礎篇	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-2 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Ha-IV-1 Hb-IV-1	1.透過精熟練習，完成手感練習活動。 2.體會低手擊球動作要領。 3.低手姿勢建立，接球節奏、送球目標之建	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。 2.引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			立，移動接球之腳步及重心調節之綜合練習。			制擊球的穩定能力。 3.實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。
30(一) 式	體育 解析物理治療	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。	4a-IV-1	Da-IV-4	1.了解物理治療的工作內容。 2.理解當前臺灣物理治療未普及的原因。 。	1	1.網路設備。 2.影片播放設備。	1.影片觀看 2.課程討論

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式

健康與體育領域課程計畫-健康教育

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第一學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	葉紅櫻(8 年級)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。		

- 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。
- 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
- 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
- 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。
- 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。
- 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。
- 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。
- 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
- 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。
- 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。
- 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。
- 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。
- 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。
- 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
- 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。
- 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。
- 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
- 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
- 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。
- 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。

【學習內容】

- Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。
- Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。
- Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。
- Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。
- Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。
- Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。
- Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。
- Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。
- Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。
- Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。
- Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。
- Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。
- Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。

	<p>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

	<p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
學習目標	<p>一、認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 2.認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 3.認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 4.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 5.認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 <p>二、技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 2.學習生活技能以因應各種情感議題。 3.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。 4.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 5.建立分辨毒害的能力。 6.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 <p>三、態度目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 3.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1.教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) <ol style="list-style-type: none"> (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2.教學方法 <ol style="list-style-type: none"> (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3.教學評量

<p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/30 08/31		第1 單元 歌詠 青春 合奏 曲 第1 章飛 揚青 春擁 抱愛	A 自主 行動	A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	1a-IV-2: 分析個 人與群 體健康 的影響 因素。 1a-IV-3: 評估內 在與外 在的行 為對健 康造成 的衝擊 與風 險。 3b-IV-2: 熟悉各 種人際 溝通互 動技 能。 4a-IV-1: 運用適 切的健	Aa-IV-1: 生長發育 的自我評 估與因應 策略。 Db-IV-3: 多元的性 別特質、 角色與不 同性傾向 的尊重態 度。 Db-IV-4: 愛的意涵 與情感發 展、維 持、結束 的原則與 因應方 法。 Db-IV-5: 身體自主 權維護的 立場表達	1.了解身 體接觸、 身體界線 與自主權 的意義， 了解並能 夠體悟性 騷擾與性 別歧視事 件對受害 者身心造 成的傷害 性。 2.因應不 同的事件 情境，學 習擬定防 止性騷擾 與性別歧 視事件的 策略。學 會善用生 活技能， 提出合適	1	電子 書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕	學習 單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	【性別平 等教育】 性 J1:接納 自我與尊 重他人的 性傾向、 性別特質 與性別認 同。 性 J4:認識 身體自主 權相關議 題，維護 自己與尊 重他人的 身體自主 權。 性 J5:辨識 性騷擾、 性侵害與 性霸凌的 樣態，運 用資源解 決問題。

					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。	康資 訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	且能維護身體自主權的行動方案。 3.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。				【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
二 09/01 09/07		第 1 單元 歌詠 青春 合奏 曲 第 1 章飛 揚青 春擁 抱愛	A 自主 行動	A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害	1	電子 書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕	學習 單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4:認識身體自主權相關議

				<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>的衝擊與風險。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p>	<p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>性。</p> <p>2.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p> <p>3.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。</p>			<p>題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>三 09/08 09/14</p>		<p>第 1 單元 歌詠青春 合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲</p>	<p>A 自主行動</p>	<p>A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。</p>	<p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支</p>	<p>Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過接近現實的觀察，更能夠體會情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3.認識好感的來源，辨識</p>	<p>1</p>	<p>電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕</p>	<p>學習單、分組報告、資料蒐集整理</p>	<p>【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。</p>
--------------------------------	--	---	---------------	--------------------------------------	---	---	--	--	----------	-----------------------------	------------------------	--

						持自己健康促進的立場。		<p>表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。</p> <p>4.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為，對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。</p> <p>5.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的</p>				
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--	--	--	--

								資源或管道尋求協助、舒緩情緒。 6.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。				
四 09/15 09/21	09/17 中秋節	第1單元 歌詠青春 合奏曲 第2章 青春愛的練習曲	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問題 B3 藝術 涵養與 美感素 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-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感	Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與	1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過接近現實的觀察，更能夠體會	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【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。

					<p>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。</p>	<p>與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>明智抉擇。</p>	<p>情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 4.認識感情發展的進程與維持的方</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--	--	--

								<p>法，並評估自身內在與外在的行為，對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。</p> <p>5.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。</p> <p>6.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								持青少年 拒絕性行 為的立 場。				
五 09/22 09/28		第 1 單元 歌詠 青春 合奏 曲 第 2 章青 春愛 的練 習曲	A 自主 行動 B 溝通互 動	A2 系統 思考與 解決問 題 B3 藝術 涵養與 美感素 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-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。	1b-IV-4: 提出健 康自主 管理的 行動策 略。 2a-IV-2: 自主思 考健康 問題所 造成的 威脅感 與嚴重 性。 3b-IV-4: 因應不 同的生 活情 境，善 用各種 生活技 能，解 決健康 問題。	Db-IV-5: 身體自主 權維護的 立場表達 與行動， 以及交友 約會安全 策略。 Db-IV-6: 青少年性 行為之法 律規範與 明智抉 擇。	1.了解青 少年對愛 情的期待 可能受到 媒體、家 人、周遭 朋友影 響，並體 會透過接 近現實的 觀察，更 能夠體會 情感真實 的樣態。 2.認識愛 所包含的 面向，體 認先愛自 己才有能 力愛別 人，進而 體會愛是 一輩子學 習的課	1	電子 書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕	學習 單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	【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。

						<p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>題。</p> <p>3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。</p> <p>4.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為，對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。</p> <p>5.了解被拒絕或分手時，應</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

								具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。 6.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。				
六 09/29 10/05		第 1 單元 歌詠 青春 合奏 曲 第 3 章青	A 自主 行動 B 溝通互 動	A2 系統 思考與 解決問 題 B3 藝術 涵養與 美感素 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	1b-IV-3: 因應生 活情境的健 康需求， 尋求解決的健 康技能	Db-IV-5: 身體自主 權維護的 立場表達 與行動， 以及交友 約會安全 策略。	1.能辨識 危險情人 的特質， 學習避免 發生分手 暴力的策 略。 2.了解約	1	電子 書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕	學習 單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	【性別平 等教育】 性 J5:辨識 性騷擾、 性侵害與 性霸凌的 樣態，運 用資源解

		春變 奏曲			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。	和生活技能。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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	Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與色情訊息的批判能力。	會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 3.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。				決問題。
--	--	----------	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--	------

						督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
七 10/06 10/12	10/10 國慶日	第1單元 歌詠青春 合奏曲 第3章 青春變奏曲	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際	Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。 2.了解約會性侵犯可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵犯的發生。	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【性別平等教育】性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

					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。	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。		3.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。				
八 10/13 10/19	第一次段考 (三、四)	第1 單元 歌詠 青春 合奏 曲	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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解	Db-IV-5: 身體自主 權維護的 立場表達 與行動， 以及交友	1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策	1	電子 書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、	學習 單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	【性別平等教育】 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的

		第3章青春變奏曲		<p>解決問題 A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p>	<p>約會安全策略。</p> <p>Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與色情訊息的批判能力。</p>	<p>略。</p> <p>2.了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。</p> <p>3.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>	電子螢幕		<p>樣態，運用資源解決問題。</p>
--	--	----------	--	------------------------------	--	---	---	--	------	--	---------------------

						4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
九 10/20 10/26		第2 單元 健康 飲食 生活 家 第1 章飲 食源 頭探 索趣	A 自主 行動 B 溝通互 動	A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4: 因應不同的生	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。 2.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

					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。	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。		會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。 3.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。				
十 10/27 11/02		第2單元 健康飲食生活家 第1章 食源頭探索趣	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3: 深切體會健康	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。 2.能分析	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

					<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。</p> <p>3.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。</p>				
十一 11/03 11/09		第2單元 健康飲食生活	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。	1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，	1	電子書、播放設備、麥克風、	學習單、分組報告、資料蒐集	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家

		家 第1 章飲 食源 頭探 索趣		<p>思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變</p>	<p>與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變</p>	<p>康造成的衝 擊與風險。 2a-IV-3: 深切體會 健康行動的 自覺利益與 障礙。 3b-IV-4: 因應不同的 生活情境， 善用各種 生活技能， 解決健康 問題。 4a-IV-2: 自我監督、 增強個人 促進健康的 行動，並</p>	<p>Eb-IV-2: 健康消費 行動方案 與相關法 規、組織。</p>	<p>同時評估 日常生活中， 影響自身 飲食選擇 的主要因素。 2.能分析 自己採取 的飲食選 擇行動對 於健康可 能產生的 衝擊或風 險，並體 會自己在 選擇符合 健康需求 的飲食時， 所面臨的 助力及阻 力。 3.能檢視 自身狀態， 調整並修 正外食的 選擇方式， 並有信心持</p>		<p>電腦、 電子螢 幕</p>	<p>整理</p>	<p>庭中的角 色責任。</p>
--	--	---------------------------------	--	--	---	--	--	--	--	--------------------------	-----------	----------------------

					的能力。	反省修正。		續執行。				
十二 11/10 11/16		第2單元 健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂	C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 3.能分析自己現有	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

					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。			飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。				
十三 11/17 11/23		第2單元 健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂	A 自主行動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

					考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	執行促進健康及減少健康風險的行動。		情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 3.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。				
十四 11/24 11/30	第2單元 健康飲食生活家 第2章安	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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

		全衛 生飲 食樂			<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>險。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>食，容易引起食品中毒。</p> <p>2.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p> <p>3.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中</p>			
--	--	----------------	--	--	--	---	--	---	--	--	--

<p>十五 12/01 12/07</p>	<p>第二次段考 (二、三)</p>	<p>第2 單元 健康 飲食 生活 家 第3 章食 品安 全行 動派</p>	<p>A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與</p>	<p>A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變 B2 科技 資訊與 媒體素 養</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-A3 具備善用體 育與健康的</p>	<p>1b-IV-3: 因應生 活情境 的健康 需求， 尋求解 決的健康 技能和 生活 技能。 2b-IV-2: 樂於實 踐健康 促進的 生活型 態。 3b-IV-4: 因應不 同的生 活情 境，善 用各種 生活技 能，解 決健康 問題。 4b-IV-1:</p>	<p>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。</p>	<p>毒發生。 1.能透過 分析社會 食品安全 事件的背 景，體認 落實健康 消費原則 的重要 性，並能 主動公開 表明自己 促進健 康、預防 食品安全 事件發生 的觀點與 立場。 2.能了解 倡議生活 技能的步 驟，並願 意因應日 常生活中 的不同情 況，調整 並維護健 康安全的</p>	<p>1</p>	<p>電子 書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕</p>	<p>學習 單、 分組報 告、資 料蒐集 整理</p>	<p>【家庭教 育】 家 J6:覺察 與實踐青 少年在家 庭中的角 色責任。</p>
---------------------------------	------------------------	--	--	--	---	--	--	---	----------	--	---	--

					資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		飲食生活。				
十六 12/08 12/14		第2單元 健康飲食生活家 第3章 食品安	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意	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	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	1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

		全行 動派		<p>執行與 創新應 變</p> <p>B2 科技 資訊與 媒體素 養</p>	<p>義，並積極 實踐，不輕 言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體 育與健康相</p>	<p>技能。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實 踐健康 促進的 生活型 態。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-1: 主動並 公開表 明個人 對促進 健康的 觀點與 立場。</p>	<p>決策略與 社會關 懷。</p>	<p>主動公開 表明自己 促進健 康、預防 食品安全 事件發生 的觀點與 立場。</p> <p>2.能了解 倡議生活 技能的步 驟，並願 意因應日 常生活中 的不同情 況，調整 並維護健 康安全的 飲食生 活。</p>				
--	--	----------	--	---	--	--	----------------------------	---	--	--	--	--

					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。						
十七 12/15 12/21	第2單元 健康飲食生活家 第3章 食品安全行動派	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4: 因應不同的生	Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 2.能了解倡議生活	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

					運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。		技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。				
十八		第 3	A 自主	A1 身心	健體-J-A1	1a-IV-3:	Aa-IV-1:	1.能了解	1	電子	學習	【品德教

12/22 12/28		單元 無毒 青春 健康 行 第1 章致 命的 迷幻 世界	行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	素質與 自我精 進 B1 符號 運用與 溝通表 達 B3 藝術 涵養與 美感素 養	具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-B1 備情意表達 的能力，能 以同理心與 人溝通互 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	評估內 在與外 在的行 為對健 康造成 的衝擊 與風 險。 2a-IV-2: 自主思 考健康 問題所 造成的 威脅感 與嚴重 性。 3b-IV-2: 熟悉各 種人際 溝通互 動技 能。 4b-IV-2: 使用精 確的資 訊來支 持自己 健康促	生長發育 的自我評 估與因應 策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮 物質的自 主行動與 支持性規 範、戒治 資源。	毒品危害 條例之相 關規範與 內容，並 且關注國 內外目前 常見毒品 之現況與 趨勢，建 立個人分 辨毒害的 能力。 2.能認識 藥物濫用 定義與毒 品對個人 生理、心 理、社會 等健康層 面所造成 之衝擊， 並建立拒 絕毒品之 人生態 度。 3.能於生 活上常見 的誘毒情		書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕	單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	育】 品 J2:重視 群體規範 與榮譽。 【法治教 育】 法 J3:認識 法律之意 義與制 定。
------------------	--	---	--------------------------------	---	---	--	--	--	--	--	-------------------------------	---

					質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	進的立場。		境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 4.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。				
十九 12/29 01/04	01/01 元旦	第3單元 無毒青春 健康行 第1章 致命的迷幻世界	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能	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	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2.能認識藥物濫用	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

					<p>以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p>	<p>與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。</p> <p>3.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>4.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。</p>				
二十		第 3	A 自主	C1 符號	健體-J-C1	1a-IV-3:	Aa-IV-1:	1.能了解	1	電子	學習	【品德教

01/05 01/11		單元 無毒 青春 健康 行 第1 章致 命的 迷幻 世界	行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	運用與 溝通表 達 C2 科技 資訊與 媒體素 養 C3 藝術 涵養與 美感素 養	具備生活中 有關運動與 健康的道德 思辨與實踐 能力及環境 意識，並主 動參與公益 團體活動， 關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。 健體-J-C3 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與 國際體育與 健康議題， 並尊重與欣 賞其間的差	評估內 在與外 在的行 為對健 康造成 的衝擊 與風 險。 2a-IV-2: 自主思 考健康 問題所 造成的 威脅感 與嚴重 性。 3b-IV-2: 熟悉各 種人際 溝通互 動技 能。 4b-IV-2: 使用精 確的資 訊來支 持自己 健康促	生長發育 的自我評 估與因應 策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮 物質的自 主行動與 支持性規 範、戒治 資源。	毒品危害 條例之相 關規範與 內容，並 且關注國 內外目前 常見毒品 之現況與 趨勢，建 立個人分 辨毒害的 能力。 2.能認識 藥物濫用 定義與毒 品對個人 生理、心 理、社會 等健康層 面所造成 之衝擊， 並建立拒 絕毒品之 人生態 度。 3.能於生 活上常見 的誘毒情		書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕	單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	育】 品 J2:重視 群體規範 與榮譽。 【法治教 育】 法 J3:認識 法律之意 義與制 定。
------------------	--	---	--------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	---

					異。	進的立場。		境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 4.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。				
二一 01/12 01/18		第3單元無毒青春健康行第2章成為毒害絕緣體	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C1 符號運用與溝通表達 C2 科技資訊與媒體素養 C3 藝術涵養與美感素養	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1b-IV-2: 認識健康和技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	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	1.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

					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。	性。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	自我控制。	3.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 4.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。				
二二 01/19 01/23	1/22.23 第三次段考 (三、四) 114.1.23(四) 結業式	第3 單元 無毒 青春 健康 行 第2 章成 為毒 害絕 緣體	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	C1 符號 運用與 溝通表 達 C2 科技 資訊與 媒體素 養 C3 藝術 涵養與 美感素 養	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	1b-IV-2: 認識健 康技能 和生活 技能的 實施程 序概 念。 2a-IV-2: 自主思 考健康 問題所 造成的	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	1.能了解 新興毒品 的變化趨 勢，並且 破解常見 的毒品誘 導手法。 2.能熟悉 反毒妙 計，避免 毒品危害 危機，為 自己建立	1	電子 書、播 放設 備、麥 克風、 電腦、 電子螢 幕	學習 單、 分組報 告、資 料蒐集 整理	【生涯規 畫教育】 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。

				<p>與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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。</p>	<p>威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>健康生活型態。</p> <p>3.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。</p> <p>4.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。</p>				
--	--	--	--	--	---	----------------------	---	--	--	--	--

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第二學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	葉紅櫻(8 年級)
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</p> <p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>		
融入之議題	<p>【人權教育】</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p>		

	<p>【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11:學習創傷救護技能。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。</p>
學習目標	<p>一、認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 2. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 3. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 <p>二、技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 2. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 3. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 <p>三、態度目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。
教學與評量說明	<ol style="list-style-type: none"> 1.教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源) (1)自編。 (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。 (3)相關學習活動單。 2.教學方法 (1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。 (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。 3.教學評量 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
14(五)	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命(1)	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				揮主動學習與創新求變的能力。						
	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命(1)	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。			生兒的甘苦。			
(五) 紀念日	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡(1)	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
							人生的效能感。			
	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡(1)	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。		電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老(1)	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
							態以奠定健康老化的基礎。			
	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老(1)	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	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-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。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
							性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。			
次段考 、四)	第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」 (1)	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				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。			法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。			
104/06 節連假	第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」 (1)	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的	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-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				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。	行動。		病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。			
	第2單元 慢性病的 世界 第1章 健康人生，少「糖」少「癌」 (1)	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持	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-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。			
	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」 (1)	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，	Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	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。		2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。			
	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」，「慢」不經「心」 (1)	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因	Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>預防心血管疾病的方法。</p> <p>2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>			
	<p>第2單元 慢性病的世界</p> <p>第2章 小心謹「腎」，「慢」</p>	C 社會參與	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所</p>	<p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳</p>	<p>1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣</p>	1	<p>電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕</p>	<p>學習單、分組報告、資料蒐集整理</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	不經「心」(1)		應變	<p>人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p>	<p>造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>			
	第2單元 慢性病的世界	A 自主行動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，	Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病	1.同理罹患慢性病親友的身心	1	電子書、播放設備、麥	學習單、分組報告、資

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	第3章 「慢慢」長路不孤單(1)			度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	的防治策略。	狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。		克風、電腦、電子螢幕	料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
次段考 (三)	第2單元 慢性病的 世界 第3章 「慢慢」長路不孤單(1)	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	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p> <p>2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p>	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				揮主動學習與創新求變的能力。						
	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百(1)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			作關鍵步驟，並能正確執行。			
-06/01 節連假	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百(1)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3: 深	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>		<p>急救行動的影響。</p> <p>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>			

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				技、資訊、媒體的互動關係。						
	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百(1)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			作關鍵步驟，並能正確執行。			
	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間(1)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3: 深	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR(含AED、	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p>	<p>切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>		<p>復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>			
	<p>第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間(1)</p>	<p>A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積</p>	<p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技</p>	<p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦</p>	1	<p>電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕</p>	<p>學習單、分組報告、資料蒐集整理</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p>	<p>能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>		術 CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。			
次段考 (五)	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間(1)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	C1 符號運用與溝通表達 C2 科技資訊與媒體素養 C3 藝術涵養與美感素養	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	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健		1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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。</p>	<p>康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>		<p>人。</p> <p>2.了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>			
30(一) 式	第3單元 千鈞一髮覓生機 第2章 急救一瞬間(1)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與		<p>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</p>	<p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，</p>	<p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p>	1	電子書、播放設備、麥克風、電腦、電子螢幕	學習單、分組報告、資料蒐集整理

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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。</p>	<p>尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>		<p>2.了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>			

健體領域課程計畫

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第一學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	傅莉雅(8 年級)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> 3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	<p>◎撰寫各領域學習表現與學習內容（可參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考）</p> <p>【學習表現】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		

	<p>【學習內容】</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2:器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。</p>
<p>學習目標</p>	<p>一、認知目標</p> <p>1..透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</p> <p>2..了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>3..了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。</p> <p>4..認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。</p> <p>二、技能目標</p> <p>1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>2.了解跳遠及跳高的動作要領。</p>

	<p>3.知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>4.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</p> <p>5.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>6.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。</p> <p>7.學會籃球技能，使其能運用到團隊比賽中</p> <p>三、3 態度目標</p> <p>1. 藉由各項運動學習，培養運動興趣及養成運動習慣。</p> <p>2. 培養團隊合作，相互學習之態度。</p> <p>3. 養成良好的學習態度及與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>4. 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>5. 培養運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>
<p>教學與評量 說明</p>	<p>【教學方法】</p> <p>1.教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1)自編。</p> <p>(2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3)相關學習活動單。</p> <p>2.教學方法</p> <p>(1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>【評量方法】</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/30 08/31	113.8.30(五) 開學	體能 挑戰 趣 大力 水手 —肌 力與 肌耐 力	A 自主 行動 B 溝通 互動	A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變 B1 符號 運用與 溝通表 達	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 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，	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。 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	Ab-IV-1: 體適能促 進策略與 活動方 法。 Ab-IV-2: 體適能運 動處方基 礎設計原 則。	1.了解增 進肌肉適 能的益 處。 2.了解肌 肉適能訓 練基本原 則。 3.學會上 肢、下肢 及核心肌 群、胸、 腹肌群的 動作訓練 及注意事 項。 4.學會肌 力與肌耐 力運動計 畫的設 計。 5.養成積 極參與的 態度，並 注意運動	1	課本、 教師手 冊、學 習單	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作	【生涯規 畫教育】 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	計畫。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。		時的安全。				
二 09/01 09/07		體能 挑戰 趣	A 自主 行動 B 溝通	A2 系統 思考與 解決問	健體-J-A2 具備理解體育與健康情	1c-IV-1: 了解各項運動	Ab-IV-1: 體適能促進策略與	1.了解增進肌肉適能的益	2	課本、 教師手 冊、學	1.課堂 觀察 2.口語	【生涯規畫教育】 涯 J6:建立

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
		大力水手—肌力與肌耐力	互動	題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達	境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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	基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規畫提	活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。	處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。		習單	問答 3.技能實作	對於未來生涯的願景。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
三 09/08 09/14		團體 攻防 戰 彈跳 之間 一桌	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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.了解並 介紹世界 知名舉球 員與排球 運動中舉 球員的角	2	體育 館、排 球. 不同大 小的桌 球、桌	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作	【性別平等教育】 性 J11:去 除性別刻 板與性別 偏見的情

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
		球 排列 組合 —排球		溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	能，探索人 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	1c-IV-3: 了解身 體發展 與動作 發展的 關係。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。 2d-IV-3: 鑑賞本 土與世 界運動 的文化 價值。 3c-IV-1: 表現局 部或全	Cb-IV-2: 各項運動 設施的安 全使用規 定。 Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	色與任 務。 2.學會排 球托球與 跑動托球 的技巧。 3.在練 習、比賽 中，能與 同學合作 共同完成 目標。 4.在活動 中能準確 的將球托 至目標， 觀察並欣 賞同學的 優缺點。 1.能了解 桌球運動 之相關知 識與基本 技術原 理，藉由		球拍、 影片	4.學習 單	感表達與 溝通，具 備與他人 平等互動 的能力。 【人權教 育】 人 J3:探索 各種利益 可能發生 的衝突， 並了解如 何運用民 主審議方 式及正當 的程序， 以形成公 共規則， 落實平等 自由之保 障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					和諧互動的 素養。	身性的 身體控 制能 力，發 展專項 運動技 能。 3d-IV-1: 運用運 動技術 的學 習策 略。 3d-IV-3: 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4c-IV-2: 分析並 評估個 人的體		各項練習 與反思， 學習正確 動作技 能，於練 習與競賽 中展現。 2.練習或 競賽時， 遵守規 範，注意 運動安 全，並尊 重個別差 異，採用 溝通與合 作的模 式，培養 團隊意 識。 3.透過持 續學習， 感受桌球 運動的樂 趣，同時				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。		技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣				
四 09/15 09/21	09/17 中秋節	團體 攻防戰 排列組合—排球	A 自主 行動 B 溝通 互動 C 社會 參與	A1 身心 素質與 自我精 進 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2.學會排球托球與跑動托球	2	體育 館、排 球	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.分組 實作	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				作	<p>言放棄。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項</p>		<p>的技巧。</p> <p>3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。</p>				<p>的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						運動技能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
五 09/22 09/28		團體 攻防戰 排列組合—排球	A 自主 行動 B 溝通 互動 C 社會 參與	A1 身心 素質與 自我精 進 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2.學會排球托球與跑動托球的技巧。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成	2	體育 館、排 球	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.分組 實作	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習		目標。 4.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						策略。 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						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						活動。						
六 09/29 10/05		團體 攻防 戰 排列 組合 —排球	A 自主 行動 B 溝通 互動 C 社會 參與	A1 身心 素質與 自我精 進 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活中。	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-3: 了解身 體發展 與動作 發展的 關係。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。 2d-IV-3:	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.了解並 介紹世界 知名舉球 員與排球 運動中舉 球員的角 色與任 務。 2.學會排 球托球與 跑動托球 的技巧。 3.在練 習、比賽 中，能與 同學合作 共同完成 目標。 4.在活動 中能準確 的將球托 至目標， 觀察並欣	2	體育 館、排 球	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.分組 實作	【人權教 育】 人 J3:探索 各種利益 可能發生 的衝突， 並了解如 何運用民 主審議方 式及正當 的程序， 以形成公 共規則， 落實平等 自由之保 障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	鑑賞本 土與世 界運動 的文化 價值。 3c-IV-1: 表現局 部或全 身性的 身體控 制能 力，發 展專項 運動技 能。 3d-IV-1: 運用運 動技術 的學習 策略。 3d-IV-3: 應用思 考與分 析能 力，解		賞同學的 優缺點。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						決運動 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。						
七 10/06 10/12	10/10 國慶 日	團體 攻防 戰 排列	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	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合	1.了解並 介紹世界 知名舉球 員與排球	2	體育 館、排 球	1.課堂 觀察 2.口語 問答	【人權教 育】

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
		組合一排球	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	現自我運動與保健潛能，探索人性、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	理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:	及團隊戰術。	運動中舉球員的角色與任務。 2.學會排球托球與跑動托球的技巧。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。			3.技能實作 4.分組測驗	人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	表現局 部或全 身性的 身體控 制能 力，發 展專項 運動技 能。 3d-IV-1: 運用運 動技術 的學習 策略。 3d-IV-3: 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4c-IV-2: 分析並 評估個						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						人的體 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。						
八 10/13 10/19	第一次段考 (三、四)	體能 挑戰 趣 躍如 脫兔 一跳	A 自主 行動 B 溝通 互動	A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 B2 科技 資訊與	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原	Ab-IV-1: 體適能促 進策略與 活動方 法。 Cb-IV-2: 各項運動 設施的安 全使用規 定。	1.了解跳 遠的動作 要領。 2.學會跳 遠的動作 技巧。 3.養成練 習時集中 注意力並 注意周遭	2	1.教學 簡報、 操場、 軟墊	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。 涯 J4:了解 自己的人格 特質與 價值觀。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
				媒體素養	實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的	理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1: 運用運動技術	Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。	環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神				涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					互動關係。	的學習策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
九 10/20 10/26		體能 挑戰 躍如 脫兔 一跳	A 自主 行動 B 溝通 互動	A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 B2 科技 資訊與	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。	1.了解跳遠的動作要領。 2.學會跳遠的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭	2	1.教學簡報、操場、軟墊	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				媒體素 養	實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-B2 具備善用體 育與健康相 關的科技、 資訊及媒 體，以增進 學習的素 養，並察 覺、思辨人 與科技、資 訊、媒體的	理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。 2d-IV-3: 鑑賞本 土與世 界運動 的文化 價值。 3c-IV-1: 表現局 部或全 身性的 身體控 制能 力，發 展專項 運動技 能。 3d-IV-1: 運用運 動技術	Ga-IV-1: 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	環境安全 的習慣。 4.養成積 極參與的 態度。 5.培養尊 重他人及 團隊合作 的精神				涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					互動關係。	的學習 策略。 3d-IV-2: 運用運 動比賽 中的各 種策 略。 3d-IV-3: 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4c-IV-2: 分析並 評估個 人的體 適能與 運動技 能，修 正個人 的運動						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
十 10/27 11/02		熱血 向前行 水中蛙游 一游泳	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 符號 運用與 溝通表 達 B2 科技 資訊與	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育	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	Cb-IV-3: 奧林匹克 運動會 的精神。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以 上)。	1.認識蛙 式動作特 色，以及 蛙泳選手 與其競賽 成績紀 錄。 2.學習蛙 式踢腳、 划手、手	2	1.浮 板、浮 球、教 學影 片。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				媒體素 養 C2 人際 關係與 團隊合 作	與健康的問 題。 健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體 育與健康相 關的科技、 資訊及媒 體，以增進 學習的素 養，並察 覺、思辨人 與科技、資 訊、媒體的 互動關係。	理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。 2c-IV-2: 表現利 他合群 的態 度，與 他人理 性溝通 與和諧 互動。 2c-IV-3: 表現自 信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 4d-IV-2: 執行個 人運動		腳配合及 換氣動作 的動作要 領及練習 方法。 3.認識蛙 式競賽規 則。 4.能積極 運用學會 之游泳技 能，發揮 團隊合作 精神，享 受水中遊 戲之樂 趣。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	計畫，實際參與身體活動。						
十一 11/03 11/09		熱血 向前行 水中 蛙游一游 泳	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 符號 運用與 溝通表 達 B2 科技 資訊與 媒體素 養 C2 人際 關係與	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 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	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運	Cb-IV-3: 奧林匹克 運動會 的精神。 Gb-IV-2: 游泳前 進25公 尺(需換 氣5次 以上)。	1.認識蛙 式動作特 色，以及 蛙泳選手 與其競賽 成績紀錄。 2.學習蛙 式踢腳、 划手、手 腳配合及 換氣動作 的動作要 領及練習	2	1.浮 板、浮 球、教 學影片。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
				團隊合作	<p>達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並</p>	<p>動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>方法。</p> <p>3.認識蛙式競賽規則。</p> <p>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
十二 11/10 11/16		熱血 向前 行 水中 蛙游 一游 泳	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 符號 運用與 溝通表 達 B2 科技 資訊與 媒體素 養 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。 2c-IV-2: 表現利	Cb-IV-3: 奧林匹克 運動會 的精神。 Gb-IV-2: 游泳前 進25公 尺(需換 氣5次 以上)。	1.認識蛙 式動作特 色，以及 蛙泳選手 與其競賽 成績紀錄。 2.學習蛙 式踢腳、 划手、手 腳配合及 換氣動作 的動作要 領及練習 方法。 3.認識蛙 式競賽規 則。	2	1.浮 板、浮 球、教 學影 片。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					<p>體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人</p>	<p>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					和諧互動的 素養。							
十三 11/17 11/23		健康 體能 樂生 活 身體 軟Q 力— 柔軟 度	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	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 3d-IV-3: 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題	Bc-IV-1: 簡易運動 傷害的處 理與風 險。	1.了解柔 軟度的定 義及影響 柔軟度的 可能因 素。 2.認識身 體各部位 的靜態伸 展訓練之 動作與技 巧，並能 正確的操作 伸展動作。 3.了解柔 軟度的訓 練原則及 訓練處 方，並能 進一步規 畫與安排	2	教學簡 報、彈 力繩(熱 身與伸 展)。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.學習 單	【安全教 育】 安 J3:了解 日常生活 容易發生 事故的原 因。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與健康的問題。			柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。				
十四 11/24 11/30		團體 攻防戰 頂上 功夫 一足 球 羽眾 不同 一羽 球	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 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	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 1d-IV-1:	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。 Ab-IV-1: 體適能促 進策略與 活動方 法。	1.能了解 羽球正手 切球、正 /反手挑 球之動作 要領與運 用時機， 並能透過 練習與反 思增進動 作技能。 2.能做到 正確且流 暢之正手	2	1.上課 教案、 教學簡 報、學 習單、 活動相 關器 材。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	【性別平等教育】 性 J11:去 除性別刻 板與性別 偏見的情 感表達與 溝通，具 備與他人 平等互動 的能力。 【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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	了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作共同解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 1.了解定				自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					在體育活動和生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>1. 位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>3. 了解與運用比賽戰術的概念。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人、守法及團隊合作的</p>				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								精神。				
十五 12/01 12/07	第二次段考 (二、三)	團體 攻防戰 羽眾 不同 一羽 球	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.能了解 羽球正手 切球、正 /反手挑 球之動作 要領與運 用時機， 並能透過 練習與反 思增進動 作技能。 2.能做到 正確且流 暢之正手 切球、正 /反手挑 球動作， 並充分實 踐運用， 進而有效 提升身體 適能，養	2	1.上課 教案、 教學簡 報、學 習單、 活動相 關器 材。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作	【性別平 等教育】 性 J11:去 除性別刻 板與性別 偏見的情 感表達與 溝通，具 備與他人 平等互動 的能力。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					中。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	能。 2c-IV-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		成規律運 動習慣。 3.能了解 個別差 異，養成 尊重他人 之態度， 透過合作 共同解決 學習歷程 所面臨之 問題，並 發揮團隊 精神，促 進人際互 動關係。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						運動技能。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。						
十六 12/08 12/14		團體 攻防戰 羽眾不同 一羽球	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問題 B1 符號 運用與 溝通表達 C2 人際 關係與	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育	1c-IV-1: 了解各項運動 基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風 險，維	Ha-IV-1: 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.能了解 羽球正手 切球、正 /反手挑 球之動作 要領與運 用時機， 並能透過 練習與反 思增進動	2	1.上課 教案、 教學簡 報、學 習單、 活動相 關器 材。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				團隊合 作	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。	護安全 的運動 情境。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。 2c-IV-2: 表現利 他合群 的態 度，與 他人理 性溝通 與和諧 互動。 2c-IV-3: 表現自 信樂		作技能。 2.能做到 正確且流 暢之正手 切球、正 /反手挑 球動作， 並充分實 踐運用， 進而有效 提升身體 適能，養 成規律運 動習慣。 3.能了解 個別差 異，養成 尊重他人 之態度， 透過合作 共同解決 學習歷程 所面臨之 問題，並 發揮團隊				的能力。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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		精神，促進人際互動關係。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						能。						
十七 12/15 12/21		團體 攻防 戰 合作 無間 —籃 球	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技 能。	Bc-IV-1: 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Hb-IV-1: 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1.能了解 籃球各種 傳接球的 相關知識 與技能原 理，並能 反思和發 展學習策 略，以改 善動作技 能。 2.能做出 胸前、地 板和頂上 等傳接球 的動作技 能，並學 習運用策 略於活動 或籃球比 賽中。 3.能遵守 籃球規	2	籃球、 籃球場。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.分組 實作	【人權教 育】 人 J3:探索 各種利益 可能發生 的衝突， 並了解如 何運用民 主審議方 式及正當 的程序， 以形成公 共規則， 落實平等 自由之保 障。 【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。 涯 J13:培

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					<p>題。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能</p>	<p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。</p> <p>4.能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>				<p>養生涯規畫及執行的能力。</p>

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人</p>						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						動。						
十八 12/22 12/28		團體 攻防戰 合作無間 —籃球	A 自主 行動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技	Bc-IV-1: 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Hb-IV-1: 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1.能了解 籃球各種 傳接球的 相關知識 與技能原 理，並能 反思和發 展學習策 略，以改 善動作技 能。 2.能做出 胸前、地 板和頂上 等傳接球 的動作技 能，並學 習運用策 略於活動 或籃球比 賽中。 3.能遵守	2	籃球、 籃球場。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.分組 實作	【人權教育】 人 J3:探索 各種利益 可能發生 的衝突， 並了解如 何運用民 主審議方 式及正當 的程序， 以形成公 共規則， 落實平等 自由之保 障。 【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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	能。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習		籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。 4.能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。				涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展</p>						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						現個人 運動潛 能。 3d-IV-1: 運用運 動技術 的學習 策略。 3d-IV-2: 運用運 動比賽 中的各 種策 略。 3d-IV-3: 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4c-IV-2: 分析並 評估個						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						人的體 適能與 運動技 能，修 正個人 的運動 計畫。 4c-IV-3: 規畫提 升體適 能與運 動技能 的運動 計畫。 4d-IV-2: 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。 4d-IV-3: 執行提 升體適 能的身						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						體活 動。						
十九 12/29 01/04				A1 身心 素質與 自我精 進 A2 系統 思考與 解決問 題 A3 規劃 執行與 創新應 變 B1 符號 運用與 溝通表 達 C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育	1c-IV-1: 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 1d-IV-1: 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2: 反思自 己的運 動技	Bc-IV-1: 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Hb-IV-1: 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1.能了解 籃球各種 傳接球的 相關知識 與技能原 理，並能 反思和發 展學習策 略，以改 善動作技 能。 2.能做出 胸前、地 板和頂上 等傳接球 的動作技 能，並學 習運用策 略於活動 或籃球比 賽中。 3.能遵守	2	籃球、 籃球場。	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.分組 實作	【人權教育】 人 J3:探索 各種利益 可能發生 的衝突， 並了解如 何運用民 主審議方 式及正當 的程序， 以形成公 共規則， 落實平等 自由之保 障。 【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					<p>與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及</p>	<p>能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習</p>		<p>籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。</p> <p>4.能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p>				<p>涯 J13:培 養生涯規 畫及執行 的能力。</p>

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展</p>						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						<p>現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個</p>						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						人的體 適能與 運動技 能，修 正個人 的運動 計畫。 4c-IV-3: 規畫提 升體適 能與運 動技能 的運動 計畫。 4d-IV-2: 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。 4d-IV-3: 執行提 升體適 能的身						

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						體活動。						
二十 01/05 01/11		現技好身手超越障礙一體操活靈活現一扯鈴)	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。 Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。	1.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3.學會兔跳/蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿/併腿騰躍之動作技巧。	2	軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動	技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。		4.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 5.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 6.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						<p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全</p>		<p>神。</p> <p>1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。</p>				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						身性的 身體控 制能 力，發 展專項 運動技 能。 3c-IV-2: 發展動 作創作 和展演 的技 巧，展 現個人 運動潛 能。 3d-IV-1: 運用運 動技術 的學習 策略。 3d-IV-3: 應用思 考與分 析能						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。						
二一 01/12 01/18		團體 攻防 戰	A 自主 行動 B 溝通互	A1 身心 素質與 自我精	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動	1.了解並 介紹世界 知名舉球	2	體育 館、排 球	1.課堂 觀察 2.口語	【人權教 育】 人 J3 探索

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
		排列組合—排球總複習	動 C 社會參與	進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	動作組合及團隊戰術。	員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2.學會排球托球與跑動托球的技巧。			問答 3.技能實作 4.學習單	各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並</p>						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。						
二二 01/19 01/23	1/22.23 第三次段考 (三、四) 114.1.23(四) 結業式	團體 攻防 戰 排列 組合 —排球總 複習	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	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規 則。 1c-IV-3 了解身體發展	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.了解並 介紹世界 知名舉球 員與排球 運動中舉 球員的角 色與任 務。 2.學會排	1	體育 館、排 球	1.課堂 觀察 2.口語 問答 3.技能 實作 4.學習 單	【人權教 育】 人 J3 探索 各種利益 可能發生 的衝突， 並了解如 何運用民 主審議方

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				關係與 團隊合 作	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。	與動作 發展的 關係。 1d-IV-1 了解各 項運動 技能原 理。 1d-IV-2 反思自 己的運 動技 能。 2d-IV-3 鑑賞本 土與世 界運動 的文化 價值。 3c-IV-1 表現局 部或全 身性的 身體控		球托球與 跑動托球 的技巧。				式及正當 的程序， 以形成公 共規則， 落實平等 自由之保 障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						制能 力，發 展專項 運動技 能。 3d-IV-1 運用運 動技術 的學習 策略。 3d-IV-3 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4c-IV-2 分析並 評估個 人的體 適能與 運動技						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						能，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。						

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第二學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	傅莉雅(8 年級)
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
融入之議題	【安全教育】		

	<p>安 J1:理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
學習目標	<p>一、認知目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 <p>二、技能目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 2.認識定向越野與其基本能力。 3.了解並學會拔河的動作要領。 4.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 5.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 6.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 7.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。 8.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 <p>三、態度目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.藉由各項運動學習，培養運動興趣及養成運動習慣。 2.培養團隊合作，相互學習之態度。 3.養成良好的學習態度及與他人理性溝通與和諧互動 4.展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 5.培養運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 6.發展適合個人之專項運動技能

	7. 重群體規範與榮譽
教學與評量說明	<p>【教學方法】</p> <p>1.教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <p>(1)自編。</p> <p>(2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。</p> <p>(3)相關學習活動單。</p> <p>2.教學方法</p> <p>(1)運用多元、漸進的教學法，支持教學生活化。</p> <p>(2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習。</p> <p>【評量方法】</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
14(五)	健康體能樂生活 身體軟Q力—柔軟度	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方	1	教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
							法與步驟。			
	健康體能樂生活 運動知識家— 運動傷害防護	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作
(五)	健康體	A 自主行	A1 身心	健體-J-A1	1c-IV-1:了	Bc-IV-1:	1.了解哪	2	筆記型	1.課堂

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
紀念日	能樂生活 運動知識家— 運動傷害防護 化險為夷護身法— 柔道	動 B 溝通互動 C 社會參與	素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並	解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 5.了解柔道禮儀的重要性與動		電腦、單槍投影機 軟墊、教學影片。	觀察 2.口語問答 3.技能實作

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			<p>作要領。</p> <p>6.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>7.培養尊重他人及互助合作的精神。</p>			
	球賽對決 排敵禦攻—排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>	2	排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。					
	球賽對決 排敵禦攻—排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。					
	球賽對決 排敵禦攻—排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
次段考 (四)	球賽對決 排敵禦攻—排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組測量
104/06 節連假	球賽對決 排敵禦攻—排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如	2	排球(場)、電腦、單槍投影機、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
		與	表達 C2 人際關係與團隊合作	考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	團隊戰術。	何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。		教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	實作 4. 分組測驗
	熱血向前行 力拔山河—八人制拔河	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精	2	1.拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各		神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。			

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
					種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。					
	球賽對決 羽出驚人—羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運	2	1.羽球、球場、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。		用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。			
	球賽對決 羽出驚人—羽毛球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過	2	1.羽球、球場、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
			合作	<p>題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精</p>			

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
							神，促進人際互動關係。			
	球賽對決 羽出驚人—羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	2	1.羽球、球場、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。			
	球賽對決 羽出驚人—羽毛球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺	2	1.羽球、球場、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>			
次段考、三)	球賽對決 羽出驚人—羽	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作	1.能了解羽球正手殺球與正、	2	1.羽球、球場、學習活動	1.課堂觀察 2.口語問答

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	球	C 社會參與	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	並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互	則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發	組合及團隊戰術。	反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學		單。	3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				合作及與人和諧互動的素養。	展適合個人之專項運動技能。		習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。			
	球賽對決誰與爭鋒—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活	2	1.籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的</p>	<p>養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>		<p>動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>			

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				素養。						
06/01 節連假	球賽對決 誰與爭鋒—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊	2	1.籃球、籃球場、教學簡報	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				能以同理心與人溝通互動，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。	注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。		合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。			
	球賽對決 誰與爭鋒—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發	2	1.籃球、籃球場	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
			<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與</p>	<p>善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與</p>		<p>展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭</p>			

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。		<p>環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>			
	球賽對決誰與爭鋒—籃球	<p>A 自主行動</p> <p>B 溝通互動</p> <p>C 社會參與</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而</p>	<p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺</p>	2	1.籃球、籃球場	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>		<p>脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態</p>			

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。			
	球賽對決誰與爭鋒—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽	2	1.籃球、籃球場	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				<p>健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>		<p>中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>			
次段考	球賽對	A 自主行	A3 規劃	健體-J-A3	1c-IV-1:了	Hb-IV-1:	1.能了解	2	1.教師	1.課堂

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
五)	決合作玩球—合球	動 B 溝通互動 C 社會參與	執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2:分析並評估個人的體	陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之		自行蒐集之國內外頂級比賽影片。	觀察 2.口語問答

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
					適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。			
30(一) 式	球賽對決 排敵禦攻—排球 總複習	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1	1.排球(場)、排球	1.課堂觀察 23.技能實作

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。					

健體領域課程計畫

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第一學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	林穗芬(9 年級)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> 3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		

	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	
<p>融入之議題</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p> <p>【環境教育】</p>	

	<p>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。</p> <p>環 J13 參與防災疏散演練。</p>
學習目標	<p>【認知】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。 3. 從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 4. 說出遠離憂鬱情緒的方法。 5. 說明因應壓力的方法。 6. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 7. 說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。 8. 概述管理情緒的步驟及方法。 9. 複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。 10. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 11. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 12. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 <p>【情意】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。 2. 瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。 3. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。 4. 識別並匹配情緒的種類及其功能。 5. 說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。 6. 學習調適與表達情緒的方法。 7. 說出壓力與壓力反應的定義。 8. 分辨壓力的分類。 <p>【技能】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。 2. 學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。 3. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 4. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析 5. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。 6. 瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 7. 為自己設定正向的生活目標並實施。
教學與評量說明	<p>【教學方法】</p> <p>講述法 合作學習法</p> <p>【評量方法】</p> <p>紙筆評量</p>

	書面報告
--	------

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/30 08/31	113.8.30(五) 開學	防火 防震 安全	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	1a-IV-4 理解促 進健康 生活的 策略、 資源與 規範。 3a-IV-2 因應不 同的生 活情境 進行調 適並修 正，持 續表現 健康技 能。	Ba-IV-2 居家、 學校及 社區安 全的防 護守則 與相關 法令。	瞭解火 災的危 害，知 道正確 的事前 預防、 事發處 理等方 法，並 建立積 極的防 火態 度。	1	1.電子 書。 2.電子 白板。	1.歷程 性評 量： (1)分組 討論與 分享。 (2)專心 聆聽並 踴躍發 言。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解火災 成因。 (2)能正 確分析 起火要 素。 (3)能瞭 解火災 的傷害 性。	【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。 【防災教 育】 防 J2 災害 對臺灣社 會及生態 環境的衝 擊。 防 J3 臺灣 災害防救 的機制與 運作。 防 J6 應用 氣象局提 供的災害 資訊，做 出適當的

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											(4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
二 09/01 09/07		防火 防震 安全	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評	【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。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						適並修正，持續表現健康技能。		度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。			量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
三 09/08 09/14		防火 防震 安全	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌，	1a-IV-4 理解促 進健康生 活的	Ba-IV-2 居家、 學校及 社區安	瞭解地 震的相 關影 響，知	1	1.電子 書。 2.電子 白板。	1.歷程 性評 量： (1)分組	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	策略、資源與規範。 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。	全的防護守則與相關法令。	道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。		3.空白住家平面圖。	討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述 1216 原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。 3.紙筆測驗：完成	的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
											Let's do it!與健康好行。	災地圖並參與校園防災演練。
四 09/15 09/21	09/17 中秋節	社區的安全與健康	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分	1.請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2.介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。 3.介紹課本主要說明的四個主	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法	【環境教育】 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。 環 J13 參與防災疏散演練。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					和諧互動的 素養。	策略。 Ca-IV-1 健康社 區的相 關問題 改善策 略與資 源。	析。	題。 4.介紹犯 罪預防 案例， 補充相 關法 規，再 請學生 依據居 住社區 情況於 自我檢 核區勾 選。 5.介紹災 害預防 案例， 補充相 關法 規，再 請學生 依據居 住社區 情況於			規。 3.學生 自我檢 核。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					素養。	Ca-IV-1 健康社 區的相 關問題 改善策 略與資 源。	3.主動關 心社區 的安全 與健康，培 育利他 共好的 互動態 度。	住社區 情況於 自我檢 核區勾 選。 3.搭配課 本案 例，介 紹社區 營造成 功的案 例。 4.以課本 例子讓 學生瞭 解青少 年能為 社區做 的事 情，並 請學生 依據居 住社區 的情況				

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
								選定一個待解決的問題。				
六 09/29 10/05		社區的安全與健康	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1.帶領學生進行DFC分析，針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。 2.請學生按步驟分組討論並完成健康好行。	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【環境教育】 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。 環 J13 參與防災疏散演練。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					和諧互動的 素養。	策略。 Ca-IV-1 健康社 區的相 關問題 改善策 略與資 源。						
七 10/06 10/12	10/10 國慶 日	身體 意象	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	Fa-IV-1 自我認 同與自 我實 現。	1.說明身 體意象 的定 義，以 及影響 身體意 象的六 個因 素。 2.說明正 向與負 向的身 體意象 如何影 響自我 認同。	1.說明身 體意象 的定 義。 2.介紹影 響身體 意象的 六個因 素。 3.說明正 向與負 向身體 意象對 一個人的影響 與可能	1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.和身 體相關 的各種 資訊。	1.歷程 性評 量：專 心聽講 並思 考。 2.總結 性評 量： (1)能簡 述身體 意象的 定義。 (2)能瞭 解影響 身體意	【生命教 育】 生 J1 思考 生活、學 校與社區 的公共議 題，培養 與他人理 性溝通的 素養。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								產生的 後果， 請學生 完成 Let's do it! 「正負 想法辨 辨辨」。			象的六 個因 素。 (3)能判 斷正向 身體意 象與負 向身體 意象。 3.紙筆 測驗： 完成 Let's do it 。	
八 10/13 10/19	第一次段考 (三、四)	身體 意象	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育	Fa-IV-1 自我認 同與自 我實 現。	說明如 何提升 正向的 身體意 象，學 習接納 自己的 身體。	1.介紹負 向身體 意象可 能造成 的影響， 進而說 明何謂 飲食失 調症，以	1	1.電子 書。 2.電子 白板。	1.歷程 性評 量：專 心聽講 並熱烈 參與。 2.總結 性評 量： (1)能簡	【生命教 育】 生 J1 思 考生活、 學校與社 區的公共 議題，培 養與他人 理性溝通 的素養。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					與健康的問題。			<p>及厭食症和暴食症的相關症狀。</p> <p>2.以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成Let's do it!「提升正能量」。</p> <p>3.帶領學生閱讀健康好行的案</p>			<p>述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。</p> <p>(2)能瞭解提升正向身體意象的方法。</p> <p>3.紙筆測驗：完成Let's do it!與健康好行。</p>	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。				
九 10/20 10/26		健康 體位 管理	A 自主 行動	A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	1.介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自己課本所附的資料來找出自己的體	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.計算機。 4.皮尺。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								位。 2.說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。 3.說明體脂肪率的相關知識與測量方法。			述體脂肪率的相關知識。 3.紙筆測驗：計算個人 BMI 值與腰臀比。	培養適切的自我觀。
十 10/27 11/02		健康 體位 管理	A 自主 行動	A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有	Da-IV-4 健康姿 勢、規 律運 動、充 分睡眠	1.能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。	1.說明體重增減的原理，與管理體重時，	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.食物圖卡。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	的維持與實踐策略。	2.能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3.瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 4.能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	飲食管理的重要性。 2.介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成 Let's do it! 「飲食紅綠燈」。 3.說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。 4.介紹目標設定			2.總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十二 11/10 11/16		全方 位健 康生 活	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	Da-IV-4 健康姿 勢、規 律運 動、充 分睡眠 的維持 與實踐 策略。 Fb-IV-1 全人健 康概念 與健康 生活型 態。	瞭解健 康生活 狀態， 學習健 康促進 的六種 方式， 養成健 康生活 習慣。	1.強調健 康行為 不可臨 時抱佛 腳，說 明健康 促進的 定義。 2.分組進 行健康 促進生 活方式 相關的 活動。 3.請學生 回家完 成健康 自我檢 核。	1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.健康 促進生 活方式 六層面 的海 報。 4.便利 貼或小 卡片。	1.歷程 性評 量：認 真聽講 並熱烈 參與。 2.總結 性評 量：能 簡述健 康促進 的定 義。 3.學生 自我檢 核。	【生命教 育】 生 J2 探 討完整 的人的 各個 面向， 包括身 體與 心理、 理性 與感性、 自由 與命定、 境遇 與嚮往， 理解 人的主 體能 動性， 培養 適切 的自我 觀。
十三 11/17 11/23		全方 位健 康生 活	A 自主 行動	A2 系統 思考與 解決問 題	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思	Da-IV-4 健康姿 勢、規 律運 動、充	學習自 我監控 六步 驟，嘗 試訂定	1.講解自 我監控 六步 驟，以 健康好	1	1.電子 書。 2.電子 白板。	1.歷程 性評 量：認 真聽講 並熱烈	【生命教 育】 生 J2 探 討完整 的人的 各個

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 2.請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。			參與。 2.總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十四 11/24 11/30		有情 有義	B 溝通 互動	B1 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健	Fa-IV-4 情緒與 壓力因 應與調 適的方 案。	識別並 匹配情 緒的種 類及其 功能。	1.請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2.介紹情	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					的基本概念，應用於日常生活中。			<p>緒種類，說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。</p> <p>3.強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情緒地圖的活動。</p> <p>4.請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的</p>		<p>4.情緒及其功能字卡。</p> <p>5.圖畫紙。</p> <p>6.彩筆。</p> <p>7.圓點貼紙。</p>	<p>(2)積極參與課堂活動。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能分辨情緒種類。</p> <p>(2)能學會覺察情緒並記錄下來。</p>	意、行統整之途徑。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								生理反 應。				
十五 12/01 12/07	第二次段考 (二、三)	有情 有義	B 溝通 互動	B1 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活中。	Fa-IV-4 情緒與 壓力因 應與調 適的方 案。	1.概述管 理情緒 的步驟 及方 法。 2.學習調 適與表 達情緒 的方 法。	1.介紹管 理情緒 的第二 個步 驟：接 納情 緒，說 明接納 情緒的 三不原 則。 2.講解調 適與表 達情緒 的機制 及小秘 訣。 3.請學生 參考課 本引導 的管理 情緒三	1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.接納 情緒三 不原則 小海 報。	1.歷程 性評 量： (1)認真 聽講並 踴躍發 言。 (2)積極 參與課 堂活 動。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解接納 情緒的 三不原 則。 (2)能簡 述調適 與表達	【生命教 育】 生 J6 察覺 知性與感 性的衝 突，尋求 知、情、 意、行統 整之途 徑。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								階段， 並完成 健康好 行。			情緒的 機制與 祕訣。 3.紙筆 測練： 完成健 康好 行。	
十六 12/08 12/14		解壓 我最 行	A 自主 行動	A1 身心 素質與 自我精 進	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。	Fa-IV-4 情緒與 壓力因 應與調 適的方 案。	1.說出壓 力與壓 力反應 的定 義。 2.分辨壓 力的分 類。	1.請學生 在小卡 片上寫 下生活 中的壓 力事 件，以 此引導 說明青 少年的 三大壓 力源與 壓力的 種類。 2.請學生 觀察自	1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.小卡 片。	1.歷程 性評 量： (1)認真 聽講並 踴躍發 言。 (2)積極 參與課 堂活 動。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解青少	【生命教 育】 生 J2 探 討完整 的人的 各個面 向，包 括身體 與心理 、理性 與感性 、自由 與命 定、境 遇與嚮 往，理 解人的 主體能 動性， 培養 適切的 自

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								己的壓力反應後，完成 Let's do it! 「檢視壓力指數」。			年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力。	我觀。
十七 12/15 12/21		解壓 我最行	A 自主 行動	A1 身心 素質與 自我精 進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕	Fa-IV-4 情緒與 壓力因 應與調 適的方 案。	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1.說明不同程度的壓力下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					言放棄。			性。 2.說明面 對壓力 會有的 常見反 應，請 學生完 成課本 上的壓 力反應 檢視。			2.總結 性評 量：能 瞭解管 理壓力 的重要 性。 3.學生 自我審 核：檢 視自己 的壓力 反應。	與嚮往， 理解人的 主體能動 性，培養 適切的自 我觀。
十八 12/22 12/28		解壓 我最 行	A 自主 行動	A1 身心 素質與 自我精 進	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕	Fa-IV-4 情緒與 壓力因 應與調 適的方 案。	說明因 應壓力 的方 法。	1.說明因 應壓力 常見 的方法， 進行活 動請學 生寫下 自己會 選用的 方法， 彼此互	1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.因應 壓力的 方法海 報。 4.小卡 片。	1.歷程 性評 量： (1)認真 聽講並 踴躍發 言。 (2)積極 參與課 堂活 動。	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性 與感性、 自由與命 定、境遇

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					言放棄。			相分 享。 2.請學生 按照健 康好行 的步驟 完成對 壓力的 檢視與 抒發。			2.總結 性評 量：能 簡述因 應壓力 的方 法。 3.紙筆 測驗： 完成健 康好 行。	與嚮往， 理解人的 主體能動 性，培養 適切的自 我觀。
十九 12/29 01/04	01/01 元旦	情緒 氣象 局	B 溝通 互動	B1 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活 中。	Fa-IV-5 心理健 康的促 進方法 與異常 行為的 預防方 法。	1.分辨憂 鬱情緒 和憂鬱 症的差 別。 2.說出遠 離憂鬱 情緒的 方法。 3.能說出 並解釋 陪伴有	1.請學生 閱讀課 前漫畫 後判斷 小夥伴 的壓力 與壓力 帶來的 反應。 2.請學生 填寫課 本上的	1 1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.憂鬱 情緒與 憂鬱症 的比較 字卡。	1.歷程 性評 量： (1)認真 聽講並 踴躍發 言。 (2)積極 參與課 堂活 動。 2.總結	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性 與感性、 自由與命 定、境遇 與嚮往，

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
							憂鬱情緒的親友的「三不守則」。	<p>量表評估個人情緒狀態。</p> <p>3.說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。</p> <p>4.介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。</p> <p>5.說明憂鬱症確</p>			<p>性評量：</p> <p>(1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。</p> <p>(2)能簡述轉換想法的六步驟。</p> <p>(3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。</p> <p>(4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。</p>	<p>理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。 6.說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。			3.學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。	
二十 01/05 01/11		情緒 氣象 局	B 溝通 互動	B1 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概	Fa-IV-5 心理健 康的促 進方法 與異常 行為的 預防方 法。	1.瞭解自 己的心理 健康狀 態，能將 PERMA 幸福五 元素融	1.說明快 樂的重 要性， 請學生 思考 「快樂 是什 麼」，以	1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.幸福 五元素 小報。 4.小卡	1.歷程 性評 量： (1)認真 聽講並 踴躍發 言。 (2)積極	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					念，應用於日常生活中。		入生活之中，提升幸福感。 2.為自己設定正向的生活目標並實施。	此介紹幸福五元素的概念。 2.請學生完成 Let's do it! 「幸福人生自己掌握」。 3.選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。		片。 5.圓點貼紙。	參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
二一 01/12 01/18		全冊 複習	B 溝通 互動	B1 科技 資訊與 媒體素 養	健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活 中。				1			
二二 01/19 01/23	1/22.23 第三次段考 (三、四) 114.1.23(四) 結業式	全冊 複習	A 自主 行動	A1 身心 素質與 自我精 進	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。				1			

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第二學期【健康與體育領域-健康教育】課程計畫			
每週節數	5 節	設計者	林穗芬(9 年級)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> 3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	<p>◎撰寫各領域學習表現與學習內容（可參考十二年國教各領域課程綱要，皆有代碼可參考）</p> <p>【學習表現】</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>		
融入之議題	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p>		

	<p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p> <p>【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。</p>
學習目標	<p>【認知】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 3. 認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類 4. 學生能瞭解環保行動的做法。 5. 學生能瞭解國內外的減塑政策。 6. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法 7. 能辨別懷孕的三大進程。 <p>【情意】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習如何對家人表達愛，並能善加運用。 2. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。 3. 學生關注環境問題對健康的影響。。 4. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 5. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。 6. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。 7. 瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。

	<p>【技能】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2. 熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。 3. 明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。 4. 認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。
<p>教學與評量說明</p>	<p>【教學方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講述法 2. 合作學習法 <p>【評量方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 紙筆評量 2. 書面報告

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
14(五)	環境問題大探索	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.白紙。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應對。 (2)能瞭解生活中常見空汙來源。 (3)能看懂空氣品質指標AQI。 (4)能簡述應對空汙的防護措施。 3.紙筆測驗：完成

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
										Let's do it。
	環境問題大探索	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Ca-IV-2 全球環境問題	1.學生能瞭解環境汙染	1	1.電子書。 2.電子	1.歷程性評量：

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	造成的健康衝擊與影響。	對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究污染對環境的影響跟傷害。		白板。	(1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解日常中減少空汙的行為。 (2)能瞭解水質污染的判斷指標。 (3)能瞭解水汙染對生態與人體的危害。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
(五) 紀念日	環境問題大探索	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影	學生關注環境問題對健康的影響。	1	電腦設備。	歷程性評量：分組合作探究學習。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	響。				

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	汙染指「塑」	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解環保行動的做法。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				重與欣賞其間的差異。	與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					言。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺灣垃圾處理的方式。 (3)能簡述垃圾減量 5R 原則。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	汙染指「塑」	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.學生能瞭解環保行動的做法。 2.學生能瞭解國內外的減塑政策。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.3C 產品。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
	汙染指「塑」	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解國內外的減塑政策。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2.學生

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
										自我檢核。
次段考 (四)	汙染指 「塑」	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量：分組討論與分享。 2.紙筆測驗：

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				題，並尊重與欣賞其間的差異。	國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					完成健康好行。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
-04/06 節連假	生命起源	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	能辨別懷孕的三大進程。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明孕期開始的徵兆。 (2)能瞭解如何看驗孕棒。 (3)能學會驗孕步驟。 (4)能說明孕程中常見症狀。
	生命起源	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功	1.瞭解婚前健康檢查流程與諮	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：專心聆聽

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	<p>威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	能與保健及懷孕生理、優生保健。	<p>詢項目及方法。</p> <p>2.認識孕期間的注意事項與產檢項目。</p>		3.影音播放設備。	<p>並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量： (1)能瞭解婚前健康檢查的項目。 (2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。</p>
	生命起源	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	1	1.電子書。 2.電子白板。	<p>1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.紙筆測驗：完成健康好行。</p>

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				的問題。	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。					
	生命旅程	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2.能解釋老化的身心變化及死亡的意義。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.生命週期配對卡。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量：能說明生命週期各階段任務。
	生命旅程	A 自主行動	A1 身心素質與自我	健體-J-A1 具備體育	1a-IV-3 評估內在與	Aa-IV-3 老化與	1.能解釋老化的	1	1.電子書。	1.歷程性評

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
			精進	與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	死亡的意義與自我調適。	身心變化及死亡的意義。 2.能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。		2.電子白板。	量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2.總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。
	生命旅程	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解死亡的選擇性。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
										(2)能說出喪親悲傷三歷程分別可能是何種狀態。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。
次段考 (三)	生命旅程	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1	1.電子書。 2.電子白板。	紙筆測驗：完成健康好行。
	幸福滿屋	B 溝通互動	B1 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	技巧。	家庭概念。			言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。
06/01 節連假	幸福滿屋	B 溝通互動	B1 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.小白板或海報紙。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解表達關愛

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
										的五種方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。
	家庭協奏曲	B 溝通互動	B1 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。
	家庭協奏曲	B 溝通互動	B1 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
				保健的基本概念，應用於日常生活中。	境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		紛爭。 2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。			參與且熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。
	變色的家	B 溝通互動	B1 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
										解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!。
次段考(五)	變色的家	B 溝通互動	B1 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
					題。					(2)能簡述紫絲帶運動的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。
30(一) 式	全冊複習	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	1	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應

行事學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式
					康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。

健體領域課程計畫

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第一學期【健康與體育領域-體育】課程計畫			
每週節數	5 節	設計者	嚴單伶(9 年級教)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> 3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【學習內容】</p>		

	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
<p>學習目標</p>	<p>一、認知目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。 3. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 4. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 5. 說出移位及攔網的動作要領。 6. 從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。 7. 能夠知道殺球的時機點為何。 <p>二、技能目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習 2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3. 可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。 4. 能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。 <p>三、態度目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。
<p>教學與評量說明</p>	<p>【教學方法】 講述法 合作學習法 探究學習法</p> <p>【評量方法】 歷程性評量： (1)積極參與課程內容並發表想法。 (2)小組間互相協助調整動作。 (3)互相溝通討論比賽策略。 (4)積極參與比賽。</p>

(5)認真聽講課堂內容。

(6)團隊互助合作。

2.總結性評量：

(1)能瞭解各扣球步法的使用時機。

(2)能瞭解扣球的動作要領。

(3)能瞭解如何改正動作。

(4)能瞭解各隊形的變化概念與使用時機。

(5)能將所學概念，實際應用在比賽中。

(6)能瞭解殺球的使用時機與擊球點。

(7)能準確擊到目標物。

(8)能瞭解各裁判人員的職責。

(9)能瞭解司線員手勢的意義。

3.學生自我檢核。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/30 08/31	113.8.30(五) 開學	長驅 直入 ~田 徑	C 社會參 與	C2 人際 關係與 團隊合 作	健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	1c-IV-2 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 2c-IV-2 表現利 他合群 的態 度，與 他人理 性溝通 與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自 信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 3c-IV-1	Ga-IV-1 跑、跳 與推擲 的基本 技巧。	1.認識中 距離跑 的發展 及項 目。 2.利用正 確的 擺、 跑、 蹬、 抬、轉 跑姿， 輕鬆節 省能量 的消 耗。 3. 能理 解暖 身、伸 展活 動，可 以減少 練習或 比賽時	1 1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.碼 錶。	1.歷程 性評 量：積 極參與 課程內 容並陳 述自身 想法。 2.總結 性評 量：知 道心肺 及肌肉 適能對 於跑步 的重要 性。	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 【安全教 育】 安 J5 了 解特 殊體質 學生的 運動安 全。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						表現局 部或全 身性的 身體控 制能 力，發 展專項 運動技 能。 1d-IV-2 反思自 己的運 動技 能。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 發展運 動參與 方法。		運動傷 害的發 生，進 而培養 運動前 自主進 行暖身 或伸展 活動的 運動習 慣，建 立安全 的運動 行為。				
二 09/01 09/07		長驅 直入 ~田	C 社會參 與	C2 人際 關係與 團隊合	健體-J-C2 具備利他及 合群的知能	1c-IV-2 評估運 動風	Ga-IV-1 跑、跳 與推擲	1.認識中 距離跑 的發展	2	1.電子 書。 2.電子	1.歷程 性評 量：積	【品德教 育】 品 J1 溝通

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
		徑		作	與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	的基本技巧。	及項目。 2.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 3. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進		白板。 3.碼錶。	極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。				
三 09/08 09/14		長驅直入 ~田徑	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑	2	1.三角錐。 2.跳繩。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發		步練習。 2.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。			跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
四 09/15 09/21	09/17 中秋節	長驅直入 ~田徑	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2.能理解	2	1.三角錐。 2.跳繩。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					素養。	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。		暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。			練習的不同方式。 (3)能完成跑步測驗並完成紀錄。 2.學生自我檢核。	特殊體質學生的運動安全。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
五 09/22 09/28		長驅直入 ~田徑	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2.能理解暖身、伸展活動，可	2	1.三角錐。 2.跳繩。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出肌力練習的不同方式。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。 1d-IV-2 反思自 己的運		以減少 練習或 比賽時 運動傷 害的發 生，進 而培養 運動前 自主進 行暖身 或伸展 活動的 運動習 慣，建 立安全 的運動 行為。			(3)能完 成跑步 測驗並 完成紀 錄。 2.學生 自我檢 核。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
六 09/29 10/05		攻守相生 ~排球	C 社會參與	C2 道德 實踐與 公民意 識	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2.說出移位及攔網的動作要	2	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.排球。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。 2.總結性評	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						2c-IV-3 表現自 信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 3d-IV-3 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。		領。			量： (1)能瞭 解各扣 球步法 的使用 時機。 (2)能瞭 解扣球 的動作 要領。 (3)能瞭 解如何 改正動 作。	
七 10/06	10/10 國慶 日	攻守 相生	C 社會參	C2 道德 實踐與	健體-J-C2 具備利他及	1c-IV-1 瞭解各	Ha-IV-1 網／牆	1.完成攔 網的動	2	1.電子 書。	1.歷程 性評	【品德教 育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
10/12		~排 球	與	公民意 識	合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	項運動 基礎原 理和規 則。 2c-IV-2 表現利 他合群 的態 度，與 他人理 性溝通 與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自 信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 3d-IV-3 應用思 考與分 析能	性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	作要 領，做 好個人 攔網， 並和隊 友合作 完成多 人攔網 學習。 2.說出 移位及 攔網的 動作要 領。		2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.排 球。	量： (1)積極 參與課 堂內容 並踴躍 表達看 法。 (2)積極 參與課 堂練 習。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解各扣 球步法 的使用 時機。 (2)能瞭 解扣球 的動作 要領。 (3)能瞭	品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。 品 J2 重視 群體規範 與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。					解如何改正動作。	
八 10/13 10/19	第一次段考 (三、四)	攻守 相生 ~排球	C 社會參與	C2 道德 實踐與 公民意 識	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	2	排球。	1.歷程性評量：積極參與比賽且能與組員良好溝通。 2.總結性評量： (1)能瞭解各隊	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						<p>與和諧 互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自 信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。</p>					<p>形的變 化概 念。</p> <p>(2)能瞭 解各隊 形的使 用時 機。</p> <p>(3)能將 所學概 念，實 際應用 在比賽 中。</p>	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
九 10/20 10/26		攻守 相生 ~排球	C 社會參 與	C2 道德 實踐與 公民意 識	健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動 基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群 的態度，與 他人理性溝通 與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰 的學習態度。 3d-IV-3 應用思	Ha-IV-1 網／牆 性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	從班級 的排球 比賽觀 摩中， 欣賞參 賽者的 移位合 作和精 湛球 技。	2	排球。	1.歷程 性評 量：積 極參與 比賽且 能與組 員良好 溝通。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解各隊 形的變 化概 念。 (2)能瞭 解各隊 形的使 用時 機。 (3)能將 所學概 念，實	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J2 重 視群 體規 範與 榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。					際應用 在比賽 中。	
十 10/27 11/02		誰羽 爭鋒 ~羽 球	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 C2 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	1c-IV-1 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 2c-IV-2 表現利 他合群 的態度，與	Ha-IV-1 網/牆 性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	1.能夠知 道殺球 的時機 點為 何。 2.能夠學 習殺球 的動作 要領， 並運用 於比賽	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.羽球 拍。	1.歷程 性評 量：積 極參與 課堂內 容。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解殺球	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育的 意義。 【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					題。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	他人理 性溝通 與和諧 互動。 1d-IV-1 了解各 項運動 技能原 理。 3d-IV-1 運用運 動技術 的學習 策略。 4d-IV-1 發展適 合個人 之專項 運動技 能。		中。 3.可以確 實練習 活動， 提升自 己的殺 球技 能。			的使用 時機。 (2)能瞭 解殺球 的擊球 點。 (3)能準 確擊到 目標 物。	品 J2 重視 群體規範 與榮譽。
十一 11/03 11/09		誰羽 爭鋒 ～羽 球	A 自主行 動 C	A 自主行 動 C	A2 系統思考 與解決問題 C2 道德實踐 與公民意識	健體-J- A2 具備理 解體育	1c-IV-1 了解各 項運動 基礎原	Ha-IV-1 網／牆 性球類 運動動	2	1.電子 書。 2.電子 白板。	1.歷程 性評 量：積 極參與	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			社會參與	社會參與		與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育	理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人	作組合及團隊戰術。		3.影音播放設備。 4.羽球拍。	課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。	的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						活動和 健康生 活中培 育相互 合作及 與人和 諧互動 的素 養。	之專項 運動技 能。					
十二 11/10 11/16		誰羽 爭鋒 ~羽 球	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 C2 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-C2 具備利他及 合群的知能	1c-IV-1 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。 2c-IV-2 表現利 他合群 的態度， 與他 人理性 溝通 與和諧 互動。	Ha-IV-1 網／牆 性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	能夠瞭 解羽球 單打的 比賽規 則，讓 自己能 夠看懂 一場精 采的球 賽。	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.羽球 拍。 5.羽 球。	1.歷程 性評 量： (1)認真 聽講課 堂內 容。 (2)團隊 合作完 成比 賽。 2.總結 性評 量： (1)能簡	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育的 意義。 【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。 品 J2 重視 群體規範 與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢核。	
十三 11/17 11/23		誰羽爭鋒 ~羽球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統 思考與 解決問題 C2 道德 實踐與 公民意	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能夠瞭解羽球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂	2	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)認真聽講課堂內容。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				識	運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		一場精彩的球賽。		4.羽球拍。 5.羽球。	(2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											核。	
十四 11/24 11/30		體適 能	A 自主行 動	A1 身心 素質與 自我精 進 A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A1 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。	1c-IV-2 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 4c-IV-3 規畫提 升體適 能與運 動技能 的運動 計畫。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。	Ab-IV-1 體適能 促進策 略與活 動方 法。 Ab-IV-2 體適能 運動處 方基礎 設計原 則。	1.認識健 康體適 能是由 身體組 成、柔 軟度、 肌肉適 能及心 肺適能 所組 成，並 完成檢 測。 2.理解暖 身與伸 展活動 可以減 少練習 或比賽 時運動 傷害的 發生， 進而培	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.記錄 板。	1.總結 性評 量： (1)能理 解體適 能的重 要性。 (2)能說 出體適 能的分 類。 2.學生 自我檢 核： (1)能檢 測項目 並做好 個人紀 錄。 (2)能夠 計算身 體質量 指數	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育的 意義。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動			(BMI值)。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。				
十五 12/01 12/07	第二次段考 (二、三)	體適能	A 自主行動	A1 身心 素質與 自我精 進 A3 規劃 執行與 創新應 變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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，	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安	2	1.立定跳遠墊或捲尺。 2.記錄板。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	實際參與身體活動。		全的運動行為。 2.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4.能做到自我肌			展的不同，並能舉出相關動作為例 子。 (4)能完成測驗並協助判別成績及紀錄。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。				
十六 12/08 12/14		體適能	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 2.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動	2	1.碼錶。 2.記錄板。	1.總結性評量： (1)能正確完成仰臥起坐測驗並紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	計畫，實際參與身體活動。		欣賞之體驗。 3.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。			來。 2.學生自我檢核：依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。	
十七 12/15 12/21		你來我往 ~籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 科技資訊與媒體素養 C2 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核	2	1.電子書。 2.電子白板。 3.籃球。 4.三角錐。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策		動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。			比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						略。 3d-IV-3 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。						
十八 12/22 12/28		你來 我往 ~籃球	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 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	1c-IV-1 瞭解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1.能瞭解 團隊合 作在籃 球比賽 中的重 要性。 2.瞭解 1 對 1 的	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.籃 球。 4.三角 錐。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 程內並 發表想 法。	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J2 重 視群 體規範

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			與	C2 道德實踐與公民意識	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	動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。		基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。			(2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。	與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					素養。	3d-IV-2 運用運 動比賽 中的各 種策 略。 3d-IV-3 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。						
十九 12/29 01/04	01/01 元旦	你來 我往 ~籃	A 自主行 動	A2 系統 思考與 解決問	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情	1c-IV-1 瞭解各 項運動	Hb-IV-1 陣地攻 守性球	1.能瞭解 團隊合 作在籃	2	1.電子 書。 2.電子	1.歷程 性評 量：	【品德教 育】 品 J1 溝通

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
		球	B 溝通互動 C 社會參與	題 B1 科技資訊與媒體素養 C2 道德實踐與公民意識	境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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	基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	類運動動作組合及團隊戰術。	球比賽中的重要性。 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。		白板。 3.籃球。 4.三角錐。	(1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。	合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	1d-IV-3 應用運 動比賽 的各項 策略。 3d-IV-2 運用運 動比賽 中的各 種策 略。 3d-IV-3 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						與身體 活動。						
二十 01/05 01/11		你來 我往 ~籃球	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 科技 資訊與 媒體素 養 C2 道德 實踐與 公民意 識	A2 系統思考 與解決問題 B1 科技資訊 與媒體素養 C2 道德實踐 與公民意識	健體-J- A2 具備理 解體育 與健康 情境的 全貌， 並做獨 立思考 與分析 的知 能，進 而運用 適當的 策略， 處理與 解決體 育與健 康的問 題。 健體-J- B1	1c-IV-1 瞭解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 2c-IV-2 表現利 他合群 的態 度，與 他人理 性溝通 與和諧 互動。	1.能瞭解 團隊合 作在籃 球比賽 中的重 要性。 2.瞭解 1 對 1 的 基本進 攻動作 要領與 姿勢， 並檢核 動作的 正確 性。 3.學會突 破多人 防守技 術，並 發揮團 隊合	2	籃球。	1.歷程 性評 量：積 極參與 比賽。 2.學生 自我檢 核。	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J2 重 視群 體規 範與 榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-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。	作。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						活動和 健康生 活中培 育相互 合作及 與人和 諧互動 的素 養。	4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。					
二一 01/12 01/18		你來 我往 ~籃球	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 科技 資訊與 媒體素 養 C2 道德 實踐與 公民意 識	A2 系統思考 與解決問題 B1 科技資訊 與媒體素養 C2 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，	1c-IV-1 瞭解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評估運 動風 險，維 護安全 的運動 情境。 2c-IV-2 表現利	1.能瞭解 團隊合 作在籃 球比賽 中的重 要性。 2.瞭解 1 對 1 的 基本進 攻動作 要領與 姿勢， 並檢核 動作的 正確	2	籃球。	1.歷程 性評 量：積 極參與 比賽。 2.學生 自我檢 核。	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J2 重 視群 體規 範與 榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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-	他合群 的態 度，與 他人理 性溝通 與和諧 互動。 1d-IV-2 反思自 己的運 動技 能。 1d-IV-3 應用運 動比賽 的各項 策略。 3d-IV-2 運用運 動比賽 中的各 種策 略。 3d-IV-3	性。 3.學會突 破多人 防守技 術，並 發揮團 隊合 作。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						C2 具備利 他及合 群的知 能與態 度，並 在體育 活動和 健康生 活中培 育相互 合作及 與人和 諧互動 的素 養。	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。					
二二 01/19 01/23	1/22.23 第三次段考 (三、四) 114.1.23(四) 結業式	你來 我往 ~籃球	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參	A2 系統 思考與 解決問 題 B1 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	1c-IV-1 瞭解各 項運動 基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評估運	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1.學會突 破多人 防守技 術，並 發揮團 隊合 作。 2.養成遵	2	籃球。	1.歷程 性評 量：積 極參與 比賽。 2.學生 自我檢 核。	【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。 品 J2 重視 群體規範

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
			與	C2 道德實踐與公民意識	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	動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。		守常規並主動參與團體的學習。				與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素 養 面向	核心素 養項目	核心素養 具體內涵	學習表 現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					素養。	3d-IV-2 運用運 動比賽 中的各 種策 略。 3d-IV-3 應用思 考與分 析能 力，解 決運動 情境的 問題。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 實際參 與身體 活動。						

桃園市楊梅國民中學 113 學年度第二學期【健康與體育領域-體育】課程計畫

每週節數	5 節	設計者	嚴單伶(9 年級教)
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> 3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</p> <p>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。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>		
融入之議題	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>		

	<p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
學習目標	<p>一、認知目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 瞭解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 4. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。 5. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要及需要的課題。 <p>二、技能目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 2. 能理雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 3. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 4. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 5. 根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。 6. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 7. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 8. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。 9. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。 10. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 <p>三、態度目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。 4. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 5. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。 6. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。 7. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。

<p>教學與評量說明</p>	<p>【教學方法】 講述法 合作學習法 探究學習法</p> <p>【評量方法】 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 (3)根據教師回饋修正動作。 (4)良好溝通並共同討論。</p> <p>2.總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。 (4)能確實做出防守站位的預備姿勢。 (5)能瞭解防守站位概念。 (6)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (7)能瞭解攻擊站位概念。 (8)能根據自身體能制訂計畫。 (9)能簡述規律運動的益處。 (10)能舉例各肌群的作用。 (11)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (12)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。 (13)能簡述有無運動所帶來的影響。 (14)能檢視自己的生活習慣。 (15)能瞭解自己應達到的運動量。 (16)能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。 (17)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (18)能簡述 SMART 原則。 (19)能瞭解生活化運動的概念。 (20)能瞭解宅家運動的概念。</p> <p>3.學生自我檢核。</p>
----------------	---

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 02/14 02/15	114.2.14(五) 開學	雙打雙 飛~羽 球	C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 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。 1d-IV-2 反思自己 的動作技 能 1d-IV-3 應用運動 比賽的各 項策略。	Ha-IV-1 網/牆 性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	1.能瞭解 羽球雙 打比賽 規則。 2.能理解 雙打策 略的基 本站位 技術， 並做出 正確地 雙打站 位技 巧。 3.能理解 雙打跑 位技術 要領， 並做出 正確的 跑位動 作。	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.羽 球。 5.羽球 拍。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 程並發 表自身 想法。 (2)積極 練習且 能互相 溝通。 2.總結 性評 量： (1)能舉 例出雙 打組 合。 (2)能瞭 解雙打 比賽規 則。 (3)能知 道發	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J2 重 視群 體規範 與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。					球、擊 球順 序。 (4)能確 實做出 防守站 位的預 備姿 勢。 (5)能瞭 解防守 站位概 念。	
二 02/16 02/22		雙打雙 飛~羽 球	C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 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	Ha-IV-1 網／牆 性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	1.能瞭解 羽球雙 打比賽 規則。 2.能理解 雙打策 略的基 本站位 技術， 並做出 正確地 雙打站	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.羽 球。 5.羽球 拍。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 程並發 表自身 想法。 (2)積極 練習且 能互相 溝通。	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J2 重 視群 體規範 與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>位技巧。</p> <p>3.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</p>			<p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能舉例出雙打組合。</p> <p>(2)能瞭解雙打比賽規則。</p> <p>(3)能知道發球、擊球順序。</p> <p>(4)能確實做出防守站位的預備姿勢。</p> <p>(5)能瞭解防守站位概</p>	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
三 02/23 03/01	02/28(五) 和平紀念日	雙打雙 飛~羽 球	C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 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。 1d-IV-2 反思自己 的動作技 能 1d-IV-3 應用運動 比賽的各	Ha-IV-1 網/牆 性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	1.同儕相 互配合 討論， 並正向 溝通有 效策 略，提 高學習 效能。 2.能理解 雙打策 略的基 本站位 技術， 並做出 正確地 雙打站 位技 巧。 3.能理 雙 打跑位 技術要 領，並 做出正	2	1.羽 球。 2.羽球 拍。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 程並發 表自身 想法。 (2)積極 練習且 能互相 溝通。 2.總結 性評 量： (1)能確 實做出 攻擊站 位的預 備姿 勢。 (2)能瞭 解攻擊 站位概	【品德教 育】 品 J1 溝 通 合作與和 諧人際關 係。 品 J2 重 視 群體規範 與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						項策略。 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。		確的跑 位動 作。 4.能在練 習當中 與人溝 通互 動，並 理解體 育與保 健的基 本概 念，並 選擇適 合的自 己練習 方式。 5.能透過 課程瞭 解網／ 牆性運 動運動 與其他 運動的 差異性			念。 (3)能瞭 解網前 球、殺 球技術 的應用 時機。 3.學生 自我檢 核。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								為何。				
四 03/02 03/08		雙打雙 飛~羽 球	C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 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。 1d-IV-2 反思自己 的動作技 能 1d-IV-3 應用運動 比賽的各	Ha-IV-1 網/牆 性球類 運動動 作組合 及團隊 戰術。	1.同儕相 互配合 討論， 並正向 溝通有 效策 略，提 高學習 效能。 2.能理解 雙打策 略的基 本站位 技術， 並做出 正確地 雙打站 位技 巧。 3.能理 雙打跑 位技 術要 領，並 做出正	2	1.羽 球。 2.羽球 拍。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 程並發 表自身 想法。 (2)積極 練習且 能互相 溝通。 2.總結 性評 量： (1)能確 實做出 攻擊站 位的預 備姿 勢。 (2)能瞭 解攻擊 站位概	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J2 重 視群 體規範 與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						項策略。 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。		確的跑 位動 作。 4.能在練 習當中 與人溝 通互 動，並 理解體 育與保 健的基 本概 念，並 選擇適 合的自 己練習 方式。 5.能透過 課程瞭 解網／ 牆性運 動運動 與其他 運動的 差異性			念。 (3)能瞭 解網前 球、殺 球技術 的應用 時機。 3.學生 自我檢 核。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								為何。				
五 03/09 03/15		攻防一 體~籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 B1 符號運 用與溝通 表達 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能， 進而運用 適當的策 略，處理 與解決體 育與健康 的問題。 健體-J-B1 具備情意 表達的能 力，能以 同理心與 人溝通互 動，並理 解體育與 保健的基 本概念，	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 1d-IV-2 反思自己 的動作技 能。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1.能瞭解 團隊合 作在籃 球比賽 中的重 要性。 2.瞭解 5 對 5 的 基本進 攻動作 要領與 姿勢， 並檢核 動作的 正確 性。	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.籃 球。	歷程性 評量： (1)積極 參與課 堂討論 與活 動。 (2)積極 討論並 發表想 法。	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J8 理 性溝 通與問 題解決。 【安全教 育】 安 J6 了 解運 動設 施安 全的維 護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的之能與態度，並在體育活動和健康身活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
六 03/16 03/22		攻防一體~籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 5	2	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				係與團隊 合作	的知能， 進而運用 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 之能與態 度，並在	險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 1d-IV-2 反思自己 的動作技 能。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各 項策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。 3d-IV-3 應用思考	術。	對 5 的 基本進 攻動作 要領與 姿勢， 並檢核 動作的 正確 性。		4.籃 球。	(2)積極 討論並 發表想 法。	溝通與問 題解決。 【安全教 育】 安 J6 了解 運動設施 安全的維 護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					體育活動 和健康身 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	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，發展 運動參與 方法。						
七 03/23 03/29	第一次段考 (三、四)	攻防一 體~籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 B1 符號運 用與溝通 表達 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能， 進而運用 適當的策 略，處理 與解決體 育與健康 的問題。 健體-J-B1	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1.學會突 破多人 防守技 術，並 發揮團 隊合 作。 2.養成遵 守常規 並主動 參與團 體的學 習。	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.籃 球。 5.戰術 版。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 堂討論 與活 動。 (2)積極 討論並 發表想 法。 2.學生 自我檢 核。	【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。 品 J8 理性 溝通與問 題解決。 【安全教 育】 安 J6 了解 運動設施 安全的維 護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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 具備利他及合群之能與態度，並在體育活動和健康身生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展						

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						運動參與 方法。						
八 03/30 04/05	04/03-04/06 清明節連假	攻防一 體~籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 B1 符號運 用與溝通 表達 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能， 進而運用 適當的策 略，處理 與解決體 育與健康 的問題。 健體-J-B1 具備情意 表達的能 力，能以 同理心與 人溝通互 動，並理 解體育與 保健的基	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 1d-IV-2 反思自己 的動作技 能。 1d-IV-3 應用運動	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1.學會突 破多人 防守技 術，並 發揮團 隊合 作。 2.養成遵 守常規 並主動 參與團 體的學 習。	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.籃 球。 5.戰術 版。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 堂討論 與活 動。 (2)積極 討論並 發表想 法。 2.學生 自我檢 核。	【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。 品 J8 理性 溝通與問 題解決。 【安全教 育】 安 J6 了解 運動設施 安全的維 護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的之能與態度，並在體育活動和健康身活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
九 04/06 04/12		民俗運動跳繩	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習	2	1.影音播放設備。 2.跳繩。 3.三角	1.歷程性評量：積極主動參與課程內	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的		到跳躍與協調能力。 3.將練習的要點融入在練習過程中。		錐。	容。 2.總結性評量： (1)能說出單人跳繩的動作要領。 (2)能說出雙人跳繩的動作要領。 3.學生自我檢核。	育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						身體活 動。						
十 04/13 04/19		民俗運 動跳繩	C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	1c-IV-1 瞭 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 3c-IV-1 表 現局部或 全身性的 身體控制 能力，發 展專項運	Ic-IV-2 民俗運 動個人 或團隊 展演。	1.瞭解跳 繩運動 的技能 及原 理。 2.能學習 到跳躍 與協調 能力。 3.將練習 的要點 融入在 練習過 程中。	2	1.影音 播放設 備。 2.跳 繩。 3.三角 錐。	1.歷程 性評 量：積 極主動 參與課 程內 容。 2.總結 性評 量： (1)能說 出單人 跳繩的 動作要 領。 (2)能說 出雙人 跳繩的 動作要 領。 3.學生 自我檢 核。	【多元文 化教育】 多 J1 珍惜 並維護我 族文化。 【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						動技能。 1d-IV-1 瞭解各項 運動技能 原理。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。						
十一 04/20 04/26		民俗運 動跳繩	C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他 及合群的 知能與態 度，並在 體育活動 和健康生 活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	1c-IV-1 瞭 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝	Ic-IV-2 民俗運 動個人 或團隊 展演。	1.瞭解跳 繩運動 的技能 及原 理。 2.能學習 到跳躍 與協調 能力。 3.將練習 的要點 融入在 練習過 程中。	2	1.影音 播放設 備。 2.跳 繩。 3.三角 錐。	1.歷程 性評 量：積 極主動 參與課 程內 容。 2.總結 性評 量： (1)能說 出單人 跳繩的 動作要 領。	【多元文 化教育】 多 J1 珍惜 並維護我 族文化。 【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					(2)能說出雙人跳繩的動作要領。 3.學生自我檢核。	
十二 04/27 05/03		民俗運動跳繩	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習到跳躍	2	1.影音播放設備。 2.跳繩。 3.三角錐。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					活中培育 相互合作 及與人和 諧互動的 素養。	險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 3c-IV-1 表 現局部或 全身性的 身體控制 能力，發 展專項運 動技能。 1d-IV-1 瞭解各項 運動技能 原理。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活		與協調 能力。 3.將練習 的要點 融入在 練習過 程中。			2.總結 性評 量： (1)能說 出單人 跳繩的 動作要 領。 (2)能說 出雙人 跳繩的 動作要 領。 3.學生 自我檢 核。	品 J1 溝 通 合作與和 諧人際關 係。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十三 05/04 05/10		結合力 與美~ 核心肌 群	A 自主行動	A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具備善用 體育與健 康的資 源，以擬 定運動與 保健計 劃，有效 執行併發 揮主動學 習與創新 求變的能 力。	動。 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。 1b-IV-1 分析健康 技能和生 活技能對 健康維護 的重要 性。 2c-IV-3 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活	Ab-IV-2 體適能 運動處 方基礎 設計原 則。	1.認識核 心肌 群，知 道訓練 核心肌 群可達 到保護 脊椎效 果。 2.知道核 心肌群 對健康 生活及 競技體 適能的 重要及 需要。	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。 4.瑜伽 墊。	1.歷程 性評 量：積 極參與 課堂討 論與練 習。 2.總結 性評 量： (1)能簡 述規律 運動的 益處。 (2)能舉 例各肌 群的作用。 (3)能說 出核心 肌群的 作用。 (4)能舉 例日常	【品德教 育】 品 J1 溝 通合 作與和 諧人際 關係。 品 J8 理 性 溝通與 問題解 決。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						動。					生活會 使用核 心肌群 的事 項。 (5)能確 實完成 初級、 中級、 進階與 側身棒 式。	
十四 05/11 05/17	第二次段考 (二、三)	結合力 與美~ 核心肌 群	A 自主行動	A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具備善用 體育與健 康的資 源，以擬 定運動與 保健計 劃，有效 執行併發 揮主動學 習與創新 求變的能 力。	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。 1b-IV-1 分析健康 技能和生 活技能對 健康維護	Ab-IV-2 體適能 運動處 方基礎 設計原 則。	1.能完成 個人的 核心肌 群訓練 的規 劃，並 掌握漸 進原 則，執 行並達 成健身 效果。 2.能完成	2	1.影音 播放設 備。 2.瑜伽 墊。 3.抗力 球。	1.歷程 性評 量：積 極參與 課堂練 習。 2.總結 性評 量：能 確實完 成動 作。 3.學生	【品德教 育】 品 J1 溝通 合作與和 諧人際關 係。 品 J8 理性 溝通與問 題解決。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						的重要 性。 2c-IV-3 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。		訓練紀 錄並時 時提供 個人運 動訓練 的修 正。 3.能確實 執行訓 練課 程，並 與運動 夥伴努 力完 成。 4.能將核 心訓練 融入生 活，並 充分運 用周邊 環境。			自我檢 核。	
十五 05/18 		結合力 與美~ 核心肌	A 自主行動	A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具備善用 體育與健	3a-IV-2 因 應不同的 生活情境	Ab-IV-2 體適能 運動處	1.能完成 個人的 核心肌	2	1.影音 播放設 備。	1.歷程 性評 量：積	【品德教 育】 品 J1 溝通

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
05/24		群			康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	進行調適並修正，持續表現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。	方基礎設計原則。	群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 2.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 3.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。		2.瑜珈墊。 3.抗力球。	極參與課堂練習。 2.總結性評量：能確實完成動作。 3.學生自我檢核。	合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								4.能將核 心訓練 融入生 活，並 充分運 用周邊 環境。				
十六 05/25 05/31	05/31-06/01 端午節連假	健康相 陪~建 立規律 運動行 為	A 自主行動	A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具備善用 體育與健 康的資 源，以擬 定運動與 保健計 劃，有效 執行併發 揮主動學 習與創新 求變的能 力。	1b-IV-4 提出健康 自主管理 的行動策 略。 2c-IV-3 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 4c-IV-3 規 劃提升體 適能與運 動技能的 運動計 畫。 3d-IV-3 應用思考	Bc-IV-2 終身運 動計畫 的擬定 原則。	1.能知道 現代生 活中， 提倡健 康體適 能以及 運動的 必要 性。除 了要飲 食均衡 和有良 好的生 活習慣 外，透 過運動 以維持 健康，	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。	1.歷程 性評 量：積 極參與 課堂討 論。 2.總結 性評 量： (1)能簡 述有無 運動所 帶來的 影響。 (2)能檢 視自己 的生活 習慣。	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性 與感性、 自由與命 定、境遇 與嚮往， 理解人的 主體能動 性，培養 適切的自 我觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。		是非常重要及需要的課題。 2.能完成個人的運動規劃處方。並掌握SMART原則，確實執行並達成目標。			(3)能瞭解自己應達到的運動量。 (4)能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。 (5)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6)能簡述SMART原則。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十七 06/01 06/07		健康相 陪~建 立規律 運動行 為	A 自主行動	A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具備善用 體育與健 康的資 源，以擬 定運動與 保健計 劃，有效 執行併發 揮主動學 習與創新 求變的能 力。	1b-IV-4 提出健康 自主管理 的行動策 略。 2c-IV-3 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 4c-IV-3 規 劃提升體 適能與運 動技能的 運動計 畫。 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	Bc-IV-2 終身運 動計畫 的擬定 原則。	1.能完成 生活中的 運動 紀錄並 時時提 供個人 運動參 與的修 正。 2.能確實 執行終 身學習 計畫， 達到健 康的人 生。	2	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 堂討 論。 (2)踴躍 發表自 身意見 與分 享。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解生活 化運動 的概 念。 (2)能瞭 解宅家 運動的 概念。 3.學生	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性 與感性、 自由與命 定、境遇 與嚮往， 理解人的 主體能動 性，培養 適切的自 我觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						畫，實際 參與身體 活動。					自我檢 核。	
十八 06/08 06/14	畢業	健康相 陪～建 立規律 運動行 為	A 自主行動	A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具備善用 體育與健 康的資 源，以擬 定運動與 保健計 劃，有效 執行併發 揮主動學 習與創新 求變的能 力。	1b-IV-4 提出健康 自主管理 的行動策 略。 2c-IV-3 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 4c-IV-3 規 劃提升體 適能與運 動技能的 運動計 畫。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。	Bc-IV-2 終身運 動計畫 的擬定 原則。	1.能完成 生活中的 運動 紀錄並 時時提 供個人 運動參 與的修 正。 2.能確實 執行終 身學習 計畫， 達到健 康的人 生。	1 1	1.電子 書。 2.電子 白板。 3.影音 播放設 備。	1.歷程 性評 量： (1)積極 參與課 堂討 論。 (2)踴躍 發表自 身意見 與分 享。 2.總結 性評 量： (1)能瞭 解生活 化運動 的概 念。 (2)能瞭 解宅家	【生命教 育】 生 J2 探討 完整的人 的各個面 向，包括 身體與心 理、理性 與感性、 自由與命 定、境遇 與嚮往， 理解人的 主體能動 性，培養 適切的自 我觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。					運動的 概念。 3.學生 自我檢 核。	
十九 06/15 06/21												
二十 06/22 06/28	第三次段考 (四、五)											
二一 06/29 06/30	114.6.30(一) 結業式											