

此表為健體領域(1)-健康教育，114學年度七年級第一學期課程計畫。

伍、領域/科目課程計畫

(一)健體領域-健康教育課程計畫

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第一學期 【七年級健康教育】 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、 ■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、 ■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、 ■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<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。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-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的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 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>教師視課程內容適時融入以下議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等</p>
<p>學習目標</p>	<p>【認知目標】 介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。 介紹視力、口腔與聽力，說明這三者的重要性，進而培養相關保健的自主策略</p> <p>認識四種人際互動模式與人際關係發展進程，學習溝通技巧並應用在人際互動上，再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事項。</p> <p>【技能目標】 介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春期身心變化，並學習調適與保健策略。 .瞭解青春期在心理發展階段的特性，覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。</p> <p>【態度目標】 .學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性騷擾的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>■定期評量：每學期 <u>1</u> 次，採 <u>紙筆</u> 測驗</p> <p>■平時評量方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 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 09/01 09/05	08/29 新生訓練 09/01(一) 開學日	◎健康 1-1：健康的基礎	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美的表現能力，瞭解運動與健康在美術學上的表現方式，以增進生活中的豐富體驗。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1.先說明課堂規則與成績計算方式。 2.利用漫畫情境與提問引導進入課程，再說明影響健康最主要的因素是生活型態。 3.請學生完成 Let's do it!「健康重要嗎？」 4.介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。	1。	1. 電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量：能說明人體器官與系統。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!。	【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。 【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。
二 09/08 09/12		◎健康 1-1：健康的基礎	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美的表現能力，瞭解運動與健康在美術學上的表現方式，以增進生活中的豐富體驗。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解全人健康的自我認同與自我實現的概念。	1.強調人體的身體與心理會相互影響並介紹SEL。 2.說明落實健康生活	1	1. 電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.學生自我檢核：透過勾選	【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。

				能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美的表現能力，瞭解運動與健康在美術學上的特質與表現方式，增進生活中的豐富感性與美感體驗。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與生活型態。		的步驟應先找出首要改進的健康行為當作目標，再循序漸進改善習慣。 3.請學生完成 Let's do it!與健康好行。			「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	同。 【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、人我關係等題上進行價值思辨，尋求解決之道。
三 09/15 09/19		◎健康 1-2：健康檢查站	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 1b-IV-1 分析健	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。	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口	1. 學生閱讀課前漫畫並思考下方的四個問題。 2. 說明健康檢查的重要性，並依照健康檢查報告逐一說明檢查項目的用意，再延伸強調視力檢查的重要	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區	【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、人我關係等題上進行價值思辨，尋求解決之道。

				具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理體健的問題。	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。		腔與聽力保健的降低有害因子。3. 依照生活習慣及視力、口腔的自主行動策略。	性。3.介紹眼球內部構造，再說明正常眼性近視與遠視的區別。			別。	
四 09/22 09/26		◎健康 1-2：健康檢查站	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解健康情境的全貌，並做獨立思考與分析，	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 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。	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。	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的降低有害因子。	1. 播放高度近視防治宣導影片引導學生思考視力的重要性。 2. 介紹視力相關的疾病的成因與症狀。 3. 說明習慣與視力有關，請學生盤點日常習慣看是否已對視力造成威脅。 4. 講解護眼六招式，強調護眼	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能簡述視力相關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護六招式。 3. 學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。	【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、人我關係等題上進行價值思辨，尋求解決之道。

				進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。			3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、聽力的自主保健行動策略。	的重要性的。				
五 09/29 10/03		◎健康 1-2：健康檢查站	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識與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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，處理體育與健康的問題。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 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。	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。	1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、聽力的自主保	1.說明齶齒引發疼痛的原因，以此引導學生認識牙齒的構造，再進一步說明齶齒發生的原因與三階段。 2.介紹齒列不正和牙周病形成的原因。 3.說明使用牙線的步驟與方式，並帶領學生實際演練如何使用，以此說明牙線的重要性。 4.介紹「貝氏刷牙法」。	1。 。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3.牙線。 4.牙刷。 5.牙膏。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練使用牙線。 (3)依據指示實際演練貝氏刷牙法。 2.總結性評量： (1)能瞭解牙齒疾病形成原因。 (2)能正確使用牙線。 (3)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。	【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、人我關係等題上進行價值思辨，尋求解決之道。

							健行動策略。					
<p>六 10/06 10/10</p>	<p>10/4~10/06 中 秋節連假(一) 10/10 ~10/12 國慶日連假 (五)</p>	<p>◎健康 1-2：健 康檢 查站</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題</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，處理體育與健康的問題。</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助能力，且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。</p>	<p>1.藉由通勤戴耳機這一不妥行為切入，說明聽力的原理與耳朵構造。 2.強調音量、音調與健康之間的關係，並說明保護耳朵的方法。 3.強調應注意使用耳機的音量和時間。 4.引導學生思考如何運用巧推在視力、口腔與聽力保健方面，並請學生完成健康好行。</p>	<p>1</p>	<p>1. 電子書。 2. 電子白板。</p>	<p>1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解聽力的原理與耳朵的構造。 (2)能簡述極端音量、音調與不當使用耳朵對聽力的危害。 (3)能理解並能運用巧推的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【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，尋求解之道。</p>
<p>七 10/13 10/17</p>	<p>第一次段考 (暫定)</p>	<p>◎健康 1-3：成 長的喜 悅</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保</p>	<p>能夠瞭解青春期的定義及不同性別</p>	<p>1.說明性教育主題的重要性與內涵，提</p>	<p>1</p>	<p>1. 電子書。 2. 電子白板。</p>	<p>1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特</p>

		<p>行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解</p>	<p>度，展現自我運動與保健潛能，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-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的相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、與科技、</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-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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動的因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同的性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>青春期的身心並與青春期的身體變化能接受的。</p>	<p>醒學生在課堂上應有的尊重與禮貌。</p> <p>2.說明染色體如何影響胚胎分化。</p> <p>3.通過特色猜測性別的活動，引導學生思考生理性別與個人特質是否有絕對關係。</p> <p>4.引導學生思考與討論社會上各種職業的性別是否平衡，延伸討論如此發展情形的因素有哪些。</p> <p>5.說明應避免職業刻板印象，並請學生完成 Let' s do it! 「徵才博覽會」。</p>	<p>3. 小紙條。</p>	<p>動。</p> <p>(2)分組討論觀察。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。</p> <p>(2)能明白生理性別與社會性別之差異。</p> <p>3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	---	--	---	---	------------------------------	--	----------------	--	--

				訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和元涵心國與題重異。								
八 10/20 10/24	校慶準備週 (暫定)	◎健康 1-3：成長的喜悅	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	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。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同的性傾向的尊重態度。	能瞭解青春期的身心變化與保健策略。	1.說明青春期的身體上的改變，以及青春期的定義與重要性。 2.介紹男女青春期的不同的身體變化，並請學生填寫表格。 3.請學生完成 Let' s do it! 「青春問答題」，並釐清「晚進入青春」可能有的迷	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述青春期的定義。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求

				劃，有效執行並發揮主動學習與創新能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並觀察、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化涵養，關心本國與國際健康議題，並尊重其間的差異。		Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		思。 4.講解「性的早熟」的情況，及介紹生長板。				選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
九 10/27 10/31		◎健康 1-3：成長的喜悅	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健	能瞭解青春期的身心變化與保健策略。	1.使用字卡對對碰幫助學生認識女性生	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特

		<p>行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解</p>	<p>度，展現自我運動與保健潛能，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-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的相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、與科技、資</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-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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動的因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同的性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>殖器官，並說明各器官的功能。</p> <p>2.說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。</p> <p>3.配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。</p> <p>4.請學生完成 Let' s do it「月經週期演算法」。</p> <p>5.說明經期的身心不適與調整方法，並請學生的紀錄自己的月經週期以及身體狀況。</p> <p>6.帶領學生認識乳房構造，介紹青春期的內衣與內衣穿著技巧。</p>		<p>3.女性生殖器官與功能的配對字卡。</p> <p>4.月經照護用品的字卡與圖片。</p>	<p>動。</p> <p>(2)分組討論觀察。</p> <p>2.總結性評量：</p> <p>(1)能正確說明女性生殖器官與對應功能。</p> <p>(2)知道如何調適月經期間的身心不適。</p> <p>3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【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。</p> <p>【閱讀素養教育】閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	---	---	---	--	--	---	--	---	---	--

				訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和元涵心國與題重其異。								
十 11/03 11/07		◎健康 1-3：成長的喜悅	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	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。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動的因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同的性傾向的尊重態度。	能瞭解青春期的身心變化與保健策略。	1.說明男性生殖器官的構造與功能，並利用男性生殖器官與功能字卡讓學生進行練習。 2.分組討論 Let's do it! 「男孩青春妙招」並分享。 3.配合 Let's do it! 「小鼎的煩惱」讓學生討論青春時期男生的煩	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 男性生殖器官與功能配對字卡。	1. 歷程性評量：觀察並回答問題。 2. 總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功能。 3. 學生自我檢核：完成 Let's do it!。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求

				劃，有效執行並發揮主動學習與創新能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並觀察、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本國與國際健康議題，並尊重其間的差異。		Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		惱。 4.說明男性在青春期的應該注意事項。				選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十一 11/10 11/14		◎健康 1-3：成長的喜悅	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健	1.能瞭解皮膚的基本構造與青春期的臉	1.以八仙塵爆的案例，帶領學生思考	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：認真參與課堂活動。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特

		<p>行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解</p>	<p>度，展現自我運動與保健潛能，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-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</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-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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春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、角色與不同的性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與實現。</p>	<p>部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>2. 能操作洗臉的健康技能。</p>	<p>皮膚對生命的重要性。</p> <p>2. 介紹皮膚的功能和構造。</p> <p>3. 請學生以鏡子觀察自己的臉部，辨認各種皮膚問題，再使用 Let' s do it! 「你會洗臉嗎」找出自己的膚質。</p> <p>4. 介紹青春痘的成因與種類，引導學生討論什麼情況會導致青春痘惡化，以及避免青春痘惡化的方法。</p> <p>5. 介紹洗臉的方法與產品，帶領學生檢視自己洗臉產品成分與</p>		<p>3. 皮膚構造圖或海報。</p> <p>4. 鏡子。</p> <p>5. 小臉盆。</p> <p>6. 洗面乳。</p> <p>7. 乾淨毛巾。</p>	<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能簡述皮膚的功能與構造。</p> <p>(2) 能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。</p> <p>(3) 能學會正確的洗臉步驟。</p> <p>3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「你會洗臉嗎」自己的臉部狀況。</p>	<p>質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</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 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	---	---	---	---	--	--	--	---	--	--

				訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和元涵心國與題重其異。				效。 6.說明正確的洗臉步驟與原則，並請學生在座位上按步驟洗臉。				
十二 11/17 11/21		◎健康 1-3：成長的喜悅	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健	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。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同的性傾向的尊重態度。	1.瞭解體味與改善方法。 2.紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法的選購。	1.介紹體臭的種類與改善體臭的方法。 2.說明適當曬太陽的好處、紫外線的種類，以及過度曝曬可能對皮膚的傷害。 3.說明防晒係數的意義以及防晒產品的選購要點，認識不同的防晒產品。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 防晒產品。	1. 歷程性評量： (1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2. 總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求

				劃，有效執行並發揮主動學習與創新能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並觀察、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和元涵心國與題重其間的差異。		Fa-IV-1 自我認同與自我實現。						選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十三 11/24 11/28		◎健康 1-4：青春充電站	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康與態知能	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策	瞭解青春早期在心理發展的特性，並評估	1.帶領學生閱讀課前漫畫並思考下方的	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：認真聽講且積極參與	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各

				度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	己在青春期的心理煩惱。	問題。 2.介紹青春期的任務，並完成 Let' s do it!「猜猜我是誰」。 3.介紹渡邊直美的故事，並完成 Let' s do it!「渡邊直美觀後感」。 4.檢視個人青春期現象，介紹青春期的前中後期的狀況。			課堂討論。 2.學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十四 12/01	第二次段考 (暫定)	◎健康 1-4：青	A1 身心素質與自我	健體-J-A1 具備體育	1a-IV-2 分析個人與群體健康的	Aa-IV-1 生長發育的	1.瞭解青春期的心理	1.說明在遇到青春期的	1	1. 電子書。	1.歷程性評量：認	【生命教育】

 12/05	春充電 站	精進	與健康的態度，展現運動潛能，自我保健，探索價值與意義，並積極實踐。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能。	自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	問題並能發展適合的因應策略。 2.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	的挑戰或困擾時，可以使用「三不一化」完成 Let' s do it! 「青春處方箋」。 2.引導學生探索自我，並請學生完成 Let' s do it! 「青年活動快樂 Go」。 3.學生完成健康好行，練習自我覺察的生活技能。	2.電子白 板。	真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能說明「三不一」。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	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 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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
-----------	----------	----	-----------------------------------	---	----------------------------------	--	--	-------------	--	---

<p>十五 12/08 12/12</p>		<p>◎健康 2-1：友誼來敲門</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養</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。 健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習、並觀察辨人與科技資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效溝通技巧。</p>	<p>學習人的際關係發展、際關係的維繫、際關係的接納與結束。</p>	<p>1.帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2.介紹人際互動的四個模式。 3.請學生分組完成Let's do it!「互動模式看」。</p>	<p>1</p>	<p>1. 電子書。 2. 電子白板。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。 3. 紙筆測驗：完成Let's do it。</p>	<p>【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>
<p>十六 12/15 12/19</p>		<p>◎健康 2-1：友誼來敲門</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養</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</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效溝通技巧。</p>	<p>1.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2.瞭解人際溝通的組成內容，並知道改善人際溝</p>	<p>1.以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對</p>	<p>1</p>	<p>1. 電子書。 2. 電子白板。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：學習溝通技巧並能有</p>	<p>【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋</p>

				本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用健康的資訊及媒體，以增進學習的素養，並思辨人與科技、媒體的互動關係。	種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		的方法。	話。 2.以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在寫下適當的建議或回應。			效解決溝通問題。 3.紙筆測驗：完成課本上的問答。	求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共責任。
十七 12/22 12/26		◎健康 2-1：友誼來敲門	B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基礎概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用健康的資訊及	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.網路交友時應注意的重要事項。 2.衝突事件發生後如何找回自我認同。	1.請學生在便利貼上寫下自己的經驗或不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2.介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 3.請學生閱讀健康好心情日記，	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 便利貼。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共責任。

				體，以增進學習的素養，並觀察、思辨人與科技資訊的互動關係。				透過日記內容完成問題。				
十八 12/29 01/02	01/01 元旦 (四)	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與健康的基礎概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情與媒體資訊的批判能力。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。 2.介紹身體界線。 3.介紹界線紅綠燈，並請學生完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」。 4.播放教育部性別平等影片，討論場合中親密的關係，引導學生思考。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3. 學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」自己檢視的身體接受程度。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，

				具備善用的體康科技資訊，以增進素養，並學習、觀察、與人、與媒體的互動關係。								理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十九 01/05 01/09		◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析，進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心溝通互動，並理解體育與健康的基礎。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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 身體自主權的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值的建構，色彩的辨識與媒體訊息的批判能力。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊重他人身體界線的重要。 2.說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。 3.介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關	1 1. 電子書。 2. 電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷擾的行為。 (2) 認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包	

				本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用健康的資訊及媒體，以增進學習的素養，並思辨人與科技、媒體的互動關係。				案例並分想 享各自法。				括身體與心理、感性與理性、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 01/12 01/16		◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友、約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒	能以行動和態度維護身體自主權。	1.說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2.請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與

				同理心與他人溝通互動，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科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並思察辨人與科技資訊、媒體的互動關係。	題。	訊息的批判能力。						歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
二十一 01/19 01/23	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	◎健康 2-2：尊重他人 珍愛自己	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與體育與健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大	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.面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2.能用健康的方式自主管理情	1.說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲，傳達錯誤的訊息。 2.說明錯誤的性觀念與色情媒	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【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

			<p>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>健體-J-B2 具備善用體育與健康的相關科技、資訊媒體，以增進學習，並觀察、思辨人與科技、媒體的互動關係。</p>	<p>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>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情與媒體色彩的辨識與批判能力。</p>	<p>慾，並且建立正向性健康價值觀。</p>	<p>體會有哪些負面影響。</p> <p>3.請學生完成 Let's do it! 「重建新」，主張「後媒體」的背意涵。</p>				<p>問題。</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>【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、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>
--	--	--	---	--	---	------------------------	--	--	--	--	---

此表為健體領域(1)-健康教育，114學年度七年級第二學期課程計畫。

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第二學期【七年級健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 ■3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。		
	<p>【學習內容】</p> 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。 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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		
融入之議題	教師視課程內容適時融入以下議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等		
學習目標	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。 3. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔的規範。 4. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 5. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。 6. 能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。		

	7. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。
教學與評量說明	■ 定期評量：每學期 <u>1</u> 次，採 <u>紙筆</u> 測驗 ■ 平時評量方式： 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 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 02/09 02/13	02/11(三) 開學日 正式上課	◎健康 1-1 : 菸害保 衛戰	A2 系統思 考與解決問 題 A3 規劃執 行與創新應 變 C2 人際關 係與團隊合 作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健 康消費資訊 的辨識策略。 Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。	1. 認識各 式菸品對 健康的危 害及影 響。	1.說明青少 年第一次 吸菸的原 因比例。 2.說明菸害 的物質有 哪些。	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 與課程並 踴躍發表 想法。 (2)認真聆 聽教師解 說。 2.總結性 評量： (1)能認識 菸害物 質。	【生命教育】 生 J1 思考生 活、學校與 社區的公共 議題，培養 與他人理性 溝通的素 養。 生 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。
二 02/16 02/20	02/16-02/19 (年假除夕至初 三) 02/20(初四) 正常上課	◎健康 1-1 : 菸害保 衛戰	A2 系統思 考與解決問 題 A3 規劃執	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌，	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風	Bb-IV-3 菸、酒、檳 榔、藥物的 成分與成癮	1. 認識各 式菸品對 健康的危 害及影	1.說明吸菸 對身體各 器官的危 害。	1	1. 電子 書。 2. 電子白 板。	1.歷程性 評量： (1)積極參 與課程並	【生命教育】 生 J1 思考生 活、學校與

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
			行與創新應變 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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	響。	2.吸菸對於個人、家庭及社會的影響層面。		3. 影音播放設備。	踴躍發表想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能反思吸菸不僅危害自己身體，也影響到他人。	社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
三 02/23 02/27	02/27(五)- 03/01(日) 228 和平紀念日	◎健康 1-1 : 菸害保衛戰	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.認識電子煙。 2. 反思新型菸品的迷思。	1.介紹電子煙的構造、成分及危害。 2.探究其他新型菸品的危害，打破迷	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 2.總結性評量：	【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

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	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	策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		思。			(1)瞭解新型菸品的危害。 (2)能辨別媒體宣傳的真偽，打破迷思。	養。 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。
四 03/02 03/06		◎健康 1-1 : 菸害保 衛戰	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊	1.認識相關法律對於菸品的防範。 2. 認識禁菸環境。	1.介紹菸害防制法的相關規範。 2.探究吸菸的相關議題。 3.介紹禁菸的場域有哪些。 4. 練習 Let's do it!	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)參與課堂上的討論。 2.總結性評量： (1)認識菸害防制法的規定。 (2)能以健康的立場	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
				健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		「無菸環境在哪裡？」			討論吸菸相關議題。 (3)瞭解哪些公共場所禁菸。 (4)完成Let's do it!「無菸環境在哪裡？」	活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
五 03/09 03/13		◎健康 1-1 : 菸害保衛戰	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行	1. 練習批判思考四步驟。	1.教師說明批判思考的四步驟：停一停、想一想、找一找、我決定了。 2.使用課本提供的情境，試著讓學生使用批判思考的步驟完成練習。	1。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能使用批判思考的技巧，幫助自己分析資訊，形成健康主張。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		為。						我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
六 03/16 03/20		◎健康 1-2 : 透視酒與檳榔	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.酒精對人體的影響。 2. 喝酒所衍生的社會問題。	1.說明喝酒對人體的器官造成哪些影響。 2.說明酒醉暴力、酒後肇事、酒後性侵等社會問題，與法律相關罰則。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 酒駕影音宣導影片。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 2.總結性評量： (1)能夠知道酒精對人體的危害。 (2)瞭解酒後造成的社會問題相關罰則。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。							閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
七 03/23 03/27	第一次段考 (暫定)	◎健康 1-2 : 透視酒與檳榔	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識早期檳榔的功用。 2. 認識檳榔對人體的危害。	1.教師帶領學生反思檳榔作為經濟作物對臺灣有哪些影響。 2.說明檳榔對人體各系統、器官的影響，及影響口腔病變的疾病。 3.檳榔對生活環境造成的影響。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 嚼檳榔的街拍照片。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 (2)踴躍分享個人想法。 2.總結性評量： (1)能理解檳榔對個人、家庭、社會造成的危害。 (2)能反思嚼檳榔的嚴重性。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	促進的立場。							道。
八 03/30 04/03	04/03(五)- 04/06(一) 兒童清明節連假	◎健康 1-2 : 透視酒 與檳榔	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 宣導倡議技巧的演練。	1.教師說明宣導的技巧：(1)清楚的健康技巧；(2)運用確切的數據支持立場；(3)瞭解目標觀眾；(4)對立場表達出強烈地相信。 2.請同學分組練習宣導反酒或反檳榔的概念。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)踴躍分享個人想法。 (2)小組分工合作。 2.總結性評量： (1)能試著宣導反酒或反檳榔的觀念。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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
				中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。								
九 04/06 04/10		◎健康 1-3 : 毒家秘 密	A2 系統思 考與解決問 題 C2 人際關 係與團隊合 作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉 各種「人際溝 通互動」技 能。 4b-IV-1 主動 並公開表明個 人對促進健康 的觀點與立 場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳 榔、藥物的 成分與成癮 性，以及對 個人身心健 康與家庭、 社會的影響。 Bb-IV-4 面 對成癮物質 的拒絕技巧 與自我控 制。 Bb-IV-5 拒 絕成癮物質 的自主行動 與支持性規 範、戒治資 源。	認識藥物 濫用相關 定義與知 識，理解 毒品對生 理、社會 各層面的 危害性。	1.講述五石 散、鴉片 戰爭的故 事。 2.透過課本 上的新聞 說明毒品 對個人、 家庭與社 會的影響。 3.透過圖片 介紹毒品 的外貌、 種類、危 害。	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。	1.歷程性 評量：課 堂認真聆 聽並積極 回答問 題。 2.總結性 評量： (1)能瞭解 毒品對個 人、家庭 與社會的 影響。 (2)能辨別 不同種類 的毒品。	【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 04/13 04/17		◎健康 1-3 : 毒家秘 密	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	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉	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	1.認識毒品 對身體造 成的影 響。 2.辨別新興 毒品。 3.知道毒 品分級。	1.說明中樞 神經抑制 劑、中樞 神經興奮 劑、中樞 神經迷幻 劑不同種 類的毒 品。 2.介紹新興	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。	1.歷程性 評量： (1)課堂認 真聆聽。 (2)各組熱 烈討論。 2.總結性 評量： (1)能瞭解 毒品對中	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。		毒品及偽裝方式。 3.介紹臺灣目前對毒品的分級。			樞神經的影響。 (2)能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 (3)瞭解臺灣的毒品分級。	值思辨，尋求解決之道。
十一 04/20 04/24		◎健康 1-3 : 毒家秘密	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	學習做決定技巧，拒毒毒害。	1.請學生閱讀課本上阿忠的故事，分析阿忠接觸毒品的因素。 2.學生分組完成轉念思考的作業。 3.說明當面對毒品邀約時如何做決定，並實際演練。 4.介紹三個自保錦囊，強調「防人之心不可無」。	1 。	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論與演練。 2.總結性評量： (1)能探究接觸毒品的因素。 (2)做轉念思考練習。	【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。
十二		◎健康	A2 系統思	健體-J-A2	1a-IV-3 評估	Bb-IV-3	知道如何	1.引導學生	1	1. 電子	1.歷程性	【生命教

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
04/27 05/01		1-3 : 毒家秘 密	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。	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-1 主動 並公開表明個 人對促進健康 的觀點與立 場。	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。	有效拒絕 毒害，練 習做決定 技能。	使用課本 「健康好 行」的活 動，練習 做決定的 技能。	。	書。 2. 電子白 板。 3. 海報 紙。	評量： (1)課堂認 真聆聽並 積極回答 問題。 (2)各組熱 烈討論。 2.總結性 評量：能 善用做決 定的技巧 ，抉擇出 好的選擇。	【 育 】 生 J5 覺察生 活中的各種 迷思，在生 活作息、健 康促進、飲 食運動、休 閒娛樂、人 我關係等課 題上進行價 值思辨，尋 求解決之 道。
十三 05/04 05/08		◎健康 1-4 : 反癮真 英雄	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	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。 2b-IV-1 堅守 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-3 熟悉	Bb-IV-4 面對 成癮物質的 拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕 成癮物質的 自主行動與 支持性規範 、戒治資 源。	1.正確認識 法律層面 對於菸、 酒、檳榔 的規範。 2.認識協助 戒癮的方 式和機 構。	1.學生閱讀 課前漫畫 並思考下 方的三個 問題。 2.介紹菸、 酒、檳榔 相關的法 律以及對 販售者的 規範。 3.說明耐 受性與戒 斷症狀。 4.介紹協助	1	1. 電 子 書。 2. 電 子 白 板。	1.歷程性 評量：課 堂認真聆 聽並積極 回答問 題。 2.總結性 評量： (1)能瞭 解臺灣菸 、酒、檳 榔相關法 律與對販 售者的規 範。	【 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。 【 家 庭 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
				與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。			戒癮的管道與方法。 5.帶領學生瀏覽各個菸害防制網頁。			(2)能簡述耐受性與戒斷症狀。 (3)能瞭解戒癮管道與戒癮方法。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十四 05/11 05/15	一、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	◎健康 1-4： 反癮真英雄	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	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。 2b-IV-1 堅守	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。	1.教師說明如何養成拒絕的能力。 2.介紹拒癮八大招。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能善用拒絕技巧，以達	【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，

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	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。	健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。						到人際和拒癮雙贏局面。 (2)熟練拒癮八大招。	落實平等自由之保障。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十五 05/18 05/22		◎健康 1-4 : 反癮真英雄	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	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	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	1. 認識批判思考的技巧。	1.教師介紹批判思考的步驟。 2.實際演練拒絕技巧。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育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-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。	範、戒治資源。					評量： (1)熟練拒絕技巧並實際應用。	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。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十六 05/25 		◎健康 2-1 : 常見傳染病	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	理解臺灣常見傳染病的防治策略與資	1.透過詢問學生過往的生病經	1	1. 電子書。 2. 電子白	1.歷程性評量： (1)課堂認	【生命教育】 生 J5 覺察生

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
05/29				現自我運動與保健潛能，探索人價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。		源。	驗，請學生分組分析疾病。 2.介紹傳染病三要素。 3.回顧分析表的答案，請學生檢視先前的分析是否正確。		板。	真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述傳染病三要素。 3.紙筆測驗：分析疾病類別。	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。
十七 06/01 06/05		◎健康 2-1：常見傳染病	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，探索人價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2.提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3.自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4.因應不同的生活情境進行	1.說明流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2.請學生完成 Let's do it! 「登革熱 Bye Bye」。	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.白紙。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3.紙筆測	【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
					健康自主管理的行動策略。		調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。				驗：完成Let's do it。	
十八 06/08 06/12		◎健康 2-1：常見傳染病	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2.提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3.自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4.因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1.說明五種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2.說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3.請學生完成Let's do it! 「篩出肺結核」與健康好行。	1.	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十九 06/15 06/19	06/19-06/21 端午節連假	◎健康 2-2：新興傳染病	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識新興傳染病的歷史。	1.介紹新興傳染病的歷史。 2.說明新興傳染病的	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。			定義以及快速傳播的原因。			題。 2.總結性評量： (1)能瞭解新興傳染病的歷史。 (2)能簡述新興傳染病的定義。	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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
二十 06/22 06/26		◎健康 2-2： 新興傳染病	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 2. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1. 介紹 COVID-19 以及疫情對生活造成的影響。 2. 介紹疫情期間可能出現的三個階段的狀態變化。 3. 請學生完成 Let's do it! 「COVID-19 與我的	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3.3C 產品。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率	【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。 【國際教育】

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
					性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。			生活」。 4.說明如何使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢國內各地的傳染病，並請學生完成Let's do it!「傳染病離我們這麼近」。			地圖」查詢當地的傳染病。 3.紙筆測驗：完成Let's do it!。	國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
二一 06/29 07/03	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)	◎健康 2-2 : 新興傳染病	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，不言放棄。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1.說明「國際旅遊疫情建議等級表」，帶領學生使用「國際旅遊處方箋」查詢國外即時疫情。 2.提醒行前接種疫苗的重要，介紹「旅遊健康包」。 3.請學生實際操作「國際旅遊處方箋」來完	1。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3.紙筆測驗：完成Let's do	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內 容	學習目 標	節數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。			成 Let's do it! 「行前準備保健康」。 4.強調時刻關注傳染病相關資訊與防疫政策的重要。			it!與健康好行。	

此表為健體領域(2)-體育科，114學年度七年級第一學期課程計畫。

伍、領域/科目課程計畫

(一)健體領域體育科課程計畫

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第一學期 【七年級體育科】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<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 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 checked="" 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> 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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 <p>【學習內容】</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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 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。		
融入之議題	品德教育、安全教育、生涯規劃教育、多元文化教育、國際教育		
學習目標	<p>【認知目標】</p> 1、透過運動欣賞來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。 2、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。培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣， 3、認識臺灣菁英田徑選手、各個運動項目的運動原理。 4、瞭解各運動項目之動作技能與使用時機。		

	<p>5、瞭解運動安全注意事項。</p> <p>【技能目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣， 2、透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 3、學習使用各運動項目之器材。 4、能評估與觀察他人的動作表現 <p>【態度目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、培養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、透過班級接力比賽練習與同學討論如何提升傳接棒之技巧與默契。 3、建立正確的運動傷害防護觀念。 4、培養挑戰自我與團隊合作的精神。 5、養成良好的運動習慣。 6、培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。
<p>教學與評 量說明</p>	<p>【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源） 奇鼎 一二冊</p> <p>【教學方法】 講述法 合作學習法 探究學習法</p> <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 09/01 09/05	08/29 新生訓練 09/01(一) 開學日	運動新 主張～欣 運動賞 動家精 神	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，瞭解運 動與健康在美學 上的特質與表現 方式，以增進生 活中的豐富性與 美感體驗。	2c-IV-1 展 現運動禮 節，具備 運動的道 德思辨和 實踐能 力。 2d-IV-1 瞭 解運動在 美學上的 特質與表 現方式。 2d-IV-2 展 現運動欣 賞的技巧， 體驗生 活的美 感。	Cb-IV-1 運 動精神、 運動營 養攝 取知 識、適 合個 人運 動所 需營 養素 知 識。 Cb-IV-3 奧 林匹 克運 動會 的精 神。	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	1. 電子 書。 2. 電子白 板。 3. 報紙的 運動版、 運動雜 誌。 4. 影音播 放設備。	1. 歷程性 評量： (1)能積極 主動參與 課程內容 並陳述。 (2)能口述 分享自己 的經驗。 2. 總結性 評量： (1)能說出 運動欣賞 的管道。 (2)能說出 運動欣賞 美感的例 子。	【品德教 育】 品 J2 重視群 體規範與榮 譽。
二 09/08 09/12		運動新 主張～欣 運動賞 動家精 神	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，瞭解運 動與健康在美學 上的特質與表現 方式，以增進生 活中的豐富性與 美感體驗。	2c-IV-1 展 現運動禮 節，具備 運動的道 德思辨和 實踐能 力。 2d-IV-1 瞭 解運動在 美學上的 特質與表 現方式。 2d-IV-2 展 現運動欣 賞的技巧， 體驗生 活的美 感。	Cb-IV-1 運 動精神、 運動營 養攝 取知 識、適 合個 人運 動所 需營 養素 知 識。 Cb-IV-3 奧 林匹 克運 動會 的精 神。	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	1. 電子 書。 2. 電子白 板。 3. 影音撥 放設備。	1. 歷程性 評量： (1)能積極 主動參與 課程內容 並陳述。 (2)能口述 分享自己 的心得與 感想。 2. 學生自 我檢核。	【品德教 育】 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
三 09/15 09/19		默契大 考驗～ 田徑	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。	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。 1d-IV-2 反 思自己的 運動技 能。 4d-IV-1 發 展適合個 人之專項 運動技 能。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1.透過田徑 運動課程， 認識臺灣菁 英選手的傑 出表現。 2.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。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 起 跑 架。 4. 起 步 槍。	總結性評 量： (1)能說出 田徑賽的 區別。 (2)能說出 臺灣運動 員的名 字。 (3)能瞭解 臺灣運動 的現況發 展。 (4)能放置 起跑架， 並做好起 跑動作， 知道起跑 口令。	【品 德 教 育】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。
四 09/22 09/26		默契大 考驗～ 田徑	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	2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1.能做到自 我肌力的鍛 鍊及跑步練 習。 2.理解暖身	2	1. 起 跑 架。 2.籃球。 3.飛盤。 4.軟墊。	1.歷程性 評量：能 實際參與 練習。 2.總結性	【品 德 教 育】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				合作	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。	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 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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。		5. 小型障礙錐。	評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。	
五 09/29 10/03		默契大 考驗～ 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	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. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉	2	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	【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
						<p>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>4.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。</p>			性。	
<p>六 10/06 10/10</p>	<p>10/4-10/06 中 秋節連假(一) 10/10 ~10/12 國慶日連假 (五)</p>	<p>大 ~ 契 考 驗 田 徑</p>	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	<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>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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>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</p>	<p>1. 三角錐。</p> <p>2.跳繩。</p>	<p>1.總結性評量：</p> <p>(1)能完成多方向折返跑。</p> <p>(2)能說出肌力練習的不同方式。</p> <p>(3)能完成跑步測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</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>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>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。</p>			<p>並完成紀錄。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	
<p>七 10/13 10/17</p>	<p>第一次段考 (暫定)</p>	<p>默契大 考驗 ~ 田徑</p>	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	<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>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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>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</p>	2	<p>1. 三角錐。</p> <p>2. 跳繩。</p>	<p>1. 總結性評量：</p> <p>(1) 能完成多方向折返跑。</p> <p>(2) 能說出肌力練習的不同方式。</p> <p>(3) 能完成跑步測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。</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>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>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。</p>			<p>並完成紀錄。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	
<p>八</p> <p>10/20</p> <p> </p> <p>10/24</p>	<p>校慶準備週</p> <p>(暫定)</p>	<p>默契大</p> <p>考驗～</p> <p>田徑</p>	<p>A 自主行動</p> <p>C 社會參與</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</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-C2 具備利他及合群</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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.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。</p> <p>2.能從班級接力比賽觀</p>	2	<p>1. 小型障礙錐。</p> <p>2. 內胎彈力繩。</p> <p>3. 接力棒。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)認真參與課程內容。</p> <p>(2)與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。</p> <p>2. 總結性</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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
					的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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。 3.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4.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。			評量： (1)能說出接力賽類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。 3.學生自我檢核。	
九 10/27 10/31	校慶週	知我所能 ~ 健體適能	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	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	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	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	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。	行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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.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，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。			好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數(BMI值)。	全教育的意義。
十 11/03 11/07		知我所能～健體適能	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	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，建立安全的運動行為。	2	1.碼錶。 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	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【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
					並發揮主動學習與創新求變的能力。	實際參與身體活動。		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.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。			與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能正確完成仰臥捲腹測驗並紀錄。	
十一 11/10 11/14		我所 能健 診體 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.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。	2	1.碼錶。 2.立定跳遠墊或捲尺。 3. 記錄板。	1.總結性評量： (1)能完成立定跳遠測驗並協助判別成績及紀錄。 (2)能評估自己的身體狀態，順利完成跑走測驗並紀錄下來。 2.學生自	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【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
								習。			我檢核： 依據自己的身體狀態設計合適的運動計畫。	
十二 11/17 11/21		知我所能 ~ 健體適能	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.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。	2	1.碼錶。 2.立定跳遠墊或捲尺。 3. 記錄板。	1.總結性評量： (1)能完成立定跳遠測驗並協助判別成績及紀錄。 (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。	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
十三 11/24 11/28		高抬貴手 ~ 籃球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合戰術。	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人	2	1.籃球。 2.角錐。 3.呼拉圈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。	【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
					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。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的動作表現。			2.總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)運球的動作正確。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十四 12/01 12/05	第二次段考 (暫定)	高抬貴手～籃球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性運動組合戰術。	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	2	1.籃球。 2.角錐。 3.呼拉圈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2.總結性	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	度，與他人理性溝通與和諧互動。 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 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)運球的動作正確。	作與和諧人際關係。
十五 12/08 12/12		高拾貴 手~籃 球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合戰術。	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	2	1.籃球。 2.角錐。	1.歷程性評量： (1)運球的動作正確。 (2)傳接球的動作正確。 2.總結性	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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 動 技 能。 4d-IV-1 發 展 適 合 個 人 之 專 項 運 動 技 能。				評量： (1)能完成同心協力的活動。 (2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 (3)能完成4對3傳接球的活動。 3.學生自我檢核。	際關係。	
十六 12/15 12/19		高 抬 貴 手 球 ~ 籃	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運 用 與 溝 通 表 達 C2 人 際 關 係 與 團 隊 合 作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群	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 作 組 合 戰 及 團 隊 技 術。	1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	2	1.籃球。 2.角錐。	1.歷程性 評量： (1)運球的動作正確。 (2)傳接球的動作正確。 2.總結性 評量：	【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
					的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	通與和諧互動。 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 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					(1)能完成同心協力的活動。 (2)能完成胸前傳球與單手側邊傳球的傳接球。 (3)能完成4對3傳接球的活動。 3.學生自我檢核。	
十七 12/22 12/26		旁敲側擊～排球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，	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	Ha-IV-1 網球／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解排球之相關知識。 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 排球。	歷程性評量： (1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
十八 12/29 01/02	01/01 元旦 (四)	旁敲側擊～排球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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	Ha-IV-1 網球／牆性運動組合及團隊戰術。	1.能瞭解排球之相關知識。 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 排球。	歷程性評量： (1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要	【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
					健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					點，積極修正動作。	
十九 01/05 01/09		旁敲側排 擊球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育	1c-IV-1 瞭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.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接	2	排球。	1.歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極	【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
				合作	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。	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 動技能。 1d-IV-1 瞭 解各項運 動技能原 理。 1d-IV-2 反 思自己的 運動技 能。 4d-IV-1 發 展適合個 人之專項 運動技 能。		球的技術。 2.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。			修正動 作。 (2)練習中 維持拋接 球的高度 並持續練 習。 2.總結性 評量：能 說明拋接 球高度過 低的缺 點。 3.學生自 我檢核。	品 J2 重視群 體規範與榮 譽。
二十 01/12		旁敲側 擊～排	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運 用與溝通	健體-J-B1 具備情意表達的	1c-IV-1 瞭 解各項運	Ha-IV-1 網 ／牆性球	1.能瞭解排 球低手傳接	2	排球。	1.歷程性 評量：	【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
 01/16		球		表達 C2 人際關係與團隊合作	能力，能以同理心與人溝通互動，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。	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，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	類運動動作組合及團隊戰術。	球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2.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。			(1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3.學生自我檢核。	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
二十一 01/19 01/23	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	旁 敲 側 擊 ~ 排 球	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運 用與溝通 表達 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-B1 具備情意表達 的能力，能以同理 心與人溝通互 動，並理解體育 與保健的基本概 念，應用於日常 生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧。	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 動技能。 1d-IV-1 瞭 解各項運 動技能原 理。 1d-IV-2 反 思自己的 運動技 能。 4d-IV-1 發	Ha-IV-1 網 球／牆性 類運動動 作組合及 團隊戰 術。	1.能瞭解排 球低手傳接 球的動作要 領，並學習 到低手傳接 球的技術。 2.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。	2	排球。	1.歷程性 評量： (1)確實執 行動作要 點，積極 修正動 作。 (2)練習中 維持拋接 球的高度 並持續練 習。 2.總結性 評量：能 說明拋接 球高度過 低的缺 點。 3.學生自 我檢核。	【品 德 教 育】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。 品 J2 重視群 體規範與榮 譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						展適合個 人之專項 運動技 能。						

此表為健體領域(2)-體育科，114學年度七年級第二學期課程計畫。

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第二學期 【七年級體育科】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<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 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> 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。 <p>【學習內容】</p> Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		
融入之議題	品德教育、安全教育、生涯規劃教育、國際教育		
學習目標	<p>【認知目標】</p> 1、能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。 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。 3、能瞭解各運動項目相關知識與規則。 4、瞭解運動安全注意事項。 <p>【技能目標】</p> 1、瞭解游泳打水之動作技巧，並做出打水動作。 2、能做出各運動項目基礎動作要領。 <p>【態度目標】</p> 1、培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。 2、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、培養挑戰自我與團隊合作的精神。		

教學與評 量說明	<p>【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源） 奇鼎 一二冊</p> <p>【教學方法】 講述法 合作學習法 探究學習法</p> <p>【教學評量】</p> <p>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</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 02/09 02/13	02/11(三) 開學日 正式上課	防患未然～ 運動安全停看聽	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質 與自我精進 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健 康的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育 與健康相關的 科技、資訊及 媒體，以增進 學習的素養， 並察覺、思辨 人與科技、資 訊、媒體的互 動關係。	1c-IV-2 評估 運動風險， 維護安全的 運動情境。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、 勇於挑戰的 學習態度。 4c-IV-1 分析 並善用與運 動相關之科 技、資訊、 媒體、產品 與服務。 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.瞭解運動 安全注意 事項。 2.認識運動 傷害的分 類與意義， 建立正確 的運動傷 害防護觀 念。 3.瞭解急性 與慢性運 動傷害的 種類、處 理方法與 就醫指南。	2	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 論時表達 個人看 法。 (2)踴躍發 表個人意 見。 2.總結性 評量： (1)瞭解如 何降低運 動傷害發 生的機 率。 (2)能理解 運動安全 的重要 性。 (3)能瞭解 運動傷害 成因。 (4)能理解 急性與慢 性運動傷 害的定義 與處理方 式。 (5)能瞭解 運動傷害 的分類、 處理方法 和注意事	【安全教 育】 安 J1 理解安 全教育的意 義。 安 J4 探討日 常生活發 生事故的影 響因素。 安 J5 了解特 殊體質學 生的運動安 全。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 02/16 02/20	02/16-02/19 (年假除夕至初三) 02/20(初四) 正常上課	防患未然～ 運動安全停看聽	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質 與自我精進 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健 康的知能與態 度，展現自我 運動與保健潛 能，探索人 性、自我價值 與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育 與健康相關的 科技、資訊及 媒體，以增進 學習的素養， 並察覺、思辨 人與科技、資 訊、媒體的互 動關係。	1c-IV-2 評估 運動風險， 維護安全的 運動情境。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、 勇於挑戰的 學習態度。 4c-IV-1 分析 並善用與運 動相關之科 技、資訊、 媒體、產品 與服務。 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.瞭解運動 安全注意 事項。 2.認識運動 傷害的分 類與意義， 建立正確 的運動傷 害防護觀 念。 3.瞭解急性 與慢性運 動傷害的 種類、處 理方法與 就醫指南。	2	1. 電子 書。 2. 電子白 板。 3. 影音播 放設備。	項。 1.歷程性 評量： (1)分組討 論時表達 個人看 法。 (2)踴躍發 表個人意 見。 2.總結性 評量： (1)瞭解如 何降低運 動傷害發 生的機 率。 (2)能理解 運動安全 的重要 性。 (3)能瞭解 運動傷害 成因。 (4)能理解 急性與慢 性運動傷 害的定義 與處理方 式。 (5)能瞭解 運動傷害 的分類、 處理方法	【安全教 育】 安 J1 理解安 全教育的意 義。 安 J4 探討日 常生活發 生事故的影 響因素。 安 J5 了解特 殊體質學 生的運動安 全。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											和注意事 項。	
三 02/23 02/27	02/27(五)- 03/01(日) 228 和平紀念日	繩采飛 揚~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。	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.能學習到 跳躍與協 調能力。	2	1.影音播 放設備。 2.跳繩。 3.碼表。	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 如何選擇 適合自己 的跳繩。 (2)能掌握 跳繩的技 巧。	【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。
四 03/02 03/06		繩采飛 揚~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	1c-IV-1 瞭解 各項運動基 礎原理和規 則。 1c-IV-2 評估	1c-IV-2 民 俗運動個 人或團隊 展演。	1.能學習到 跳躍與協 調能力。 2.將練習的 要點融入	2	1.跳繩。 2.三角 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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					合作及與人和諧互動的素養。	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 執行提升體適能的身體活動。		在練習過程中。 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。			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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
五 03/09 03/13		繩采飛揚～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	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.能學習到跳躍與協調能力。 2.將練習的要點融入在練習過程中。 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。	2	1.跳繩。 2. 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	【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
						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。		習。			雙人跳繩的動作要領。	
六 03/16 03/20		繩采飛揚～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，發展專項運動	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.能學習到跳躍與協調能力。 2.將練習的要點融入在練習過程中。	2	跳繩。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量：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
						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。						
七 03/23 03/27	第一次段考 (暫定)	繩采飛揚~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	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.能學習到跳躍與協調能力。 2.將練習的要點融入在練習過程中。	2	跳繩。	1.歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2.總結性評量：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
八 03/30 04/03	04/03(五)- 04/06(一) 兒童清明節連假	繩采飛 揚~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。	1c-IV-2 民 俗運動個 人或團隊 展演。	1.能學習到 跳躍與協 調能力。 2.將練習的 要點融入 在練習過 程中。	2	跳繩。	1.歷程性 評量：積 極主動參 與課程內 容。 2.總結性 評量：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。
九 04/06 04/10		青春我 最漾~ 捷泳	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達 的能力，能以 同理心與人溝 通互動，並理 解體育與保健	1c-IV-1 瞭解 各項運動基 礎原理和規 則。 1c-IV-2 評估 運動風險，	Cc-IV-1 水 域休閒運 動綜合應 用。 Gb-IV-2 游 泳前進 25	1.能瞭解捷 泳打水、 划手及換 氣之動作 技巧。 2.培養自發	2	1.浮板。 2.碼錶。 3.椅子。	歷程性評 量： (1)認真參 與課程內 容。 (2)依照教	【安全教 育】 安 J1 理解安 全教育的意 義。 【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
					的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	公尺（需換氣5次以上）。	學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。			師指示進行練習。	【育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十 04/13 04/17		青春我最漾~ 捷泳	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2	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	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。	2	浮板。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)依照教師指示進行練習。	【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
					具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	態度，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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。				
十一 04/20 04/24		青春我最漾～ 捷泳	B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生	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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發學習與相互合作學習的能力。 3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛	2	1.浮板。 2.碼錶。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並學習。 (2)依照教師指示進行練習。 2.總結性評量：能瞭解換氣的種類。	【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
					活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3c-IV-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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		圍。				
十二 04/27 05/01		投傳而去～籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解籃下投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	2	1.影音播放設備。 2.籃球。 3. 三角錐。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 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。 【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
						專項運動技能。						
十三 05/04 05/08		投傳而去~籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解籃下投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	2	1.影音播放設備。 2.籃球。 3.三角錐。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十四 05/11 05/15	一、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	投傳而去~籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合	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。 3c-IV-1 表現局部或全身	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解籃下投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	2	1.籃球。 2.三角錐。	1.歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成	【品德教育】 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。 【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
					群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					Let's do it! 3.學生自我檢核。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十五 05/18 05/22		投傳而去～籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解籃下投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	2	1.籃球。 2.三角錐。	1.歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成 Let's do it! 3.學生自我檢核。	【品德教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十六 05/25 05/29		投傳而去～籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解籃下投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團	2	1.籃球。 2.三角錐。	1.歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【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
					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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。			2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成Let's do it! 3.學生自我檢核。	【育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十七 06/01 06/05		投傳而去~籃球	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類動作組合及團隊戰術。	1.瞭解籃下投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	2	1.籃球。 2.三角錐。	1.歷程性評量：認真參與練習並依據說明完成動作。 2.總結性評量： (1)能完成目標動作的練習。 (2)能完成Let's do it! 3.學生自我檢核。	【品德教育】 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。 【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
十八 06/08 06/12		一觸即 發~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 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。 3c-IV-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。 1d-IV-2 反思 自己的運動 技能。 4d-IV-1 發展 適合個人之 專項運動技 能。	Ha-IV-1 網 球／牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。	1.瞭解排球 低手擊球 的動作要 領。 2.學習低手 擊球。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 排球。	1.歷程性 評量：積 極參與課 堂並踴躍 提出問 題。 2.總結性 評量： (1)能理解 教師講解 的內容。 (2)能完成 練習的目 標動作。 (3)能依據 講解修正 錯誤動 作。	【品德教 育】 品 J7 同理分 享與多元接 納。 品 J8 理性溝 通與問題解 決。
十九 06/15 06/19	06/19-06/21 端午節連假	一觸即 發~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	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 球／牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。	1.瞭解排球 低手擊球 的動作要 領。 2.學習低手 擊球。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 排球。	1.歷程性 評量：積 極參與課 堂並踴躍 提出問 題。 2.總結性 評量：	【品德教 育】 品 J7 同理分 享與多元接 納。 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
					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。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					(1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	
二十 06/22 06/26		一觸即發~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	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。 3c-IV-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.學習排球低手接發球。	2	排球。	1.歷程性評量： (1)認真聆聽講解並能理解內容。 (2)依據講解內容修正錯誤動作。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 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
					諧互動的素 養。	1d-IV-1 瞭解 各項運動技 能原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動 技能。 4d-IV-1 發展 適合個人之 專項運動技 能。					我檢核。	
二一 06/29 07/03	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)	一觸即 發~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 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。 3c-IV-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。 1d-IV-2 反思 自己的運動 技能。 4d-IV-1 發展 適合個人之	Ha-IV-1 網 ／牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。	1.學習排球 低手接發 球。	2	排球。	1.歷程性 評量： (1)認真聆 聽講解並 能理解內 容。 (2)依據講 解內容修 正錯誤動 作。 2.總結性 評量：能 完成練習 的目標動 作。 3.學生自 我檢核。	【品德教 育】 品 J7 同理分 享與多元接 納。 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
						專項運動技 能。						

此表為健體領域(1)-健康教育，114學年度八年級第一學期課程計畫。

伍、領域/科目課程計畫

(一)健康與體育領域健康課程計畫

桃園市楊梅國民中學 114 學年度第一學期【健康與體育領域健康】課程計畫			
每週節數	5 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</p> 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、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。		
	<p>【學習內容】</p> 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、戒治資源的運用。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。		

融入之議題	<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。 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】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</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。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
學習目標	<p>【認知目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？ 2. 教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康地度過青春期。 3. 學習成癮物質的內容與危害。 4. 認識傳染病與預防方法。 <p>【技能目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習拒絕技巧。 <p>【態度目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在青春期中保持安全與健康的態度。
教學與評量說明	<p>教材編輯與資源 翰林版國中健體 8 上教材</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. 討論 2. 問答 3. 發表 4. 實作 5. 觀察

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	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
一 09/01 09/05	08/29 新生訓練 09/01(-) 開學日	第一篇擁抱青春 信愛 第一章愛的真諦	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素的溝通技巧。	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5 讓學生學習好好說再見的技巧。	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：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養他人理性溝通的素養。
二 09/08 09/12		第一章愛的真諦	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，	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	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	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與	【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公共

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有關人際關係的因素的溝通技巧。	4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5 讓學生學習好好說再見的技巧。		書	討論並積極發言。	議題，培養與他人理性溝通的素養。
三 09/15 09/19		第一章愛的真諦	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有關人際關係的因素的溝通技巧。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	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. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【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	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
四 09/22 09/26		第一章愛的真諦	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有關人際關係的因素的溝通技巧。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵犯。	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. 問答：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養他人理性溝通的素養。
五 09/29 10/03		第一章愛的真諦	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，	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。	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	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與	【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素的與有效溝通技巧。			書	討論並積極發言。	議題，培養他理解的素養。
六 10/06 10/10	10/4-10/06 中秋節連假(一) 10/10 ~10/12 國慶日連假(五)	第二章真愛要等待	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。	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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。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智抉擇。	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. 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：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人性溝通的素養。
七 10/13	第一次段考(暫定)	第二章真愛要等待	A 自主行動	A2 系統思考與解決	健體-J-A2 具備理解體育與健康	1a-IV-3 評估內在與	Db-IV-1 生殖器官的	1讓學生澄清青少年	1	1. 教學影	1. 觀察：	【生命教

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
 10/17		(第一次段考)	B 溝通互動	問題 B1 符號運用與溝通表達	情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	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。	造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與智抉擇。	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		片 2. 教用版電子教科書	是否 能認 真聆 聽。 2. 發 表： 是否 熱烈 參與 討論 並積 極發 言。	【育】 生J1 思考 生活、 學校 與社 區的 公共 議題， 培養 他人 理性 溝通 的素 養。
八 10/20 10/24	校慶準備週 (暫定)	第二篇不可不知的 第一章我的身體 我作主	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以約會安全策略。	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵犯。	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： 是否 能動 享自 己的 想法。	【生命教育】 生J1 思考 生活、 學校 與社 區的 公共 議題， 培養 與他

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
						2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。						人理性溝通的素養。
九 10/27 10/31		第一章 我的身體我作主	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主	Db-IV-5 身體自主的維護維場行動及會安全略。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 觀察：是否認聽。 2. 發表：是否主動享己想法。	【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養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	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
						動並公開 表明個人 對促進健 康的觀點 與立場。						
十 11/03 11/07		第二章揭 開「性」面 紗的真實面 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 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值的辨別與情緒的辨識能力。	1有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 觀察：是否熱烈的參與討論。 2. 問：說出對青少年的影響。 3. 問：能否認聽。	【生命教育】 生J1 生思考生活、學校與社區的公共議題，培養他人性溝通的素養。
十一 11/10 11/14		第二章揭 開「性」面 紗的真實面 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	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-7 健康性價值的辨別與情緒的辨識能力。	1有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。	1	1. 教學影片 2. 教	1. 觀察：是否熱烈的	【性別平等教育】 性J7

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
					與科技、資訊、媒體的互動關係。	觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	訊息的批判能力。	念。 2 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。		用版電子教科書	參與討論。 2. 問：說出情對青年的影響。 3. 問：答：能否認聽。	解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
十二 11/17 11/21		第三章性病知多少	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。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 觀察：是否認聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
十三 11/24 11/28		第三章性病知多少	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。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛其的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否認真聽。 2. 問答：是否認真與討論。	視。 【性別平等教育】J7 析各種媒體所傳遞的別性迷思、偏見與歧視。
十四 12/01 12/05	第二次段考 (暫定)	第三章性病知多少 (第二次段考)	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛其的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否認真聽。 2. 問答：是否認真與討論。	【人權教育】J6 視社會的各種歧視，採取來關懷弱勢。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
十五 12/08 12/12		第三篇 食在有健康 第一章 吃出好健康	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。 Ea-IV-2 飲食安全評估改善策略與中毒預防方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 觀察：是否能真聽。	【生命議題】 J5 察生活中的種種，生作、康、食、閒、我係課上行價值，求決之

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
十六 12/15 12/19		第一章吃 出好健康	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否能真聽。	道。 【生命議題】 J5 察生活的種種，在生息健康促進飲食運動休閒、我係課上行價值，求解決

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	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
												之道。
十七 12/22 12/26		第一章吃 出好健康	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、略中處理方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否能真聽。	【生教議題】J5 察生活的種種，生作、健康、食、運動、閒、我係課上行值，求

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
												解決之道。
十八 12/29 01/02	01/01 元旦 (四)	第二章 食安面面觀	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 健體-J-B1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善與食物中毒預防方法。	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否認聆、於發表意見。	【生命育題】J5 察生活中的種種，生作、康、食、開、我係課上行值思

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
												辨，求解決之道。
十九 01/05 01/09		第二章食安面面觀	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健體-J-B1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善與食物中處理方法。	1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否能真聽、勇發意見。	【生命育題】J5 察生活中的種種，生作、康、食、閒、我係課上價值

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
												思辨，尋求解決之道。
二十 01/12 01/16		第二章食安面面觀	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健體-J-B1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善與食物預防方法。	1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否認聆、於表見。	【生命育題】J5 察生活的種種，生作、康健促進飲運動休娛樂人關係課上進行

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入
												價值思辨，尋求解決之道。
二十一 01/19 01/23	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	第二章 食觀 安面 (第三次 段考)	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 健體-J-B1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 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的風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的飲食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物預防方法。	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的	1	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：是否認真聽、於表見。	【環境教育】 J4 了解永續發展意義（環境、社會與經濟的平衡發展原則）。

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	教學 節數	教學 資源	評量 方式	議題 融入
								作用。				

此表為健體領域(1)-健康教育，114學年度八年級第二學期課程計畫。

桃園市楊梅國民中學 114 學年度第二學期【健康領域】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、B2. 科技資訊與媒體素養、B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	C1. 道德實踐與公民意識、C2. 人際關係與團隊合作、C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<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。 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。</p> <p>【學習內容】</p> <p>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-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 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-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。</p>		

<p>融入之議題</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 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。</p> <p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 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>【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p>
<p>學習目標</p>	<p>【認知目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習生長發育的過程，了解生長發育時要注意的訣竅。 2. 健康的身體是一切的基礎。 3. 學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。 <p>【技能目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習基本急救技能。 <p>【態度目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並遵守安全常識。 2. 在有危難發生時，願意幫助他人。
<p>教學與評量說明</p>	<p>教材編輯與資源 翰林版國中健體 8 下教材</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. 分享 2. 問答 3. 發表 4. 實作 5. 觀察

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
一 02/09 02/13	02/11(三) 開學日 正式上課	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅		A1身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
二 02/16 02/20	02/16-02/19 (年假除夕至初三) 02/20(初四) 正常上課	第一章新生命的喜悅		A1身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
三 02/23 02/27	02/27(五)- 03/01(日) 228 和平紀念日	第一章新生命的喜悅		A1身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
四 03/02 03/06		第二章生長密碼		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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【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
					能，探索人性、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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。				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。
五 03/09 03/13		第二章生長密碼		A1 身心素質與自我精準 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	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【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
					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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
六 03/16 03/20		第二章生長密碼		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修	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。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察 發表	【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
七 03/23 03/27	第一次段考 (暫定)	第三章樂活老化(第一次段考)		A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	正。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型的建立。	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 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。
八 03/30 04/03	04/03(五)- 04/06(一) 兒童清明節連假	第三章樂活老化		A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-B1 備情意表達的能力，能以同理	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【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
					心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活態的建立。	老化資本。				培養適切的自我觀。 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。
九 04/06 04/10		第四章用愛說再見		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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2.讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 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。
十 04/13 04/17		第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）		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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究及其防治	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	略。	究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。				象，探索人生的目的、價值與意義。
十一 04/20 04/24		第一章慢性病(一)		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【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。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	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 04/27 05/01		第一章慢性病(一)		A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與防治策略。	1.讓學生了解慢性病的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【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。
十三 05/04 05/08		第二章慢性病(二)		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	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。 3a-IV-2 因應	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察發表	【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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	態的建 立。					
十四 05/11 05/15	一、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	第二章慢性 病(二) (第二次段 考)		A1 身心素質 與自我精進 A2系統思考 與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發 展與健康正向生活型的建立。	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	1	1.教學影片 2.教用版 電子教科 書	觀察 發表	【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。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						並反省修正。						
十五 05/18 05/22		第三篇即刻救援 第一章急救最前線		A2系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察 發表 問答	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
十六 05/25 05/29		第一章急救最前線		A2系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
十七 06/01 06/05		第一章急救最前線		A2系統思考與解決問題	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
十八 06/08 06/12		第二章心肺復甦術		C1道德實踐與公民意識	健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢之演練。	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。						
十九 06/15 06/19	06/19-06/21 端午節連假	第二章心肺復甦術		C1 道德實踐與公民意識	健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢之演練。	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
二十 06/22 06/26		第二章心肺復甦術（第三次段考）		C1 道德實踐與公民意識	健體 -J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

此表為健體領域(2)-體育科，114學年度八年級第一學期課程計畫。

伍、領域/科目課程計畫

(一)健體領域體育課程計畫

桃園市楊梅國民中學 114 學年度第一學期【健體領域-體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<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 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 type="checkbox"/> <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 checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</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。 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-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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
融入之議題	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣、J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【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。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>		
學習目標	<p>【認知目標】</p> <p>1.了解運動時身體的生理反應。 2.理解運動對身體發展的正面效益。 3.了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。 4.認識肌力訓練相關知識。 5.了解增進肌肉適能的益處 6.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</p>		

	<p>7.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>8.能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>9.藉由情境認識仰泳自救的重要性。</p> <p>10.藉由學生在發球模式連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點</p> <p>【技能目標】</p> <p>1.應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。</p> <p>2.規畫與改善肌肉適能。</p> <p>3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。</p> <p>4.透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5.透過活動的規畫，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>7.能了解並做出起跳動作的動作要領。</p> <p>8.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。</p> <p>9.為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。</p> <p>10.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。</p> <p>11.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。</p> <p>【態度目標】</p> <p>1.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>2.藉由各項運動學習，培養運動興趣及養成運動習慣。</p> <p>3.培養團隊合作，相互學習之態度。</p> <p>4.養成良好的學習態度及與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>5.展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>6.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>【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源）</p> <p>1.翰林教科書版本</p> <p>2.教學影片</p> <p>3.教用版電子教科書</p> <p>【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>【教學評量】</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，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、口語評量等方式進行。</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 09/01 09/05	08/29 新生訓練 09/01(一) 開學日	第四篇 全方位 第一章 運動與 發展	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、資訊、 媒體的互動關 係。	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-4 了 解身體發 展、運動 和營養的 關係。 4c-IV-1 分 析並善用 運動相關 之科技、 資訊、媒 體、產品 與服務。	Ab-IV-2 體 適能運動 處方基礎 設計原則。	1.了解運動 時身體的生 理反應。 2.理解運動 對身體發展 的正面效 益。 3.了解和應 用運動訓練 的原則，診 斷運動參與 時的問題。	2	1.教學影 片 2.教用版 電子教科 書	1.問答： 能說出運 動時身體 的生理反 應。2.實 作：能利 用資訊科 技或書籍 來蒐集與 運動功能 相關資 料。 3.問答： 能說出運 動對身體 發展的 正面效益。 4.問答： 能說出運 動對身體 發展和身 心健康之 間的關 係。	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣。
二 09/08 09/12		第四篇 全方位 第一章 運動與 發展	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	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-4 了 解身體發 展、運動 和營養的 關係。	Ab-IV-2 體 適能運動 處方基礎 設計原則。	應用運動相 關的資訊和 科技解決個 人運動參與 問題。	2	1.教學影 片 2.教用版 電子教科 書	1.問答： 能說出運 動訓練原 則的原 理。 2.問答： 能舉出應 用運動訓 練原則的 例子。	【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。	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。						
三 09/15 09/19		第四篇 運動與 第一 章運動 與身體 發展	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、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	1. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 2. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。 4. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。 5. 實作：	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											能利用資訊科技解決運動參與問題。 6.發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。	
四 09/22 09/26		第四篇全 方位第 二章肌 力訓練	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-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.認識肌力訓練相關知識。 2.了解增進肌肉適能的益處	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2.觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3.實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
五 09/29 10/03		第四篇全 方位第 二章肌 力訓練	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。

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
					創新求變的能力。	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。					能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
六 10/06 10/10	10/4-10/06 中 秋節連假(一) 10/10 ~10/12 國慶日連假 (五)	第六篇 運動樣 第一章 田徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4.透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 5.透過活動的規劃，能	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4.實作：	【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】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3c-IV-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 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。		自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7.能瞭解提升助跑速度的重要性。 8.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9.能了解並做出起跳動作的動作要領。			學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。	
七 10/13 10/17	第一次段考 (暫定)	第六篇 運動樣 樣行 第一章 田徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2.瞭解跳躍	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				素養 C2 人際關係與團隊合作	性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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 應用思考與分析能力，解決		在各項運動中的運用範疇。 3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4.透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7.能瞭解提升助跑速度的重要性。 8.能跑出助跑之三個時期的速度與			領。 2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6.觀察：是否能透過教師示範及資料	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
						運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		做出身體姿勢的控制。 9.能了解並做出起跳動作的動作要領。			蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。	
八 10/20 10/24	校慶準備週 (暫定)	第六篇 運動樣 行第一 章田徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能瞭解提升助跑速度的重要性。 2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3.能了解並做出起跳動作的動作要領。 4.能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5.能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。 2.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。 3.說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 4.實作：能在活動中跑出流	【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
					互動的素養。	<p>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 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>空中平衡動作。</p> <p>6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。</p>			<p>暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>5.實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>6.觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p> <p>7.實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9.實作：</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
											能在椅子上做出平衡身體的動作。 10.實作：能正確地做出落地動作。 11.發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12.觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。	
九 10/27 10/31		第六篇 運動樣 行第一章 田徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能瞭解提升助跑速度的重要性。 2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3.能了解並做出起跳動作的動作要	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。 2.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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>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>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 發展動作創作的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 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</p>		<p>領。</p> <p>4.能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。</p> <p>5.能瞭解用力踩踏起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。</p> <p>6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。</p>			<p>而能發現問題並解決。</p> <p>3.說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。</p> <p>4.實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>5.實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>6.觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p> <p>7.實作：</p>	<p>會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】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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
						能。					能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 8.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9.實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 10.實作：能正確地做出落地動作。 11.發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12.觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他	

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
+ 11/03 11/07		第六篇 運動樣 行第二章 游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	人。 認知情意技能	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十一 11/10 11/14		第六篇 運動樣 第二章 游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 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	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。 1b-IV-3 因應生活情	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知情意技能	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					<p>做獨立思考與分析的知能，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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育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>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-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</p>	<p>活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</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
						人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十二 11/17 11/21		第六篇 運動樣 行第二 章游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 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	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	認知情意技能	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					力。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十三 11/24 11/28		第四篇運動全方位第二章肌力訓	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	規畫與改善肌肉適能。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科	1.問答： 能說出肌肉適能的增進方	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
		練			發揮主動學習與 創新求變的能力。	則。 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。				書	法。 2.實作： 能於生活 情境中作 出有效的 肌力訓練。 3.觀察： 學會各部 分肌群的 訓練動作。	理意義於日 常生活。 【閱讀素養 教育】 閱 J6 懂得在 不同學習及 生活情境中 使用文本之 規則。
十四 12/01 12/05	第二次段考 (暫定)	第四篇全 方位第二 章肌力訓 練	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-1 了 解各項運 動基礎原 理和規則。 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。	Bc-IV-2 終 身運動的 相關知 識。	規畫與改善 肌肉適能。	2	1.教學影 片 2.教用版 電子教科 書	1.問答： 能說出肌 肉適能的 增進方法。 2.實作： 能於生活 情境中作 出有效的 肌力訓練。 3.觀察： 學會各部 分肌群的 訓練動作。	【生涯規劃 教育】 涯J14 培養並 涵化道德倫 理意義於日 常生活。 【閱讀素養 教育】 閱 J6 懂得在 不同學習及 生活情境中 使用文本之 規則。
十五		第四篇	A 自主行動	A3 規劃執	健體-J-A3 具備	1c-IV-1 了	Bc-IV-2 終	規畫與改善	2	1.教學影	1.問答：	【生涯規劃

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
12/08 12/12		運動全 方位第 二章肌 力訓練		行與創 新應變	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。	解各項運動基礎原理和規則。 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。	身運動計畫擬定的相關知識。	肌肉適能。		片 2.教用版電子教科書	能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
十六 12/15 12/19		第五篇 玩球樂 趣多第 二章排 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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.複習低手發球，讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否認真參與低手發球活動。 2.實作：能掌握低手發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。 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。						【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十七 12/22 12/26		第五篇 玩球樂趣 第二章 排球	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【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
						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。						
十八 12/29 01/02	01/01 元旦 (四)	第五篇 玩球樂趣 第二章 排球	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	2	1.教學影片 2.教用版 電子教科書	1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【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
						人之專項運動技能。						
十九 01/05 01/09		第五篇 玩球樂趣 第二章 排球	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【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。
二十 01/12		第五篇 玩球樂趣	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	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作	1.讓學生於發球模式	2	1.教學影片	實作：能確實掌握各式發球	【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
 01/16		第二章 排球			做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-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。	組合及團隊戰術。	中，找到最適合自己的發球方式。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。		2.教用版電子教科書	技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	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。
二十一 01/19 01/23	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	第五篇 玩球樂趣 第二章 排球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生於發球模式中，找到最適合自己的發球方式。 2.讓學生在循環練習	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	實作：能確實掌握各式發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	動技能原 理。 1d-IV-3 應 用運動比 賽的各項 策略。 3c-IV-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。		中，學會比 賽基本運作 模式。				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。

此表為健體領域(2)-體育科，114學年度八年級第二學期課程計畫。

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第二學期 【健體領域體育】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	八年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<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 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"/> <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"/> <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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-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>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 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。</p>		
融入之議題	<p>【安全教育】安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【品德教育】品 J8 理性溝通與問題解決。 【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。</p>		
學習目標	<p>【認知目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。 3. 透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 4. 透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 5. 讓學生認識合法的防守觀念。 6. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 7. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 8. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 9. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 10. 從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 11. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。 12. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 13. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 14. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 15. 認識與自行車各項結構與用途。 		

	<p>16.了解騎乘自行車前的安全須知與準備。</p> <p>【技能目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 2.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 3.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 4.學會扣球準備的動作要領。 5.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 6.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 7.能在空中完成揮臂擊球動作。 8.學會扣球技術中的落地動作要領。 9.學會自拋自扣動作要領。 10.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 11.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 12.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 13.學會防守基本動作要領。 14.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 15.了解防守移動步法基本動作要領。 16.讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 17.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。 18.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 19.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 20.運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 21.認識與學會長球技術。 22.認識與學會殺球技術。 23.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。 24.認識與學會切球技術。 25.能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 26.運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 27.熟練高擊球技術。 28.瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 29.學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 30.瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。 <p>【態度目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 2.藉由各項運動學習，培養運動興趣及養成運動習慣。 3.培養團隊合作，相互學習之態度。 4.養成良好的學習態度及與他人理性溝通與和諧互動。 5.展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 6.培養運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。
<p>教學與評 量說明</p>	<p>【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.翰林教科書版本 2.教學影片 3.教用版電子教科書 <p>【教學方法】</p> <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。 <p>【教學評量】</p> <p>質量並重，運用多元評量策略，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、口語評量等方式進行。</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 02/09 02/13	02/11(三) 開學日 正式上課	第四 篇青春的躍動 第一章運動營	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取、適合個人運動所需營養素知識。	1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2.了解運動營養的定義及內容。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 說明	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
二 02/16 02/20	02/16-02/19 (年假除夕至初三) 02/20(初四) 正常上課	第四 篇青春的躍動 第一章運動營	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取、適合個人運動所需營養素知識。	1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2.了解運動營養的定義及內容。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答 說明	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
三 02/23 02/27	02/27(五)- 03/01(日) 228 和平紀念日	第五篇 運動大進擊 第二章 排球～ 攻其不 備	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Ha-IV-1 網球／牆性運動及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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，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。	與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		跳、扣球、落地等分解動作。 3.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5.學會扣球準備的動作要領。				
四 03/02 03/06		第五篇 運動大進擊 第二章 排球～攻其不備	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Ha-IV-1 網球／牆性運動及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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，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。	與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		跳、扣球、落地等分解動作。 3.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5.學會扣球準備的動作要領。				
五 03/09 03/13		第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Ha-IV-1 網球／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3.能在空中完成揮臂擊球動	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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，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。	與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		作。 4.學會扣球技術中的落地動作要領。				
六 03/16 03/20		第五篇 運動大進擊 第二章 排球～ 攻其不備	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網球／牆性運動組合及團隊戰術。	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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
					本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。				
七 03/23 03/27	第一次段考 (暫定)	第五篇 運動大進擊 第二章 排球～攻其不備	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的	Ha-IV-1 網球／牆性運動組合團隊戰術。	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習，	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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
					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。	學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		學會與他人合作完成扣球技術。				
八 03/30 04/03	04/03(五)- 04/06(一) 兒童清明節連假	第五篇 運動大 進擊 第二章 排球～ 攻其不 備	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-C2 具	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用	Ha-IV-1 網球／牆性運動組合戰術。	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過三打三排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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
					備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		術。				
九 04/06 04/10		第五篇 運動大 進擊 第一章 籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性運動組合戰術。	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法	2	1.教學影片 2.教用版 電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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
					度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。				
十 04/13 04/17		第五篇 運動大 進擊 第一章 籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合戰術。	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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
					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。	性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。				
十一 04/20 04/24		第五篇 運動大 進擊 第一章 籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合戰術。	1.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2.讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3.了解控制	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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，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。	與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		籃球在比賽場上的重要性。 4.能熟練的做出爭搶籃球動作要領。				
十二 04/27 05/01		第五篇 運動大 進擊 第一章 籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合戰術。	1.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2.讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】 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
					<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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育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>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>3c-IV-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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>防守步法動作要領。</p> <p>3.了解控制籃板球在比賽場上的重要性。</p> <p>4.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。</p>				
十三 05/04 05/08		第五篇 運動大 進擊 第一章 籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 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	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性運動組合戰術。	<p>1.從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。</p>	2	<p>1.教學影片</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>提問</p> <p>發表</p> <p>觀察</p> <p>實作</p>	【品德教育】 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
					<p>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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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>能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3c-IV-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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>2.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。</p> <p>3.了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。</p> <p>4.從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。</p> <p>5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。</p>				
十四 05/11	一、八 第二次段考 05/16-05/17	第五篇 運動大	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與	1c-IV-1 了解各項運動基	Hb-IV-1 陣地攻守性	1.從防守情境中，了	2	1.教學影片	提問 發表	【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
 05/15	國中教育會考 (皆為暫定)	進擊 第一章 籃球	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	健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之	球類運動動作組合及團隊戰術。	解強弱邊無球防守的協防觀念。 2.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3.了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 4.從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。		2.教用版 電子教科書	觀察 實作	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
						專項運動技能。						
十五 05/18 05/22		第五篇 玩球樂趣多 第三章 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 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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。	【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。
十六 05/25 05/29		第五篇 玩球樂趣多 第三章 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 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識與學會長球技術。 2.認識與學會殺球技	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				與團隊合作	知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		術。 3.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。			落點與效益。 2.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 3.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 4.觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。	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。
十七 06/01 06/05		第五篇 玩球樂趣多 第三章 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 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 備	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識與學會長球技術。 2.認識與學會殺球技術。 3.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 2.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					論。 3.實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 4.觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 5.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。	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。
十八 06/08 06/12		第五篇 玩球樂趣多 第三章 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 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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識與學會切球技術。 2.能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3.運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 4.熟練高擊球技術。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4.觀察：是否能夠熱烈參與	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					活動。 5.實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 6.實作：對戰紀錄。	教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十九 06/15 06/19	06/19-06/21 端午節連假	第五篇 玩球樂趣多 第三章 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 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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 2.學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 3.瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	2	1.教學影片 2.教用版 電子教科書	1.實作：學生能依動作要領成功做出各球路。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4.觀察：是否能夠熱烈參與活動。 5.實作：能了解組合方式的用意，完成表格。	【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
					活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
二十 06/22 06/26		第四篇 青春的 躍動 第二章 休閒運 動	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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2.認識與自行車各項結構與用途。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答說明	【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。
二一 06/29 07/03	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)	第四篇 青春的 躍動 第二章 休閒運 動	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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	問答說明	【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。

此表為健體領域(1)-健康教育，114學年度九年級第一學期課程計畫。

(一)健體領域健教課程計畫

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第一學期 【健體領域健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<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 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 checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>【學習表現】</p> 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-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。 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。		
	<p>【學習內容】</p> Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		
融入之議題	<p>【生命教育】</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。 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>【生涯規畫教育】</p> 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。		
	<p>【閱讀素養教育】</p>		

	<p>閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <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>
學習目標	<p>【認知目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 <p>【技能目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 2. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 3. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 <p>【態度目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 2. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。
教學與評量說明	<p>【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源）</p> <p>（教科書版本、相關資源）</p> <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。 <p>【教學方法】</p> <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。 <p>【教學評量】</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 (2) 建議評量配分方式 <p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</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 09/01 09/05	08/29 新生訓練 09/01(一) 開學日	第 1 章鏡 中自我大 不同	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用 體育與健康相關的 科技、資訊及媒 體，以增進學習的 素養，並察覺、思 辨人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。	1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因 素。 1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 3b-IV-3 熟悉 大部份的決策 與批判技能。	Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。	1.藉由思考自 己期待的理想 樣貌，分析身 體意象的影響 因素。 2.能積極思辨 媒體或廣告中 身體意象的訊 息，並進一步 運用批判性思 考技能，澄清 迷思。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習活動 單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整 的人的各個面 向，包括身體與 心理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的主 體能動性，培養 適切的自我觀。
二 09/08 09/12	模考 1	第 1 章鏡 中自我大 不同	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用 體育與健康相關的 科技、資訊及媒 體，以增進學習的 素養，並察覺、思 辨人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。	1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因 素。 1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 3b-IV-3 熟悉 大部份的決策 與批判技能。	Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。	1.藉由思考自 己期待的理想 樣貌，分析身 體意象的影響 因素。 2.能積極思辨 媒體或廣告中 身體意象的訊 息，並進一步 運用批判性思 考技能，澄清 迷思。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習活動 單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整 的人的各個面 向，包括身體與 心理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的主 體能動性，培養 適切的自我觀。
三 09/15 09/19		第 1 章鏡 中自我大 不同	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用 體育與健康相關的	1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因 素。 1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 3b-IV-3 熟悉 大部份的決策	Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。	1.藉由思考自 己期待的理想 樣貌，分析身 體意象的影響 因素。 2.能積極思辨 媒體或廣告中 身體意象的訊 息，並進一步	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習活動 單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整 的人的各個面 向，包括身體與 心理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的主 體能動性，培養 適切的自我觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。	與批判技能。		運用批判性思考技能，澄清迷思。				
四 09/22 09/26		第 2 章身 體數字大 解密	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。 3.蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料。 4.單元學習活動單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。
五 09/29 10/03		第 2 章身 體數字大 解密	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。 3.蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料。 4.單元學習活動單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
六 10/06 10/10	10/4-10/06 中 秋節連假(一) 10/10 ~10/12 國慶日連假 (五)	第 3 章成 為更好的 自己	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題 A3 規劃執行 與創新應變	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用 體育與健康的資 源，以擬定運動與 保健計畫，有效執 行並發揮主動學習 與創新求變的能 力。	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。 1b-IV-4 提出 健康自主管理 的行動策略。 2a-IV-3 深切 體會健康行動 的自覺利益與 障礙。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調適 技能。 4a-IV-1 運用適 切的健康資 訊、產品與服 務，擬定健康 行動策略。	Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 Fb-IV-1 全人 健康概念與健 康生活型態。	1.能於認同自 我形象後，理 性分析體重控 制行動意圖。 2.能運用適切 的健康資訊、 調整生活作 息、健康飲食 和規律運動， 在健康生活型 態的範疇中擬 定體重控制行 動策略。 3.能提出適合 自己自主健康 管理的體重控 制行動策略， 實踐健康生活 型態。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.課程學習 單。 3.各式的減 重廣告或新 聞短片。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教 育】 涯 J13 培養生涯 規劃及執行的能 力。
七 10/13 10/17	第一次段考 (暫定)	第 3 章成 為更好的 自己 【第一次 評量週】	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題 A3 規劃執行 與創新應變	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用 體育與健康的資 源，以擬定運動與 保健計畫，有效執 行並發揮主動學習 與創新求變的能 力。	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略、資源 與規範。 1b-IV-4 提出 健康自主管理 的行動策略。 2a-IV-3 深切 體會健康行動 的自覺利益與 障礙。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調適 技能。 4a-IV-1 運用適 切的健康資	Ea-IV-4 正向 的身體意象與 體重控制計 畫。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨 識策略。 Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 Fb-IV-1 全人 健康概念與健 康生活型態。	1.能於認同自 我形象後，理 性分析體重控 制行動意圖。 2.能運用適切 的健康資訊、 調整生活作 息、健康飲食 和規律運動， 在健康生活型 態的範疇中擬 定體重控制行 動策略。 3.能提出適合 自己自主健康 管理的體重控 制行動策略， 實踐健康生活 型態。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.課程學習 單。 3.各式的減 重廣告或新 聞短片。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教 育】 涯 J13 培養生涯 規劃及執行的能 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
						訊、產品與服務，擬定健康行動策略。						
八 10/20 10/24	校慶準備週 (暫定)	第 3 章成 為更好的自己	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題 A3 規劃執行 與創新應變	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.課程學習單。 3.各式的減重廣告或新聞短片。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
九 10/27 10/31		第 1 章健康飲食趨勢	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十 11/03 		第 1 章健康飲食趨勢	C 社會參與	C3 多元文化與國際理解	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
11/07					國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。		音檔。 2.各單元之活動學習單。		文本知識的正確性。
十一 11/10 11/14		第 2 章 「食」事 求「識」	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.行動載具。 3.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十二 11/17 11/21		第 2 章 「食」事 求「識」	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.行動載具。 3.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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、媒體的互動關係。	訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。					文本知識的正確性。
十三 11/24 11/28		第 2 章 「食」事 求「識」	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.行動載具。 3.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十四 12/01 12/05	第二次段考 (暫定)	第 1 章與情緒過招 【第二次評量週】	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2.能意識到情緒可能影響行為表現。 3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 4.面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十五		第 1 章與情緒過招	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	1a-IV-2 分析個人與群體健	Fa-IV-1 自我認同與自我實	1.能分析不同情境下，情緒	1	1.相關電子設備、電	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
12/08 12/12				A2 系統思考 與解決問題	度，展現自我運動 與保健潛能，探索 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。	康的影響因 素。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調適 技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。	現。 Fa-IV-4 情緒與 壓力因應與調 適的方案。	的產生與變 化。 2.能意識到情 緒可能影響行 為表現。 3.熟悉情緒調 適技能，並能 運用其調適個 人身心。 4.面對不同的 情緒，能善用 調適情緒的方 法，以做出適 宜的反應。		腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 活動學習 單。		的人的各個面 向，包括身體與 心理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的主 體能動性，培養 適切的自我觀。
十六 12/15 12/19	模考 2	第 2 章與 壓力同行	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。	1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因 素。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調適 技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。	Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 Fa-IV-4 情緒與 壓力因應與調 適的方案。	1.分析生活中 造成壓力來源 的因素。 2.能自主思考 壓力對健康造 成的影響。 3.能運用抗壓 能力技能，自 我調適紓解壓 力。 4.能根據不同 的壓力源，調 整修正個人的 抗壓方法。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 活動學習 單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整 的人的各個面 向，包括身體與 心理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的主 體能動性，培養 適切的自我觀。
十七 12/22 12/26		第 2 章與 壓力同行	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。	1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因 素。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉 各種自我調適 技能。	Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 Fa-IV-4 情緒與 壓力因應與調 適的方案。	1.分析生活中 造成壓力來源 的因素。 2.能自主思考 壓力對健康造 成的影響。 3.能運用抗壓 能力技能，自 我調適紓解壓 力。 4.能根據不同	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 活動學習 單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整 的人的各個面 向，包括身體與 心理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的主 體能動性，培養 適切的自我觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。				
十八 12/29 01/02	01/01 元旦 (四)	第 3 章身 心健康不 迷惘	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十九 01/05 01/09		第 3 章身 心健康不 迷惘	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	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。		4.針對異常行為能尋求醫療協助。				
二十 01/12 01/16		第3章身心健康不迷惘 【第三次評量週】	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之活動學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
二十一 01/19 01/23	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	複習第1~3單元 【休業式】	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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	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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計	1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3.認識 BMI、腰臀比、體脂	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.計算機、體脂計、皮尺。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【生涯規劃教

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
					<p>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> <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>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-4 提出健康自主管理的行動策略。</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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>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-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>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>肪。</p> <p>4.理解過重或過輕的健康風險。</p> <p>5.理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>6.擬定體重控制行動策略。</p> <p>7.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p> <p>8.了解飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>9.外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。</p> <p>10.辨識消費資訊以選購合適的健康產品。</p> <p>11.消費者的權益與義務。</p> <p>12.不同情境下情緒的產生與變化。</p> <p>13.情緒可能影響行為表現。</p> <p>14.熟悉情緒調適技能。</p> <p>15.面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。</p> <p>16.造成壓力來源的因素。</p> <p>17.自主思考壓力對健康造成的影響。</p>		<p>4.蒐集關於體重、身體質量指數(BMI)、體脂肪與理想體重的相關資料。</p> <p>5.各式的減重廣告或新聞短片。</p> <p>6. 行動載具。</p>		<p>育】</p> <p>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <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>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</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>

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								18.運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 19.根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。 20.常見的異常行為。 21.預防異常行為。 22.對他人能有同理心。 23.異常行為能尋求醫療協助。				

此表為健體領域(1)-健康教育，114學年度九年級第二學期課程計畫。

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第二學期 【健體領域健康教育】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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-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-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。		
	融入之議題	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

	<p>環 J5:了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</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 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</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 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】</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J1:理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10:了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12:探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p>
學習目標	<p>第二學期從學習正確性觀念開始，以及學習實踐環保行動，最後回顧三年所學，運用生活技能建立健康行為歷程。</p> <p>【認知目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 4. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 5. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 <p>【技能目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 2. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 3. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 4. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 <p>【態度目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 2. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 3. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。
教學與評量說明	<p>一、教材編選與資源（教科書版本、相關資源）</p> <p>（教科書版本、相關資源）</p> <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。 <p>二、教學方法</p> <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。 <p>三、教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)質量並重，運用多元評量策略，並使用自評表或檢核表，利用同儕互評、自我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表

現等方式進行。

(2)建議評量配分方式

學習態度 25%

上課表現 25%

作業繳交 30%

發表報告 20%

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 02/09 02/13	02/11(三) 開學日 正式上課	第 1 章 青 春 「性」 福頌	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊與 媒體素養	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。	1a-IV-4 理解促 進健康生活的 策略、資源與 規範。 1b-IV-2 認識健 康技能和生活 技能的實施程 序概念。 2b-IV-1 堅守健 康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-3 熟悉大 部份的決策與 批判技能。	Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。 Db-IV-6 青少 年性行為之法 律規範與明智 抉擇。 Db-IV-7 健康 性價值觀的建 立，色情的辨 識與色情訊息 的批判能力。	1.理解性衝動 是一種生理欲 望的本能表 現，但可以透 過理性來管理 與控制，學習 以健康的方式 來自我管理欲 望與衝動。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教 育】 性 J6 探究各種 符號中的性別 意涵及人際溝 通中的性別問 題。
二 02/16 02/20	02/16-02/19 (年假除夕至初 三) 02/20(初四) 正常上課	第 1 章 青 春 「性」 福頌	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊與 媒體素養	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育	1a-IV-4 理解促 進健康生活的 策略、資源與 規範。 1b-IV-2 認識健 康技能和生活 技能的實施程 序概念。 2b-IV-1 堅守健 康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-3 熟悉大 部份的決策與 批判技能。	Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。 Db-IV-6 青少 年性行為之法 律規範與明智 抉擇。 Db-IV-7 健康 性價值觀的建 立，色情的辨 識與色情訊息 的批判能力。	1.辨識生活情 境中潛藏的色 情資訊，覺察 色情資訊對個 人身心健康的 影響，能採取 批判性思考技 巧對色情資訊 內容提出質 疑。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教 育】 性 J6 探究各種 符號中的性別 意涵及人際溝 通中的性別問 題。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
三 02/23 02/27	02/27(五)- 03/01(日) 228 和平紀念日	第1章青春 「性」 福頌	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
四 03/02 03/06		第2章性病防護網	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，	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	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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-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。	考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		響，了解並願意採取正確的預防方法。		學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。		
五 03/09 03/13		第2章性病防護網	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
六 03/16 03/20		第2章性病防護網	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
七 03/23 03/27	第一次段考 (暫定)	第1章全 民總動員 【第一 次評量 週】	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C1 道德實踐與 公民意識 C3 多元文化與 國際理解	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-C1 具備生 活中有關運動與 健康的道德思辨 與實踐能力及環 境意識，並主動 參與公益團體活 動，關懷社會。 健體-J-C3 具備敏 察和接納多元文 化的涵養，關心 本土與國際體育 與健康議題，並 尊重與欣賞其間 的差異。	1a-IV-3 評估內 在與外在的行 為對健康造成 的衝擊與風 險。 2a-IV-1 關注健 康議題本土、 國際現況與趨 勢。 3b-IV-3 熟悉大 部份的決策與 批判技能。 4a-IV-1 運用適 切的 健康 資 訊、產品與服 務，擬定健康 行動策略。	Ca-IV-1 健康 社區的相關問 題改善策略與 資源。 Ca-IV-2 全 球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	1.了解及關心 全球及臺灣目 前面臨的環境 問題，理解環 境問題對人類 健康造成的可 能危害。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習單。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國 發展和全球之 關聯性。 國 J10 了解全球 永續發展之理 念。 國 J12 探索全球 議題，並構思 永續發展的在 地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續 發展的意義 (環境、社 會、與經濟的 均衡發展)與 原則。 環 J5 了解聯合 國推動永續發 展的背景與趨 勢。 環 J8 了解臺灣 生態環境及社 會發展面對氣 候變遷的脆弱 性與韌性。 環 J9 了解氣候 變遷減緩與調 適的涵義，以 及臺灣因應氣 候變遷調適的 政策。
八 03/30 04/03	04/03(五)- 04/06(一) 兒童清明節連假	第1章全 民總動員	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C1 道德實踐與 公民意識 C3 多元文化與 國際理解	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。	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	Ca-IV-1 健康 社區的相關問 題改善策略與 資源。 Ca-IV-2 全 球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	1.分析及判斷 人類行為(含 消費、飲食 等)、科技發 展與環境之間 的交互影響。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習單。	1.認知評量	【國際教育】 國 J1 理解我國 發展和全球之 關聯性。 國 J10 了解全球 永續發展之理 念。 國 J12 探索全球

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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>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。</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>勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <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 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p>
九 04/06 04/10		第1章全 民總動 員	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 C1 道德實踐與 公民意識 C3 多元文化與 國際理解	<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-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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏</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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的 健康 資訊、產品與服務，擬定健康</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>2.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。</p>	1	<p>1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。</p> <p>2.各單元之學習單。</p>	<p>1.認知與技能評量</p> <p>2.情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <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</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
					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。	行動策略。						均衡發展)與原則。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
十 04/13 04/17		第2章做個有型的地球人	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。 2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知與技能評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
												的生命週期， 探討其生態足 跡、水足跡及 碳足跡。
十一 04/20 04/24		第2章 做個有 型的地 球人 【第 二 次 評 量 週】	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。 2a-IV-3 深切體 會健康行動的 自覺利益與障 礙。 3b-IV-4 因應不 同的生活情 境，善用各種 生活技能，解 決健康問題。 4b-IV-3 公開進 行健康倡導， 展現對他人促 進健康的信念 或行為的影響 力。	Ca-IV-3 環保 永續為基礎的 綠色生活型 態。 Ea-IV-3 從生 態、媒體與保 健觀點看飲食 趨勢。	1.因應不同生 活情境，運用 適合的生活技 能，促進環境 保護行為實踐 於日常生活 中。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習單。	1.認知與技 能評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國 發展和全球之 關聯性。 國 J10 了解全球 永續發展之理 念。 國 J12 探索全球 議題，並構思 永續發展的在 地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續 發展的意義 (環境、社 會、與經濟的 均衡發展)與 原則。 環 J6 了解世界 人口數量增 加、糧食供給 與營養的永續 議題。 環 J15 認識產 品的生命週期， 探討其生態足 跡、水足跡及 碳足跡。
十二 04/27 05/01		第2章做 個有 型的 地球 人	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	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。	Ca-IV-3 環保 永續為基礎的 綠色生活型 態。 Ea-IV-3 從生 態、媒體與保 健觀點看飲食	1.公開倡導環 境保護行動， 展現自身影響 力。	1	1.相關電子 設備、電 腦、相關教 學簡報、影 音檔。 2.各單元之 學習單。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國 發展和全球之 關聯性。 國 J10 了解全球 永續發展之理 念。 國 J12 探索全球

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	趨勢。					議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十三 05/04 05/08		第1章健康我最型	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十四	四、八	第1章健	A 自主行動	A2 系統思考與	健體-J-A2 具備理	1b-IV-3 因應生	Da-IV-4 健康	1.熟悉健康行	1	1.相關電子	1.認知評量	【生命教育】

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
05/11 05/15	第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	康我最佳型	B 溝通互動	解決問題 B1 符號運用與溝通表達	解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	為的 建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。		設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	2.行為評量	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。
十五 05/18 05/22		第2章 朗朗健康路 【5/16、5/17 會考】	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
十六 05/25 05/29		第2章 朗朗健康路	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音	1.認知評量	【生涯規劃教育】 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
					自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	健康概念與健康生活型態。	目標。		檔。 2.各單元之學習單。		
十七 06/01 06/05		複習第 1、2單 元	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。 4.澄清性傳染	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	或行為的影響力。		病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 5.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。				
十八 06/08 06/12	【畢業典禮】	複習第1、2單元 【畢業典禮】	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題對人類健康造成的可能危害。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解並關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 2.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 3.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 4.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。 5.覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知與技能評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J8 了解臺灣

此表為健體領域(2)-體育科，114學年度九年級第一學期課程計畫。

伍、領域/科目課程計畫

(一)健體領域體育科課程計畫

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第一學期 【健體領域】課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、 ■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、 ■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、 ■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		
	【學習內容】 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
融入之議題	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規畫教育】		

	<p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。</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>【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【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。</p> <p>【法治教育】 法 J1:探討平等。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 2. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中 3. 了解羽球球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能 4. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。
教學與評量說明	<p>一、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。</p> <p>二、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。</p> <p>三、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。</p> <p>四、建議評量配分方式 學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%</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 09/01 09/05	08/29 新生訓練 09/01(一) 開學日	運動生 活～有 氧嗨起 來	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 A3 規劃執行 與創新應變 B3 藝術涵養 與美感素養 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用 體育與健康的資 源，以擬定運動與 保健計畫，有效執 行並發揮主動學習 與創新求變的能 力。 健體-J-B3 具備審美 與表現的能力，了 解運動與健康在美 學上的特質與表現 方式，以增進生活 中的豐富性與美感 體驗。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-3 了解 身體發展與動 作發展的關 係。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-1 展現 運動禮節，具 備運動的道德 思辨和實踐能 力。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2d-IV-2 展現 運動欣賞的技 巧，體驗生活 的美感。 3c-IV-2 發展 動作創作和展 演的技巧，展 現個人運動潛 能。 3d-IV-3 應用 思考與分析能 力，解決運動 情境的問題。 4c-IV-1 分析 並善用運動相 關之科技、資 訊、媒體、產 品與服務。 4c-IV-2 分析 並評估個人的 體適能與運動 技能，修正個	Ab-IV-2 體適 能運動處方基 礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創 作舞蹈。	1.了解基本的 有氧舞蹈，以 及階梯有氧和 拳擊有氧的動 作要領與練習 方法。 2.學習運用資 訊，增進基本 的有氧舞蹈、 階梯有氧與拳 擊有氧的技能。 3.培養尊重他 人及互助合作 的精神。 4.培養積極參 與的態度，勇 於表現自己的 舞姿。 5.經常跳有氧 舞蹈，強化身 體，擁有健康 體適能。	2	1.音響設 備、麥克 風、踏板 2.電腦、投 影器材 3.有氧舞蹈 (高、低衝 擊不同速 度)階梯有 氧和拳擊有 氧的教學影 片和音樂	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動 單	【品德教育】 品J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品J2 重視群體 規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。						
二 09/08 09/12		運動生活 ~ 有 氧 嗨 起 來	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	2	1.音響設備、麥克風、踏板 2.電腦、投影器材 3.有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入
						4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
三 09/15 09/19		運動生活～有 氧嗨起來	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	2	1.音響設備、麥克風、踏板 2.電腦、投影器材 3.有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
四 09/22 09/26		運動生活 ~有氣 起來	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。	2	1.音響設備、麥克風、踏板 2.電腦、投影器材 3.有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。				
五 09/29 10/03		神之來之一 手~定江 擲一田 山徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極	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	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.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力，	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表	【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
				C2 人際關係 與團隊合作	<p>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-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>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-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-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-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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>隨時注意周遭環境安全。</p> <p>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>			6. 認知測驗卷	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						動計畫。 4d-IV-1 發展 適合個人之專 項運動技能。 4d-IV-3 執行 提升體適能的 身體活動。						
六 10/06 10/10	10/4-10/06 中 秋節連假(一) 10/10 ~10/12 國慶日連假 (五)	神來之一 手~江田 擲定山徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用 體育與健康相關的 科技、資訊及媒 體，以增進學習的 素養，並察覺、思 辨人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動 情境。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。 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	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 Cb-IV-2 各項 運動設施的安 全使用規定。 Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	1.了解並學會 標槍及鉛球的 動作要領。 2.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。 3.培養尊重他 人及團隊合作 的精神。	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投 擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動 單 5.互評表 6.認知測驗 卷	【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
						各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
七 10/13 10/17	第一次段考 (暫定)	神來之一 手擲江田 山徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2.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。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【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
					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。	自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
八 10/20 10/24	校慶準備週 (暫定)	來之一 手~江 擲定山 一田 徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	1.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2.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。 3.培養尊重他	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【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
					<p>體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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-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>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-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-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-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</p>	本技巧。	人及團隊合作的精神。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						項運動技能。 4d-IV-3 執行 提升體適能的 身體活動。						
九 10/27 10/31		來之一 手擲江 山田徑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用 體育與健康相關的 科技、資訊及媒 體，以增進學習的 素養，並察覺、思 辨人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動 情境。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。 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 各種策略。 3d-IV-3 應用 思考與分析能	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 Cb-IV-2 各項 運動設施的安 全使用規定。 Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	1.了解並學會 標槍及鉛球的 動作要領。 2.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。 3.培養尊重他 人及團隊合作 的精神。	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投 擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動 單 5.互評表 6.認知測驗 卷	【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
						力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
十 11/03 11/07		運動生活～體適能計畫擬定	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜珈影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

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
						4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		習態度。				
十一 11/10 11/14		運動生活～體適能計畫擬定	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜伽影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

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
						畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
十二 11/17 11/21		運動生活～體適能計畫擬定	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜伽影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

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
十三 11/24 11/28		運動生活～體適能計畫擬定	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4.能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜伽影片	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
十四 12/01	第二次段考 (暫定)	球之有道～防	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	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	1.了解排球的基本防守技術，並實際應	2	1.筆記型電腦、投影器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
 12/05		城如意 —排球	C 社會參與	與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活 中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 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。	作組合及團隊 戰術。	用於比賽或活 動中。 2.能認識排球 規則，增加運 動欣賞的能 力。 3.養成積極參 與的態度，並 集中注意力， 注意安全，避 免運動傷害。 4.於比賽或活 動中建立利他 及合群的知能 與態度，培養 合作與互動的 素養。		2.教學簡報 3.排球	4.認知評量 5.運動行為 計畫實踐表 6.學習活動 單	係。 品 J2 重視群體 規範與榮譽。
十五 12/08 12/12		球之有 道～防 城如意 —排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活 中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-2 運 用 運動比賽中的	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 基本防守技 術，並實際應 用於比賽或活 動中。 2.能認識排球 規則，增加運 動欣賞的能 力。 3.養成積極參 與的態度，並 集中注意力， 注意安全，避 免運動傷害。 4.於比賽或活 動中建立利他 及合群的知能 與態度，培養 合作與互動的 素養。	2	1.筆記型電 腦、投影器 材 2.教學簡報 3.排球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為 計畫實踐表 6.學習活動 單	【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
十六 12/15 12/19		球之有道～防 城如意 —排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活 中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-2 運用 運動比賽中的 各種策略。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1.了解排球 的基本防守技 術，並實際應 用於比賽或活 動中。 2.能認識排球 規則，增加運 動欣賞的能 力。 3.養成積極參 與的態度，並 集中注意力， 注意安全，避 免運動傷害。 4.於比賽或活 動中建立利他 及合群的知能 與態度，培養 合作與互動的 素養。	2	1.筆記型電 腦、投影器 材 2.教學簡報 3.排球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為 計畫實踐表 6.學習單	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J2 重視群體 規範與榮譽。
十七 12/22 12/26		球之有道～防 城如意 —排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 B1 符號運用 與溝通表達 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活 中。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1.了解排球 的基本防守技 術，並實際應 用於比賽或活 動中。 2.能認識排球 規則，增加運 動欣賞的能 力。 3.養成積極參 與的態度，並 集中注意力， 注意安全，避 免運動傷害。 4.於比賽或活 動中建立利他 及合群的知能	2	1.筆記型電 腦、投影器 材 2.教學簡報 3.排球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為 計畫實踐表 6.學習單	【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
					度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		與態度，培養合作與互動的素養。				
十八 12/29 01/02	01/01 元旦 (四)	球之道～門陣特攻—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學簡報 3.籃球場 4.籃球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
十九 01/05 01/09		球之有道～門陣特攻—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學簡報 3.籃球場 4.籃球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週別日期	學校行事主題學習	單元名稱	核心素養面向	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	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。	的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。				
二十 01/12 01/16		球之有道～門陣特攻—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學簡報 3.籃球場 4.籃球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。	性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。				
二十一 01/19 01/23	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	球之有道～門陣特攻—籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學簡報 3.籃球場 4.籃球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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>全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。</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>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-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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>				

此表為健體領域(2)-體育科，114學年度九年級第二學期課程計畫。

桃園市楊梅國民中學 114 學年度 第二學期 【健體領域】 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	九年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<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。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 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。</p> <p>【學習內容】</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Bd-IV-1: 武術套路動作與攻防技巧。 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。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p>		
融入之議題	<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>【海洋教育】</p> <p>海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2: 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【品德教育】</p>		

	<p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>
學習目標	<p>認知目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跳繩規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 2. 認識羽球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 3. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。 <p>技能目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。 5. 了解羽球不同技術的要領與方法，學會防守基本技術及防守要領。 6. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。 7. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 <p>態度目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. 認識跳繩及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 11. 認識武術的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。
教學與評量說明	<p>一、教材編輯與資源 (教科書版本、相關資源)</p> <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。 <p>二、教學方法</p> <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。 <p>三、教學評量</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> <p>四、建議評量配分方式</p> <p>學習態度 25%</p> <p>上課表現 25%</p> <p>作業繳交 30%</p> <p>發表報告 20%</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 02/09 02/13	02/11(三) 開學日 正式上課	武 體 之美～ 操之在 我 - 跳 繩	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊與 媒體素養	健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立 思考與分析的 知能，進而運 用適當的策略 ，處理與解決 體育與健康的 問題。	1c-IV-1 了解 各項運動基 礎原理和規 則。 1d-IV-1 了解 各項運動技 能原理。 3c-IV-1 表現 局部或全身 性的身體控 制能力，發 展專項運動 技能。 4c-IV-3 規劃 提升體適能 與運動技能 的運動計 畫。	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.了解跳繩 的效益， 增加運動 參與意 願。 2.了解跳繩 的技能概 念和迴旋 方式。 3.能表現不 同的跳繩 迴旋技 能。 4.了解跳繩 的技能概 念和迴旋 方式。 5.能表現不 同的跳繩 迴旋技 能。	2	1.教學影 片 2.教用版 電子教 科書	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 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。
二 02/16 02/20	02/16-02/19 (年假除夕至初 三) 02/20(初四) 正常上課	武 體 之美～ 操之在 我 - 跳 繩	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊與 媒體素養	健體-J-A1 具備 體育與健康的 知能與態度， 展現自我運 動與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-A2 具 備理解體育 與健康情境 的全貌，並 做獨立思考 與分析的知 能，進而運 用適當的策 略，處理與 解決體育	1c-IV-1 了解 各項運動基 礎原理和規 則。 1d-IV-1 了解 各項運動技 能原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動 技能。 2d-IV-3 鑑賞 本土與世界 運動的文化 價值。 3c-IV-1 表現 局部或全身 性的身體控 制能力，發 展專項	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.了解跳繩 的效益， 增加運動 參與意 願。 2.了解跳繩 的技能概 念和迴旋 方式。 3.能表現不 同的跳繩 迴旋技 能。	2	1.教學簡 報、操場、 跨越式跳 高器材、 軟墊。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣。 涯 J4 了解自 己的人格特 質與價值觀。 涯 J6 建立對 於未來生涯 的願景。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。	運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5.能表現不同的跳繩迴旋技能。				
三 02/23 02/27	02/27(五)- 03/01(日) 228 和平紀念日	武體之 美～操 之在我 -跳繩	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習	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.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3.能表現不同的跳繩迴旋技能。 4.了解跳繩的技能概	2	1. 教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		念和迴旋方式。 5.能表現不同的跳繩迴旋技能。				
四 03/02 03/06		武體之美~操之在我-跳繩	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3.能表現不同的跳繩迴旋技能。 4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	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 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】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								5.能表現不同的跳繩迴旋技能。				教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
五 03/09 03/13		武體之美~操之在我-跳繩	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3.能表現不同的跳繩迴旋技能。 4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5.能表現不同的跳繩迴旋技能。	2	1.教學影片	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 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。
六 03/16 03/20		武體之美~操之在我-跳繩	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2.能表現不同的手臂交叉跳繩技能。	2	1.教學影片	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 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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		3.體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4.能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5.能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。				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 03/23 03/27	第一次段考 (暫定)	武體之美～操之在我-跳繩	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能	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.了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2.能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3.體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。	2	1.教學影片	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 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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						的運動計畫。		4.能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5.能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。				異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
八 03/30 04/03	04/03(五)- 04/06(一) 兒童清明節連假	精益球 精~東 攔西阻 一排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
九 04/06		精益球 精~東	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	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	1.了解排球的攔網基本技術。	2	教師自行蒐集國內外單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
 04/10		攔西阻 —排球		溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-B1 具備情 意表達的能力， 能以同理心與人 溝通互動，並理 解體育與保健的 基本概念，應用 於日常生活中。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能 與態度，並在體 育活動和健康生 活中培育相互合 作及與人和諧互 動的素養。	1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 2c-IV-2 表現利 他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自 信樂觀、勇於 挑戰的學習態 度。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的 身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-2 運用運 動比賽中的各 種策略。	作組合及團隊 戰術。	2.學會如何將 排球攔網運用 在比賽上。 3.增加運動欣 賞的能力。		人與雙人攔 網影片。		係。
十 04/13 04/17		精益求精～東 攔西阻 —排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與 自我精進 B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-B1 具備情 意表達的能力， 能以同理心與人 溝通互動，並理 解體育與保健的 基本概念，應用 於日常生活中。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能 與態度，並在體 育活動和健康生	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 2c-IV-2 表現利 他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自 信樂觀、勇於 挑戰的學習態 度。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的 身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-2 運用運	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1.了解排球的 攔網基本技 術。 2.學會如何將 排球攔網運 用在比賽上。 3.增加運動欣 賞的能力。	2	教師自行蒐 集國內外單 人與雙人攔 網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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
					活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	動比賽中的各種策略。						
十一 04/20 04/24		精益球 精~東 攔西阻 —排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十二 04/27 05/01		球之有道~羽 你有約—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 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第4章手到擒來—手球】 1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。	2	【第4章手到擒來—手球】 1.筆記型電腦、投影器材 2.教學簡報 3.手球 【第5章羽你有約—羽球】 4.筆記型電腦、投影器材 5.教學簡報	【第4章手到擒來—手球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第5章羽你有約—羽球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量	【法治教育】 法 J1 探討平等。 【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
					<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>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>3c-IV-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>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>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</p>		<p>5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p> <p>【第5章羽你有約—羽球】</p> <p>6.能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>7.能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>8.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>		<p>6.羽球場</p> <p>7.羽球</p> <p>8.角錐</p>	<p>5.互評表</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</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
十三 05/04 05/08		球之有道~羽 你有約一羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B3 藝術涵養與 美感素養 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。	活動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第4章手到擒來—手球】 1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 【第5章羽你有約一羽球】 6.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 7.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	2	【第4章手到擒來—手球】 1.筆記型電腦、投影器材 2.教學簡報 3.手球 【第5章羽你有約一羽球】 4.筆記型電腦、投影器材 5.教學簡報 6.羽球場 7.羽球 8.角錐	【第4章手到擒來—手球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第5章羽你有約一羽球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【法治教育】 法 J1 探討平等。 【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
						<p>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>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>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>		8.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。				
十四 05/11 05/15	一、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	球之有道~羽 你有約一 羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	<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>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育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>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>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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習</p>	2	<p>1.筆記型電腦、投影器材</p> <p>2.教學簡報</p> <p>3.羽球場</p> <p>4.羽球</p> <p>5.角錐</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知評量</p> <p>5.互評表</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p>	【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
						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。		歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。				
十五 05/18 05/22		球之有道～羽 你有約 一羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學簡報 3.羽球場 4.羽球 5.角錐	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十六 05/25 05/29		球之有道～羽 你有約一 羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-B1 具備情 意表達的能力， 能以同理心與人 溝通互動，並理 解體育與保健的 基本概念，應用 於日常生活中。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能 與態度，並在體 育活動和健康生 活中培育相互合 作及與人和諧互 動的素養。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-2 評估運 動風險，維護 安全的運動情 境。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 1d-IV-2 反思自 己的運動技 能。 2c-IV-2 表現利 他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自 信樂觀、勇於 挑戰的學習態 度。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的 身體控制能 力，發展專項 運動技能。 3d-IV-2 運用運 動比賽中的各 種策略。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項 運動技能。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1.能了解羽球 正/反手平抽 球、正/反手 網前撲球之動 作要領與運用 時機，並能透 過練習與反思 增進動作技 能。 2.能做到正確 且流暢之正/ 反手平抽球、 正/反手網前 撲球動作，並 充分實踐運 用，進而有效 提升身體適 能，養成規律 運動習慣。 3.能了解個別 差異，養成尊 重他人之態 度，透過合作 學習解決學習 歷程所面臨之 問題，並發揮 團隊精神，促 進人際互動關 係。	2	1.筆記型電 腦、投影器 材 2.教學簡報 3.羽球場 4.羽球 5.角錐	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動 單	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。
十七 06/01 06/05		武體 之美 形神兼 備、內 外兼修 —武術	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 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	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-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	1a-IV-2 器械 體操動作組 合。 Bd-IV-1 武術 套路動作與攻 防技巧。	【第1章操之 在我——體 操】 1.發現自己動 作技術上的問 題，並設計合 理的解決方 法，且能夠把 自己的想法轉	2	【第1章操 之在我—— 體操】 單槓、跳箱 或踏板(具高 度且穩定之 物體)、軟 墊、裝水寶 特瓶、軟	【第1章操 之在我—— 體操】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動 單(運動行為 計畫實踐表)	【安全教育】 安 J6 了解運動 設施安全的維 護。 安 J9 遵守環境 設施設備的安 全守則。 【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
				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>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>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>3c-IV-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>達給他人。</p> <p>2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>4.能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。</p> <p>6.能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p> <p>7.能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>8.能展現「武德」精神。</p>		<p>球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手的評量。</p>	<p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.學生自評</p> <p>7.技能實作</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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
						3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
十八 06/08 06/12		武體之美 形神兼備、內外兼修 —武術	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。 2.能說明「八大式」技擊動作之使用時機。 3.能正確操作不同攻防、位移動作。 4.能展現「武德」精神。 5.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 6.能相互協助指導、重組習	2	防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手的評量。	1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 4.同儕互評	【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
					力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資		得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 7.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。				

