

伍、領域/科目課程計畫

(一)健體領域七年級課程計畫

桃園市楊梅國民中學 115 學年度第一學期【健體領域七年級】課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	葉紅櫻
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 □ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 □ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。 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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		
	【學習內容】 Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。		
融入之議題	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。		

	性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【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。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。								
學習目標	第一學期主要以「自我照護」出發，探討健康的內涵、了解青春期身心需求，並培養自我悅納的態度。 【認知目標】 1. 從生理、心理與社會不同的層面認識健康的意涵。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 【技能目標】 4. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 5. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 6. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 【態度目標】 7. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 8. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 9. 將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。								
教學與評量說明	【教材編選與資源】（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。 【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。 【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。 建議評量配分方式 <table> <tr> <td>學習態度</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>上課表現</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>作業繳交</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>發表報告</td> <td>20%</td> </tr> </table>	學習態度	25%	上課表現	25%	作業繳交	30%	發表報告	20%
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 08/31 09/05	8/25 新生訓練 08/31(一) 開學日	第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C1 道德實踐 與公民意識	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活 中有關運動與健康 的道德思辨與實踐 能力及環境意識， 並主動參與公益團 體活動，關懷社 會。	1a-IV-1 理解 生理、心理與 社會各層面健 康的概念。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。	Aa-IV-1 生長 發育的自我評 估與因應策 略。 Da-IV-2 身體 各系統、器官 的構造與功 能。 Fa-IV-3 有利人 際關係的因素 與有效的溝通 技巧。	1.從生理、心 理與社會不同 的層面認識健 康的內涵。 2.認識身體構 造與各系統的 運作機制，並 在生活中落實 健康促進的保 健行動。	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	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。
二 09/07 09/11		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C1 道德實踐 與公民意識	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能，	1a-IV-1 理解 生理、心理與 社會各層面健 康的概念。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。	Aa-IV-1 生長 發育的自我評 估與因應策 略。 Da-IV-2 身體 各系統、器官 的構造與功 能。 Fa-IV-3 有利人 際關係的因素 與有效的溝通 技巧。	1.認識身體構 造與各系統的 運作機制，並 在生活中落實 健康促進的保 健行動。 2.理解生長發 育的個別差異 與影響因素， 接受自己在成 長過程中的改	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 3.技能評量	【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			變。				
三 09/14 09/18		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。							
四 09/21 09/25		第 1 單元 健康青春 向前行	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操 作 健 康 技 能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
五 09/28 10/02	9/25~9/28 中 秋節連假	第 1 單元 健康青春 向前行	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操 作 健 康 技 能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
六 10/05	10/9 ~10/11 國慶日連假	第 1 單元 健康青春	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與	1	1.相關電子設備、電腦、相關教	1.技能評量 2.情意評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
 10/09		向前行		與解決問題	與保健潛能，探索人性、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。	程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。		學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。		自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
七 10/12 10/16	第一次段考 (暫定)	第 1 單元 健康青春 向前行	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
八 10/19 10/23	校慶準備週 (暫定)	第 1 單元 健康青春 向前行	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	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3.能精熟潔牙	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	【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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		病。	及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。				
九 10/26 10/30		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.觀察並說出青春常見的生理解問題的健康技能。 2.能理解性生理解問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十 11/02 11/06		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.觀察並說出青春常見的生理解問題的健康技能。 2.能理解性生理解問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						務，擬定健康行動策略。						
十一 11/09 11/13		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認 識 性 衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十二 11/16 11/20		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。	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	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十三 11/23 11/27		第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 3b-IV-1 熟 悉 各種自我調適 技能。	Fa-IV-1 自我認 同 與 自 我 實 現。	1.了解自我概 念形成的因 素。 2.認識自己， 建立合宜的自 我概念，並選 擇適切的方式 增 進 自 我 概 念。	1	1.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	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。 涯 J4 了解自己 的人格特質與價 值觀。 涯 J6 建立對於 未來生涯的願 景。
十四 11/30 12/04	第二次段考 (暫定)	第 1 單元 健康青春 向前行	A 自主行動	A1 身心素質 與自我精進	健體-J-A1 具備體育 與健康的知能與態 度，展現自我運動 與保健潛能，探索 人性、自我價值與 生命意義，並積極 實踐，不輕言放 棄。	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 3b-IV-1 熟 悉 各種自我調適 技能。	Fa-IV-1 自我認 同 與 自 我 實 現。	1.肯定自己的 價值，樂於嘗 試提升自我價 值的方法，以 激發自我潛能 與實現自我。 2.學習以積極 正向的想法、 語言、行動和 生活經驗，建 立健康樂觀的 生活態度。 3.學習設定目 標，建立自信 與追求成長， 實現心中的理 想。	1	1.相關教學 簡報、影音 檔。 2.各單元之 學習單。	1.情意評量 2.技能評量 3.行為評量	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。 涯 J4 了解自己 的人格特質與價 值觀。 涯 J6 建立對於 未來生涯的願 景。
十五 12/07 12/11		第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養 C1 道德實踐 與公民意識	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用 體育與健康相關的 科技、資訊及媒 體，以增進學習的 素養，並察覺、思 辨人與科技、資	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主 思考健康問題 所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉 大部分的決策 與批判技能。 4a-IV-1 運用適	Ba-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在危 機的評估方 法。 Ba-IV-2 居 家、學校及社 區安全的防護 守則與相關法 令。	1.認識居家環 境之潛在危 機，及其對健 康造成的衝擊 與風險。 2.了解事故傷 害的定義及發 生原因，並思 考事故傷害對 健康造成的威 脅與嚴重性。	1	1.相關電子 設備、電 腦、音箱、 相關教學簡 報、影音 檔。 2.各單元之 學習單。 3.各項活動 所需之相關 道具：居家 安全設備(防	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J1 理解安全 教育的意義。 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 安 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故的 影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。 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。	切的 健康 資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。				滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十六 12/14 12/18		第 2 單元 環 境 安 全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道 德 實 踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的 健康 資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各項活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。	1.技能評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十七 12/21 12/25		第 2 單元 環 境 安 全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道 德 實 踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對	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。 3.各項活動	1.技能評量 2.認知評量 3.情意評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	令。	健康造成的威脅與嚴重性。 3.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。		所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
十八 12/28 01/01	01/01 元旦 (五)	第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規畫執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
十九 01/04 01/08		第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規畫執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-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。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-4 社區環境安全的行	1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2.因應不同事	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	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	故傷害情境，善用健康技能解決問題。		學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。		生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
二十 01/11 01/15		第 2 單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A3 規畫執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習單及活動所需之相關道具：計時用具、小白板等。	1.技能評量 2.情意評量 3.認知評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
二一 01/18 01/20	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	第1單元 健康青春 向前行 第2單元 環境安全 總動員	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變 B1 符號運用	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危	1.配合「健康是多層面的，個人可以採取有效的自我照顧方法來增進健康」與「正確認識自己、	1	1.各單元之學習單。 2.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量 4.行為評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【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
				與溝通表達 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	棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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	成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因	肯定與接納自己，並且能夠自我實現，是健康心理的基礎」兩大內涵。「活出青春的光彩」透過人物故事讓學生了解自我概念的意義，探討影響自我概念的形成因素，進而引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點，願意發揮自己的優點和面對缺點，嘗試提升自我價值的方法，學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，展現自我悅納和健康樂觀的生活態度。藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，付諸實際行動，以完成自己的目標。 2.第二單元透過評估環境中潛在危險、認識防護守則，進而擬定安全行動計畫。讓學生具備安全		檔。 3.各項活動所需之相關道具：居家安全設備(防滑設備、滅火器、煙霧偵測器等)、計時工具、小白板。		性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	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 持續的 執行促進健康 及減少健康風 險的行動。	素與有效的溝 通技巧。 Fb-IV-3 保 護 性 的 健 康 行 為。	知識、培養安 全意識、展現 安全技能與行 動，以降低事 故傷害所帶來 的健康威脅與 危害，並能積 極營造安全的 生活環境！				

桃園市楊梅國民中學 115 學年度第二學期【健體領域七年級】課程計畫

每週節數	1 節	設計者	葉紅櫻
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 □ B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-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-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		
	【學習內容】 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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。 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
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。 法J5:認識憲法的意義。 【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。 【生涯規畫教育】		

	涯 J14:培養並涵化道德倫理意義於日常生活。								
學習目標	第二學期以「醫療」出發，讓學生除了解醫藥相關知識、成癮物質的危害，更擁有正確的人際交往觀念。 【認知目標】 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 【技能目標】 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 8. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 9. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 【態度目標】 10. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 11. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 12. 培養正確的人際交往觀念。								
教學與評量說明	一、教材編選與資源（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。 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。 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。 建議評量配分方式 <table> <tr> <td>學習態度</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>上課表現</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>作業繳交</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>發表報告</td> <td>20%</td> </tr> </table>	學習態度	25%	上課表現	25%	作業繳交	30%	發表報告	20%
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 02/11 02/12	02/11(四) 開學日 正式上課	第 1 單 元 醫 療 消 費 面 面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 A3 規畫執行與 創新應變 B2 科技資訊與 媒體素養 C3 多元文化與 國際理解	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-A3 具備善 用體育與健康的 資源，以擬定運 動與保健計畫， 有效執行並發揮 主動學習與創新 求變的能力。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏 察和接納多元文 化的涵養，關心 本土與國際體育 與健康議題，並 尊重與欣賞其間 的差異。	1a-IV-2 分析個 人與群體健康 的影響因素。 2a-IV-1 關注健 康議題本土、 國際現況與趨 勢。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境 進行調適並修 正，持續表現 健康技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。	Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。 Fb-IV-4 新 興 傳染病與慢性 病的 防 治 策 略。	1.了解傳染病 與社會發展的 重要性。 2.認識傳染病 發生的三大要 素。 3.知道臺灣目 前常見的傳染 病種類與預防 方法。	1	1.相關電子 設備、電 腦、音箱、 相關教學簡 報、影音 檔。 2.各單元之 學習活動 單。 3.各樣活動 所需之相 關 道 具： 自 製 圖 卡 或 字 卡、 小 白 板 等。	1.認知評量	【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。
二		第 1 單 元 醫 療	A 自主行動 B 溝通互動	A1 身心素質與 自我精進	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能	1a-IV-2 分析個 人與群體健康	Fb-IV-3 保護 性的健康行	1.了解傳染病 與社會發展的	1	1.相關電子 設備、電	1.情意評量 2.認知評量	【環境教育】 環 J4 了解永續

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
02/15 02/19		消 費 面 面 觀	C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 A3 規畫執行與 創新應變 B2 科技資訊與 媒體素養 C3 多元文化與 國際理解	與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-A3 具備善 用體育與健康的 資源，以擬定運 動與保健計畫， 有效執行並發揮 主動學習與創新 求變的能力。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏 察和接納多元文 化的涵養，關心 本土與國際體育 與健康議題，並 尊重與欣賞其間 的差異。	的影響因素。 2a-IV-1 關注健 康議題本土、 國際現況與趨 勢。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境 進行調適並修 正，持續表現 健康技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。	為。 Fb-IV-4 新 興 傳染病與慢性 病的防治策 略。	重要性。 2.認識傳染病 發生的三大要 素。 3.知道臺灣目 前常見的傳染 病種類與預防 方法。		腦、音箱、 相關教學簡 報、影音 檔。 2.各單元之 學習活動 單。 3.各樣活動 所需之相關 道具：自製 圖 卡 或 字 卡、小白板 等。	3.技能評量	發展的意義(環 境、社會、與 經濟的均衡發 展)與原則。
三 02/22 	02/27(六)- 03/01(一) 228 和平紀念日	第 1 單元 醫 療 消 費 面 面 觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛	1a-IV-2 分析個 人與群體健康 的影響因素。 2a-IV-1 關注健	Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。 Fb-IV-4 新 興	1.了解傳染病 與社會發展 的重要性。 2.認識傳染病	1	1.相關電子 設備、電 腦、音箱、 相關教學簡	1.認知評量 2.技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續 發展的意義(環 境、社會、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
02/26				A3 規畫執行與 創新應變 B2 科技資訊與 媒體素養 C3 多元文化與 國際理解	能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-A3 具備善 用體育與健康的 資源，以擬定運 動與保健計畫， 有效執行並發揮 主動學習與創新 求變的能力。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏 察和接納多元文 化的涵養，關心 本土與國際體育 與健康議題，並 尊重與欣賞其間 的差異。	康議題本土、 國際現況與趨 勢。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境 進行調適並修 正，持續表現 健康技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。	傳染病與慢性 病的防治策 略。	發生的三大要 素。 3.知道臺灣目 前常見的傳染 病種類與預防 方法。 4.採取適當的 健康自我管 理，增加預防 傳染病的能 力。		報、影音 檔。 2.各單元之 學習活動 單。 3.各樣活動 所需之相關 道具：自製 圖卡或字 卡、小白板 等。		經濟的均衡發 展)與原則。
四 03/01 03/05		第1單元 醫 療 消 費 面 面 觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊與 媒體素養 C1 道德實踐與 公民意識	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略，	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	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策 略。 Bb-IV-2 家 庭、同儕、文	1.了解臺灣全 民健保的概念， 透過認識 醫療分級、家 庭醫師、轉	1	1.全 民 健 保、醫療資 源等教學簡 報、影片相 關資料及電	1.認知評量 2.情意評量	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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-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。	造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。		腦設備。		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 03/08 03/12		第1單元 醫療消費面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。 2.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	1. 全 民 健 保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料及電腦設備。	1.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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 03/15 03/19		第1單元 醫 療 消 費 面 面 觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊與 媒體素養 C1 道德實踐與 公民意識	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。 健體-J-C1 具備生 活中有關運動與 健康的道德思辨 與實踐能力及環 境意識，並主動 參與公益團體活 動，關懷社會。	1a-IV-4 理解促 進健康生活的 策略、資源與 規範。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大 部分的決策與 批判技能。 4a-IV-3 持續的 執行促進健康 及減少健康風 險的行動。	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策 略。 Bb-IV-2 家 庭、同儕、文 化、媒體、廣 告等傳達的藥 品選購資訊。 Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。 Fb-IV-5 全 民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	1.認識錯誤用 藥對於人體的 影響、藥品的 分類及正確用 藥五大核心能 力。 2.學習運用批 判性思考技 能，質疑用藥 與醫療迷思， 以減少常見不 當用藥方式及 醫療行為。 3.養成正確的 就醫與用藥習 慣並選擇適當 的醫療及用藥 行為，節省不 必要的醫療支 出，培養珍惜 醫療資源的態 度。	1	1. 全 民 健 保、醫療資 源等教學簡 報、影片相 關資料及電 腦設備。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。
七 03/22 03/26	第一次段考 (暫定)	第1單元 醫 療 消 費 面 面 觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B2 科技資訊與 媒體素養 C1 道德實踐與 公民意識	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。 健體-J-C1 具備生 活中有關運動與	1a-IV-4 理解促 進健康生活的 策略、資源與 規範。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大 部分的決策與 批判技能。 4a-IV-3 持續的 執行促進健康 及減少健康風 險的行動。	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策 略。 Bb-IV-2 家 庭、同儕、文 化、媒體、廣 告等傳達的藥 品選購資訊。 Fb-IV-3 保護 性的健康行 為。 Fb-IV-5 全 民 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。	1.認識錯誤用 藥對於人體的 影響、藥品的 分類及正確用 藥五大核心能 力。 2.學習運用批 判性思考技 能，質疑用藥 與醫療迷思， 以減少常見不 當用藥方式及 醫療行為。 3.養成正確的 就醫與用藥習 慣並選擇適當 的醫療及用藥 行為，節省不	1	1. 全 民 健 保、醫療資 源等教學簡 報、影片相 關資料及電 腦設備。	1.情意評量 2.認知評量	【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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。			必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。				
八 03/29 04/02		第1單元 醫療消費面面觀	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1	1. 全 民 健 保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料及電腦設備。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
九 04/05 04/09	04/03(六)- 04/06(二) 兒童清明節連假	第2單元 拒絕成癮有妙招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解使用菸品(含電子煙)成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：菸	1. 認知評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		行批判性思考並做出有利健康的決定。		盒、反菸情境劇演練道具。		
十 04/12 04/16		第2單元 拒 絕 成 癮 有 妙 招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品(含電子煙)的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：菸盒、反菸情境劇演練道具。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十一 04/19 04/23		第2單元 拒 絕 成 癮 有 妙 招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對	1.利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	勢。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	的立場。 2.關注臺灣對菸品(含電子煙)的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。		單。 3.各樣活動所需之相關道具：菸盒、反菸情境劇演練道具。		
十二 04/26 04/30	4/30(五)- 5/02(日)勞動節 補假	第2單元 拒 絕 成 癮 有 妙 招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C1 道德實踐與 公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡或掃把、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十三 05/03 		第2單元 拒 絕 成 癮 有 妙 招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 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	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、藥物的成分與成癮性，以及對	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡	1.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
05/07				C1 道德實踐與 公民意識	的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。		報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡或掃把、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。		
十四 05/10 05/14		第2單元 拒 絕 成 癮 有 妙 招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C1 道德實踐與 公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡或掃把、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

四、八
第二次段考
05/16-05/17
國中教育會考
(皆為暫定)

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
								助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。				
十五 05/17 05/21		第2單元 拒 絕 成 癮 有 妙 招	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 C1 道德實踐與 公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡或掃把、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.認知評量 2.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十六 05/24 05/28		第3單元 人 際 健 康家	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.學習活動單、情境演	1.情意評量	【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。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

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
					意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。		通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。		練道具。		
十七 05/30 06/04		第3單元 人 際 健 康家	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.學習活動單、情境演練道具。	1.情意評量	【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。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
十八 06/07 	06/09(三) 端午節	第3單元 人 際 健 康家	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡	1.情意評量 2.技能評量	【生涯規畫教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
06/11					解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。		互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。		報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。		義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。
十九 06/14 06/18		第3單元 人際健康家	B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續的	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2.各單元之學習活動單。 3.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。	1.情意評量 2.技能評量	【生涯規畫教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

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
						執行促進健康 及減少健康風 險的行動。						
二十 06/21 06/25		第3單元 人際健康家	B 溝通互動	B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與 媒體素養	健體-J-B1 具備情 意表達的能力， 能以同理心與人 溝通互動，並理 解體育與保健的 基本概念，應用 於日常生活中。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。	1a-IV-2 分析個 人與群體健康的 影響因素。 2a-IV-2 自主思 考健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各 種人際溝通互 動技能。 3b-IV-4 因應不 同的生活情 境，善用各種 生活技能，解 決健康問題。 4a-IV-2 自我監 督、增強個人 促進健康的行 動，並反省修 正。 4a-IV-3 持續的 執行促進健康 及減少健康風 險的行動。	Fa-IV-3 有利 人際關係的因 素與有效的溝 通技巧。	1.認識各種型 態的人際互動 關係，分析適 合自己的人際 互動因素，演 練並善用溝通 技能與衝突處 理策略，解決 人際關係問 題。 2.認識霸凌並 了解相關規 範，保護自 己，避免成為 霸凌的加害人 或受害者。	1	3.相關電子 設備、電 腦、音箱、 相關教學簡 報、影音檔。 4.各單元之 學習活動 單。 5.各樣活動 所需之相關 道具：記分 板、小白 板、圖卡、 字卡等。	1.認知評量 2.技能評量	【生涯規畫教 育】 涯 J14 培養並涵 化道德倫理意 義於日常生 活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法 的意義。
二一 06/28 06/30	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)	第1單元醫療 消費面 面觀 第2單元拒絕 成癮有 妙招 第3單元人 際健康家	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 A3 規畫執行與 創新應變 B1 符號運用與 溝通表達 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-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 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	1a-IV-2 分析個 人與群體健康的 影響因素。 1a-IV-3 評估內 在與外在的行 為對健康造成 的衝擊與風 險。 1a-IV-4 理解促 進健康生活的 策略、資源與 規範。 2a-IV-1 關注健 康議題本土、	Bb-IV-1 正確 購買與使用藥 品的行動策 略。 Bb-IV-2 家 庭、同儕、文 化、媒體、廣 告等傳達的藥 品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥 物的成分與成 癮性，以及對 個人身心健康	1.能理解各種 傳染病的病原 體、傳染途 徑、症狀及預 防方法。 2.認識健保的 意義及一般民 眾應有的權利 與義務。 3.了解從事醫 療消費時應注 意的事項。 4.培養維護身 體健康的醫療	1	1.相關電子 設備、電 腦、音箱、 相關教學簡 報、影音檔。 2.學習活動 單。 3.各樣活動 所需之相關 道具：記分 板、自製圖 卡或字卡、	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				C3 多元文化與國際理解	用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	觀念及態度。 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。 12.培養正確的人際交往觀念。		小白板、菸盒、飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具等。		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。法 J5 認識憲法的意義。 【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。 【生涯規畫教育】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
					本土與國際體育 與健康議題，並 尊重與欣賞其間 的差異。							

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 115 學年度 第一學期 【健體領域體育科】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	■ 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, 1c-IV-2, 1d-IV-1, 1d-IV-2, 2c-IV-1, 2c-IV-2, 3c-IV-1, 3d-IV-1, 4c-IV-2, 4c-IV-3 等 【學習內容】 Ab-IV-1, Ab-IV-2, Bc-IV-1, Cb-IV-2, Ga-IV-1, Ha-IV-1, Hb-IV-1, Ia-IV-1 等。			
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	【認知目標】 認識運動前健康評估與體適能檢測項目，了解各項運動基礎原理、規則與運動處方設計原則。 【技能目標】 學會跑、籃球運球、排球接球及地板體操等基本動作技巧，並能應用於運動情境中。 【態度目標】 培養自我挑戰、利他合群與運動家精神，建立遵守運動場地安全規範之習慣。			
教學與評量說明	【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源） 康軒版教材、運動前健康安全問卷、體適能檢測器材、各項球類與體操設備。 【教學方法】 講述法、示範教學法、分組練習、合作學習法、情境教學法 【教學評量】 口語問答、認知測驗、技能實作評量、課堂觀察、運動行為計畫實踐表。			

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/31 09/05	8/25 新生訓練 08/31(一) 開學日	第 3 單元 健康自主 有活力 第 1 章 活躍 人生—— 健康評估 與體適能 檢測	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運 動風險，維護 安全的運動情 境。 4c-IV-3 規畫提 升體適能與運 動技能的運動 計畫。	Ab- IV -1 體 適 能促進策略與 活動方法。 Ab- IV -2 體 適 能運動處方基 礎設計原則。	1.了解運動前 健康評估的意 義及內容。 2.學會運動前 健康安全問卷 的使用方法。 3.學會運動前 危險因子分類的 評量標準。 4.了解體適能 檢測項目及流 程安排。 5.學會運動處 方基本設計原 則。	2	1.運動前健 康 安 全 問 卷、運動前 危險因子分 類評量表。	1.口語問答 2.認知測驗 卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為 計畫實踐表	【性別平等教 育】 性 J11 去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人 平等互動的能力。
二 09/07 09/11		第 3 單元 健康自主 有活力 第 2 章 安全 運動沒煩 惱——運 動設施安 全	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C1 道德實踐 與公民意識	健體-J-A2 具備理解 體育與健康情境的 全貌，並做獨立思 考與分析的知能， 進而運用適當的策 略，處理與解決體 育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以 同理心與人溝通互 動，並理解體育與 保健的基本概念， 應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活 中有關運動與健康 的道德思辨與實踐 能力及環境意識， 並主動參與公益團 體活動，關懷社會。	1c-IV-2 評估運 動風險，維護 安全的運動情 境。 2c-IV-2 表現利 他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 4c-IV-1 分析並 善用運動相關 之科技、資 訊、媒體、產 品與服務。	Bc- IV -1 簡易 運動傷害的處 理與風險。 Cb- IV -2 各項 運動設施的安 全使用規定。	1.能了解運動 設施的分類。 2.能了解運動 場地的特色與 使用注意事項， 並能遵守各項 場地的使用規 範。 3.能透過觀察 記錄的方式， 了解環境可能 潛藏的危險， 並能提出改善 策略。	2	1.校園運動 地圖、校園 潛在的危險 資料。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為 計畫實踐表	【環境教育】 環 J4 了解永續發 展的意義（環 境、社會、與經 濟的均衡發展） 與原則。 環 J12 認識不同 類型災害可能伴 隨的危險，學習 適當預防與避難 行為。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 09/14 09/18		第 3 單元 健康自主 有活力 第 2 章 安全 運動沒煩 惱——運 動設施安 全	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B1 符號運用 與溝通表達 C1 道德實踐 與公民意識	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.能了解運動設施的分類。 2.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3.能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	2	1.校園運動地圖、校園潛在的危險資料。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
四 09/21 09/25		第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章 疾走 如風—— 跑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養 C3 多元文化 與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跑步的動作要領。 2.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 3.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1.運動行為計畫實踐表、接力棒、跳繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 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
					體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	力，發展專項運動技能。 3d- IV -1 運用運動技術的學習策略。 3d- IV -2 運用運動比賽中的各種策略。 3d- IV -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d- IV -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d- IV -3 執行提升體適能的身體活動。						
五 09/28 10/02	9/25-9/28 中 秋節連假	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章 疾走 如風—— 跑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養 C3 多元文化 與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	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。	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Cb- IV -2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跑步的動作要領。 2.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 3.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	1.運動行為計畫實踐表、接力棒、跳繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 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
					略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d- IV -1 運用運動技術的學習策略。 3d- IV -2 運用運動比賽中的各種策略。 3d- IV -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d- IV -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d- IV -3 執行提升體適能的身體活動。						
六 10/05 10/09	10/9 ~10/11 國慶日連假	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章 疾走 如風—— 跑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養 C3 多元文化 與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	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	Ab- IV -1 體適能促進策略與活動方法。 Cb- IV -2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga- IV -1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跑步的動作要領。 2.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 3.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4.培養尊重他	2	1.運動行為計畫實踐表、接力棒、跳繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 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
					全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		人及團隊合作的精神。				
七 10/12 10/16	第一次段考 (暫定)	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章 疾走 如風—— 跑	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題 B2 科技資訊 與媒體素養 C3 多元文化	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思	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、	1.了解跑步的動作要領。 2.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 3.養成積極參與的態度，並	2	1.運動行為計畫實踐表、接力棒、跳繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				與國際理解	棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	跳與推擲的基本技巧。	隨時注意安全。 4.培養尊重他人及團隊合作的精神。			計畫實踐表	涯J6 建立對於未來生涯的願景。
八 10/19 	校慶準備週 (暫定)	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章 疾走	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項	1.了解跑步的動作要領。 2.學會短距離跑及接力跑的	2	1.運動行為計畫實踐表、接力棒、跳繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
10/23		如風—— 跑		B2 科技資訊 與媒體素養 C3 多元文化 與國際理解	人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	動作技巧。 3.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 4.培養尊重他人及團隊合作的精神。			4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	涯 J4 了解自己的 人格特質與價值 觀。 涯 J6 建立對於未 來生涯的願景。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
九 10/26 10/30		第 3 單元 健康自主 有活力 第 1 章 活躍 人生—— 健康評估 與體適能 檢測	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能檢測項目及流程安排。 2.學會運動處方基本設計原則。 3.建立健康運動與自我精進的習慣。	2	1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十 11/02 11/06		第 3 單元 健康自主 有活力 第 1 章 活躍 人生—— 健康評估 與體適能 檢測	A 自主行動	A2 系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解體適能檢測項目及流程安排。 2.學會運動處方基本設計原則。 3.建立健康運動與自我精進的習慣。	2	1.運動前健康安全問卷、運動前危險因子分類評量表。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
十一 11/09 11/13		第 5 單元 熱門運動 大會串 第 1 章 掌控 自如—— 籃球	A 自主行動 C 社會參與	A3 規畫執行 與創新應變 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 3.能養成遵理守法的態度，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。	2	1.籃球、球場、單槍投影機、國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。				
十二 11/16 11/20		第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如——籃球	A 自主行動 C 社會參與	A3 規畫執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 3.能養成遵理守法的態度，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4.能養成固定運動的習慣，	2	1.籃球、球場、單槍攝影機、國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		有計畫的提升體適能與運動技能。				
十三 11/23 11/27		第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如——籃球	A 自主行動 C 社會參與	A3 規畫執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 3.能養成遵理守法的態度，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動	2	1.籃球、球場、單槍攝影機、國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。		技能。				
十四 11/30 12/04	第二次段考 (暫定)	第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章 掌控自如—— 籃球	A 自主行動 C 社會參與	A3 規畫執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術。 3.能養成遵理守法的態度，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.籃球、球場、單槍攝影機、國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						各種策略。 4c-IV-2 分析並 評估個人的體 適能與運動技 能，修正個人 的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提 升體適能與運 動技能的運動 計畫。						
十五 12/07 12/11		第 5 單元 熱門運動 大會串 第 1 章 掌控 自如—— 籃球	A 自主行動 C 社會參與	A3 規畫執行 與創新應變 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A3 具備善用 體 育 與 健 康 的 資 源，以擬定運動與 保健計畫，有效執 行並發揮主動學習 與 創 新 求 變 的 能 力。 健體-J-C2 具備利他 及合群的知能與態 度，並在體育活動 和健康生活中培育 相互合作及與人和 諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運 動風險，維護 安全的運動情 境。 1d- IV -1 了解 各項運動技能 原理。 1d- IV -2 反 思 自己的運動技 能。 1d- IV -3 應 用 運動比賽的各 項策略。 2c-IV-2 表現利 他 合 群 的 態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的 身 體 控 制 能 力，發展專項 運動技能。 3d- IV -2 運 用 運動比賽中的 各種策略。 4c-IV-2 分析並	Hb- IV -1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1.能了解籃球 運球技術之相 關知識與技能 原理，並反思 和發展策略， 以改善動作技 能。 2.能做到左、 右 手 操 作 上 下、前後，以 及雙手左右交 互等方向之運 球技術。 3.能養成遵理 守法的態度， 培 養 「 勝 不 驕、敗不餒」 之 運 動 家 精 神。 4.能養成固定 運動的習慣， 有計畫的提升 體適能與運動 技能。	2	1.籃 球、球 場、單槍投 影機、國內 外職業比賽 優秀控球後 衛之影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為 計畫實踐表	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。						
十六 12/14 12/18		第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章 排除萬難——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						習策略。 3d- IV -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d- IV -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十七 12/21 12/25		第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章 排除萬難——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d- IV -1 了解各項運動技能原理。 1d- IV -2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d- IV -2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha- IV -1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十八 12/28 01/01	01/01 元旦 (五)	第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章 排除萬難——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	度。 2d- IV -2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d- IV -1 運用運動技術的學習策略。 3d- IV -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d- IV -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十九 01/04 01/08		第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章 排除萬難——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d- IV -1 了解各項運動技能原理。 1d- IV -2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha- IV -1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。	2	1.排球、排球場地、排球相關影片、錄放設備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
二十 01/11 01/15		第 6 單元 靈活自如 好身手 第 1 章 登峰 造極 ——	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧，以及與其相關之知識與技能	2	1.保護軟墊 數個、筆記 型電腦、單 槍投影機、 教學簡報、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
		體操		與團隊合作	略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	安全的運動情境。 1d- IV -1 了解各項運動技能原理。 2d- IV -2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d- IV -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。		「體操精靈」學習活動單。	計畫實踐表	他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
二一 01/18 01/20	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	第 6 單元 靈活自如 好身手 第 1 章 登峰 造極—— 體操	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考 與解決問題 B3 藝術涵養 與美感素養 C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d- IV -1 了解各項運動技能原理。 2d- IV -2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Bc- IV -1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.能了解體操地板運動項目的動作技巧，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動	2	1.保護軟墊 數個、筆記 型電腦、單 槍投影機、 教學簡報、 「體操精靈」學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為 計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		項目或平日生活中，保護個人人身安全。				人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

桃園市楊梅國民中學 115 學年度第二學期【健體領域體育科】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	■ 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, 1c-IV-4, 1d-IV-1, 1d-IV-3, 2c-IV-2, 2c-IV-3, 3c-IV-1, 3d-IV-2, 4c-IV-3, 4d-IV-3 等 【學習內容】 Ab-IV-1, Ab-IV-2, Bd-IV-2, Ce-IV-1, Gb-IV-2, Ha-IV-1, Hb-IV-1 等。			
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	【認知目標】 認識心肺耐力知識、運動營養水分補給、拔河規則及各項球類（籃球投籃、排球發球）戰術。 【技能目標】 學會捷泳換氣、跆拳道旋踢、拔河進攻步法及球類進階得分技術（投籃、上籃、低手發球） 【態度目標】 培養跆拳道武德、拔河團隊合作及運動欣賞能力，並養成擬定運動計畫之自主習慣。			
教學與評量說明	一、教材編選與資源（教科書版本、相關資源） 康軒版第二冊教材、游泳輔助浮板、拔河專用繩、投籃目標架、跆拳道護具。 二、教學方法 混合教學法、競賽學習法、同儕教練法、示範與回饋、多媒體輔助教學。 三、教學評量 實作評量、同儕互評、口語表述、運動計畫心得寫作、小組戰術討論。			

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 02/11 02/12	02/11(四) 開學日 正式上課	第 4 單元 自主鍛鍊展活力第1章 健康地基——心肺耐力(2)	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變 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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	2	1.號碼衣、馬表、原子筆。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
二 02/15 02/19		第 4 單元 自主鍛鍊展活力第1章 健康地基	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變	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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。	2	1.號碼衣、馬表、原子筆。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
		—— 心肺耐力 (2)		C2 人際關係與 團隊合作	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。	度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。				未來生涯的願景。
三 02/22 02/26	02/27(六)- 03/01(一) 228 和平紀念日	第4單元 自主鍛鍊展活力 第2章 運動樣樣行—— 民俗運動——跳繩	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變 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	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	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.能分享跳繩的效益。 2.能展現自己的跳繩技能。 3.能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4.能表現不同的跳繩迴旋技能。 5.能說出跳繩水平或轉身迴	2	1. 個人跳繩、2 電子哨	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		旋的要領。 6.能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。				
四 03/01 03/05		第4單元 自主鍛鍊展活力 第2章 運動樣樣行—— 民俗運動—— 跳繩	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	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.能分享跳繩的效益。 2.能展現自己的跳繩技能。 3.能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4.能表現不同的跳繩迴旋技能。 5.能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6.能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。	2	1. 個人跳繩、2 電子哨	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。	4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
五 03/08 03/12		第4單元 自主鍛鍊展活力 第2章運動樣樣行——民俗運動——跳繩	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能說出跳繩手部交叉變化的要領。 2.能流暢的表現手部交叉變化的跳繩技能。 3.能評估自己的跳繩能力，設定跳繩挑戰模式。 4.能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實踐試做。	2	1. 個人跳繩、2 電子哨	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	體活動。						
六 03/15 03/19		第4單元 自主鍛鍊展活力第2章 運動樣樣行—— 民俗運動——跳繩	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規畫執行與創新應變 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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.能說出跳繩手部交叉變化的要領。 2.能流暢的表現手部交叉變化的跳繩技能。 3.能評估自己的跳繩能力，設定跳繩挑戰模式。 4.能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實踐試做。	2	1. 個人跳繩、2 電子哨	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					動的素養。							
七 03/22 03/26	第一次段考 (暫定)	第5單元 熱 血 向 前行 第3 章 力拔 山 河—— 八 人 制 拔 河	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與 自我精進 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實 踐，不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能 與態度，並在體 育活動和健康生 活中培育相互合 作及與人和諧互 動的素養。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 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。	Ce-IV-1 其他 休閒運動綜合 應用。	1.認識八人制 拔河運動的發 展與文化。 2.了解團體運 動的特質與精 神。 3.了解拔河運 動的安全注意 事項。 4.認識八人制 拔河基本動 作、裝備與器 材。 5.能與同學合 作做出起步、 進攻動作。 6.了解八人制 拔河簡易規 則，能欣賞、 觀摩拔河比 賽。	2	1.拔 河 場 地、拔 河 繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己 的 能 力 與 興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。						
八 03/29 04/02		第5單元 熱血向前行第3章 力拔山河——八人制拔河	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。						
九 04/05 04/09	04/03(六)- 04/06(二) 兒童清明節連假	第5單元 挑戰體能秀 青春第2章 力爭上游—— 游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	1. 浮板、球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	人運動計畫，實際參與身體活動。						
十 04/12 04/16		第5單元 挑 戰 體 能 秀 青 春第2章 力 爭 上 游 —— 游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2	1. 浮板、球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十一 04/19 04/23		第5單元 挑 戰 體 能 秀 青 春第2章 力 爭 上 游 —— 游泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與 媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理 解體育與健康情 境的全貌，並做 獨立思考與分析 的知能，進而運 用適當的策略， 處理與解決體育 與健康的問題。 健體-J-B1 具備情 意表達的能力， 能以同理心與人 溝通互動，並理 解體育與保健的 基本概念，應用 於日常生活中。 健體-J-B2 具備善 用體育與健康相 關的科技、資訊 及媒體，以增進 學習的素養，並 察覺、思辨人與 科技、資訊、媒 體的互動關係。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能 與態度，並在體 育活動和健康生 活中培育相互合 作及與人和諧互 動的素養。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 2c-IV-2 表現利 他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自 信樂觀、勇於 挑戰的學習態 度。 4c-IV-1 分析並 善用運動相關 之科技、資 訊、媒體、產 品與服務。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫， 實際參與身體 活動。	Cb-IV-3 奧林 匹克運動會 的精神。 Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (需換氣 5 次 以上)。	1.認識奧林匹 克運動會游泳 比賽四種泳 姿。 2.學習捷泳打 水、划手、手 腳配合動作與 換氣動作。 3.積極運用學 會之游泳技 能，發揮團隊 合作精神，享 受水中遊戲樂 趣。	2	1. 浮 板 、 球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為 計畫實踐表	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。
十二 04/26 04/30	4/30(五)- 5/02(日)勞動節 補假	第6單元 球 藝 大 會串第1 章 應 聲 入 網 —— 籃 球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與 自我精進 A2 系統思考與 解決問題 B1 符號運用與 溝通表達 B2 科技資訊與	健體-J-A1 具備體 育與健康的知能 與態度，展現自 我運動與保健潛 能，探索人性、 自我價值與生命 意義，並積極實	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	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1.能了解籃球 投籃技術之相 關知識與技能 原理，並能反 思和發展策 略，以改善動 作技能。	2	1.網路上之 各種職業籃 球比賽得分 之影片、錄 放設備、籃 球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				媒體素養 C2 人際關係與 團隊合作 C3 多元文化與 國際理解	踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並	項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人		2.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。				

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					尊重與欣賞其間的差異。	的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十三 05/03 05/07		第6單元 球藝大會串第1章 應聲入網——籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	2	1.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十四 05/10 05/14	四、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	第6單元 球藝大會串第1章 應聲入網——籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升	2	1.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		體適能與運動技能。				
十五 05/17 05/21		第6單元 球藝大會串第1章 應聲入網——籃球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、	2	1.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				C2 人際關係與 團隊合作 C3 多元文化與 國際理解	棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間	理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。					

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					的差異。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十六 05/24 05/28		第6單元 球藝大會串第2章 百發百中——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 4.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。 3.技能實作	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
十七 05/30 06/04		第6單元 球藝大會串第2章 百發百中——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。 3.技能實作	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。	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。		4.增加運動欣賞的能力。				
十八 06/07 06/11	06/09(三) 端午節	第6單元 球藝大會串 第2章 百發百中——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 4.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十九 06/14 06/18		第6單元 球藝大會串第2章百發百中——排球	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質與自我精進 B1符號運用與溝通表達 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 4.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
二十 06/21 06/25		第6單元 球藝大會串第2章百發百中——排球	A自主行動 B溝通互動 C社會參與	A1身心素質與自我精進 B1符號運用與溝通表達 C2人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 4.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。	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。						
二一 06/28 06/30	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)	第6單元 球藝大會串第2章 百發百中——排球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 3.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 4.增加運動欣賞的能力。	2	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

伍、領域/科目課程計畫

(一)健體領域健康教育九年級課程計畫

桃園市楊梅國民中學 115 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	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達、□B2. 科技資訊與媒體素養、□B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、■C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	【學習表現】		
	1a-IV-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與資源規範。 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。 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。 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。 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。		
學習重點	【學習內容】		
	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。		

	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	【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。 2 【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】
學習目標	【認知目標】 1. 瞭解全人健康的概念及保持良好生活形態的方法。 2. 釐清體型價值觀的迷思，認識健康的減重方式。 3. 瞭解合理性消費與消費權益的基本概念。 4. 認識環境保護的重要性及其與健康的關聯。 【技能目標】 1. 培養規劃健康生活方式的能力，如均衡飲食與適當運動。 2. 掌握正確的減重方法，避免不當減重對身體的影響。 3. 培養合理消費的能力，能夠維護自身的消費權益。 4. 學習具體的環境保護行動，如減少浪費、資源回收等。 【態度目標】 1. 建立對自己體型的正向價值觀，能夠自信並接納自己。 2. 培養維護自身權益與尊重他人權益的態度。 3. 發展愛護環境的責任感，願意為永續發展盡一份心力。
教學與評量說明	【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源） 翰林版國中健體 9 上教材 【教學方法】 教師手冊詳列學習重點、教學目標與教學注意事項、教學活動流程、評量方式、 專有名詞解釋、參考資料與相關資訊，方便教師教學使用。 【教學評量】 1. 問答 2. 實作 3. 觀察 4. 分享 5. 發表

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/31 09/05	08/31 新生訓練 09/01(二) 開學日	第一篇 健康位 行第 1 章 身體意 象	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-2 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 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。	1.對於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1	1.課本。 2.身體意象與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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 09/07 09/11		第 1 章 身體意 象	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-2 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 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。	1.對於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1	1.課本。 2.身體意象與課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【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 09/14 09/18		第一篇 健康位 行第 2 章 我型我 塑	A 自主行 動	A1 身心素 質與自我 精進	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，展現 自我運動與保健 潛能，探索人 性、自我價值與 生命意義，並積 極實踐，不輕言 放棄。	1a-IV-3 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風險。 1b-IV-2 認	Ea-IV-4 正 向的身體 意象與體 重控制計 畫。	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：用心蒐集相關資	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					放棄。	識健康技 能和生活 技能的實 施程序概 念。					料。	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。
四 09/21 09/25		第 2 章 我 型我塑	A 自主行 動	A1 身心素 質與自我 精進	健體-J-A1 具備 體育與健康的知 能與態度，展現 自我運動與保健 潛能，探索人 性、自我價值與 生命意義，並積 極實踐，不輕言 放棄。	1a-IV-3 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風 險。 1b-IV-2 認 識健康技 能和生活 技能的實 施程序概 念。	Ea-IV-4 正 向的身體 意象與體 計畫。	1.認識健康 體位的意涵 與測量方 式。 2.了解體位 過重、過輕 對健康的影 響。	1	1.課本。 2.課程相 關資料。 3.教用版 電子教科 書。	1.問答： 能以客觀 數據資料 判斷健康 體位。 2.觀察： 用心蒐集 相關資 料。	【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。
五 09/28 10/02	9/25~9/28 中 秋節連假	第一篇 健 體行家 第 3 章 健 體位管理	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	1a-IV-3 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風 險。 2b-IV-2 樂 於實踐健 康促進的 生活型 態。3b-IV- 4 因應不 同的生活 情境，善 用各種生 活	Ea-IV-4 正 向的身體 意象與體 計畫。	1.能具體分 辨瘦身廣告 陷阱。 2.能夠釐清 坊間減重方 法的可行 性。 3.能利用健 康體管理策 略進行有效 的體位管 理。	1	1.課本。 2.課程相 關資料。 3.教用版 電子教科 書。	1 觀察： 能熱烈參 與討論。 2.問答： 能分辨各 種瘦身廣 告的陷阱 並判斷減 重方法的 可行性。	【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
					力。	技能，解決健康問題。						
六 10/05 10/09	10/9 ~10/11 國慶日連假	第 3 章 健康體 位管理	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【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。
七 10/12 10/16	第一次段考 (暫定)	第二篇 從心開始 第一章 與情緒壓力做朋友	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-1 熟悉各種自	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					力及環境意識， 並主動參與公益 團體活動，關懷 社會。	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。 4a-IV-3 持續地執行 促進健康及減少健康 風險的行動。					4.發表： 能熱烈參與討論並 踴躍發言。	自我觀。 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】
八 10/19 10/23	校慶準備週 (暫定)	第 1 章 與情緒壓力做朋友	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	Fa-IV-4 情緒與壓力調適的方案。	1.探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2.熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3.自我監督並持續執行解壓技能。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。						
九 10/26 10/30		第二篇 從心開 始 第2章 遠離情 緒困擾	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1a-IV-2 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 1a-IV-3 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風險。 1b-IV-3 因 應生活情 境的健康 需求，尋 求解決的 健康技能 和生活技 能。 3a-IV-1 熟 悉各種自 我調適技 能。 4a-IV-2 自	Fa-IV-5 心 理健康的 促進方法 與異常行 為的預防 方法。	1.能夠辨識 異常行為。 2.尋求預防 異常行為發 生的策略。 3.評估自己 的心理健康 狀態。 4.熟練正向 思考技能。 5.持續執行 促進心理健 康的方法。	1	1.教學影 片 2.教用版 電子教科 書	1.觀察： 是否能認 真聽課。 2.分享： 能否主動 分享自己 的想法。 3.實作： 能正確搜 尋資料來 辨識新聞 或訊息的 真偽。 4.發表： 能熱烈參 與討論並 踴躍發言。	【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
						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。						
十 11/02 11/06		第 2 章 遠離情 緒困擾	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1a-IV-2 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 1a-IV-3 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風險。 1b-IV-3 因 應生活情 境的健康 需求，尋 求解決的 健康技能 和生活技 能。 3a-IV-1 熟 悉各種自	Fa-IV-5 心 理健康的 促進方法 與異常行 為的預防 方法。	1.能夠辨識 異常行為。 2.尋求預防 異常行為發 生的策略。 3.評估自己 的心理健康 狀態。 4.熟練正向 思考技能。 5.持續執行 促進心理健 康的方法。	1	1.教學影 片 2.教用版 電子教科 書	1.觀察： 是否能認 真聽課。 2.分享： 能否主動 分享自己 的想法。 3.實作： 能正確搜 尋資料來 辨識新聞 或訊息的 真偽。 4.發表： 能熱烈參 與討論並 踴躍發 言。	【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
						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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
十一 11/09 11/13		第 2 章 遠離情緒困擾	A 自主行動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。 3.評估自己的心理健康狀態。 4.熟練正向思考技能。 5.持續執行促進心理健康的方法。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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
						能。 3a-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。 4a-IV-3 持 續地執行 促進健康 及減少健 康風險的 行動。						
十二 11/16 11/20		第二篇 從心開 始第2章 遠離情 緒困擾	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1a-IV-2 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 1a-IV-3 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風險。 1b-IV-3 因 應生活情 境的健康 需求，尋	Fa-IV-5 心 理健康的 促進方法 與異常行 為的預防 方法。	1.能夠辨識 異常行為。 2.尋求預防 異常行為發 生的策略。 3.評估自己 的心理健康 狀態。 4.熟練正向 思考技能。 5.持續執行 促進心理健 康的方法。	1	1.教學影 片 2.教用版 電子教科 書	1.觀察： 是否能認 真聽課。 2.分享： 能否主動 分享自己 的想法。 3.實作： 能正確搜 尋資料來 辨識新聞 或訊息的 真偽。 4.發表： 能熱烈參 與討論並 踴躍發	【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
						求解決的健康技能和生活技能。 3a-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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					言。	
十三 11/23 11/27		第 2 章 遠離情緒困擾	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.能夠辨識異常行為。 2.尋求預防異常行為發生的策略。 3.評估自己的心理健康狀態。 4.熟練正向思考技能。 5.持續執行促進心理健康的方法。	1	1.教學影片 2.教用版電子教科書	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。	【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
					相互合作及與人和諧互動的素養。	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 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					4.發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	
十四 11/30 12/04	第二次段考 (暫定)	第三篇 健康消費行家 第1章 飲食新趨勢	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。						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 12/07 12/11		第 1 章 飲食新趨勢	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。						自我觀。
十六 12/14 12/18		第 1 章 飲食新 趨勢	A 自主行 動	A1 身心素 質與自我 精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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
十七 12/21 12/25		第三篇 健康消費 第2章 消費陷阱	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3.留意網路消費陷阱。 4.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.消費行為、消費陷阱等相關資料。 4.教用版電子教科書。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十八	01/01 元旦 (五)	第2章 消費陷阱	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與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3.留意網路消費陷阱。 4.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1	1.課本。 2.課程相關資料。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【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
12/28 01/01		阱	動 C 社會參與	精進 C1 道德實踐與公民意識	能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3.留意網路消費陷阱。 4.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。		關資料。 3.消費行為、消費陷阱等相關資料。 4.教用版電子教科書。	真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
十九 01/04 		第 2 章 消費陷阱	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.消費行	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
01/08			與	踐與公民 意識	潛能，探索人 性、自我價值與 生命意義，並積 極實踐，不輕言 放棄。 健體-J-C1 具備 生活中有關運動 與健康的道德思 辨與實踐能力及 環境意識，並主 動參與公益團體 活動，關懷社 會。	源規範。 1b-IV-1 分 析健康技 能和生活 技能對健 康維護的 重要性。 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。	資訊的批 判。 Eb-IV-2 健 康消費行 動的落實 與相關法 規、組 織。 Eb-IV-3 健 康消費決 定的問題 解決與社 會關懷。	體識讀與批 判技，來辨 識消費資 訊。 3.留意網路 消費陷阱。 4.明瞭消費 者權利與義 務，做健康 消費好決 定。 5.有能力解 決消費問題 並實踐社會 關懷行動力。		為、消費 陷阱等相 關資料。 4.教用版 電子教科 書。	能否主動 分享自己 的想法。 3 實作： 能正確搜 尋資料來 辨識新聞 或訊息的 真偽。 4.觀察： 能熱烈參 與討論並 踴躍發言。	物管理策 略。 【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。 【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。
二十 01/11 01/15		第 2 章 消費陷 阱	A 自主行 動 C 社會參 與	A1 身心素 質與自我 精進 C1 道德實 踐與公民 意識	健體-J-A1 具備 體育與健康 的知能與態 度，展現自 我運動與保 健潛能，探 索人性、自 我價值與	1a-IV-4 理 解促進健 康生活的 策略與資 源規範。 1b-IV-1 分	Eb-IV-1 媒 體與廣告 迷思的破 除與消費 資訊的批 判。	1.能夠破除 媒體廣告 的迷思。 2.能應用 媒體識讀 與批判技 術，來辨	1	1.課本。 2.課程相 關資料。 3.消費行 為、消費 陷阱等相	1.觀察： 是否能認 真聽課。 2.分享： 能否主動 分享自己	【家庭教 育】 家 J8 探討家 庭消費與財 物管理策 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
					生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	識消費資訊。 3.留意網路消費陷阱。 4.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。		關資料。 4.教用版電子教科書。	的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【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。 【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。
二一 01/18 01/20	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	第 2 章 消費陷阱	A 自主行動 C 社會參與	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	1	1.課本。 2.課程相關資料。 3.消費行為、消費陷阱等相關資料。 4.教用版	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【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
					放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	技能對健康維護的重要性。 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。	動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	3.留意網路消費陷阱。 4.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。		電子教科書。	能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	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。 【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。

桃園市楊梅國民中學 115 學年度第二學期【○○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	■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	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。 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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。 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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。		
融入之議題	【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 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 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。		

	能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 【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。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。
學習目標	一、認知目標 1. 了解有利於良好人際關係的特質與健康互動觀念。 2. 認識正確的溝通協調方式與家庭衝突處理原則。 3. 了解家庭暴力危機處理與求助資源的重要性。 4. 認識地震逃生與安全防護的基本知識。 5. 了解社區資源在危機處理中的功能與運用方式。 6. 認識環境保護與生活環境維護的重要性。 二、技能目標 1. 運用適當的溝通技巧經營良好人際關係。 2. 練習與家人進行衝突協調與問題解決。 3. 演練地震逃生與安全避難技巧。 4. 運用社區資源擬定有效的危機處理策略。 5. 實踐環境維護與愛護家園的行動。 三、態度目標 1. 培養尊重、關懷與包容的人際互動態度。 2. 建立珍惜家庭關係與維護家庭和諧的態度。 3. 培養面對危機時的警覺心與責任感。 4. 養成主動關心生活環境與愛護家園的態度。
教學與評量說明	<u>教材編輯與資源</u> 翰林版國中健體 9 下教材 <u>教學方法</u> 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。 <u>教學評量</u> 1. 問答 2. 分享 3. 發表 4. 實作 5. 認知 6. 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 02/11 02/12	02/11(四) 開學日 正式上課	第1章 拉彼距 近此離	A 自 主行 動 C 會與 社參	A1 身心素 質與自我 精進 C2 人際團 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 合群態度， 並能在體育 活動中與 他人合作 和諧互動的 素養。	2a-IV-3 深切體會 健康行動 的益與障 礙。 1b-IV-3 因應生活 情境的健 康需求，決 定健康的 生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種 人際互動 技能。	Fa-IV-3 有利人際 關係的因 素分析技 巧。	1. 完整分 析有利於 人際關係 的特質， 已表現。 2. 熟悉並 運用溝通 技巧增進 人際關係。 3. 願意成 為反霸凌 的行動者。	1	1. 課 本。 2. 職業相 資。 3. 電子科 教書。	1. 觀是 ：認真。 2. 察否 ：認聽。 3. 表否 ：能踴 躍發 自表 己的 想法。 4. 表否 ：能認 真參 與。 5. 作否 ：實 確成 課上 的選 填。 與答 ：實 是本 勾。 鍵處 理。 題。	【品德教 育】J1 溝通和 人際關 係。
二		第1章 拉	A 自	A1 身心素	健體-J-A1	2a-IV-3	Fa-IV-3 有利人際	1. 完整分	1	1. 課	1. 觀	【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
02/15 02/19		近 彼 此 距 離	主 行 動 C 社 會 參 與	質與自我 精進 際 關 C2 人 團 係 與 隊 合 作	具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及互動 的素養。	深切體會 健康的自覺 與益礙。 1b-IV-3 因應生活 情境的健康 需求，解決 生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種 人際互動技 能。	關係的因 素分析與技 巧。	析有利於 人的特質， 已表現。 2. 熟悉並 運用溝通增 進人際關係。 3. 願意成 為反霸凌的 行動者。		本。職業相 2. 傷害資 關料。用子 3. 教電科 版教書。	察：是真 否認。實 聆聽。確 2. 作實成 實溝技 巧練 習。	【育】J6 正視 社會中的歧 視，並採取 行動來保護 弱勢。J8 了 解自由與人 身自具的保 護知能。 【安全教 育】J7 了解 霸凌防制的 精神。
三 02/22 02/26	02/27(六)- 03/01(一) 228 和平紀念日	第 1 章 拉 近 彼 此 距 離	A 自 主 行 動 C 社 會 參 與	A1 身心素 質與自我 精進 際 關 C2 人 團 係 與 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-A1 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及互動 的素養。	2a-IV-3 深切體會 健康的自覺 與益礙。 1b-IV-3 因應生活 情境的健康 需求，解決 生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種 人際互動技 能。	Fa-IV-3 有利的人際 關係分析與 技巧。	1. 完整分 析有利於 人的特質， 已表現。 2. 熟悉並 運用溝通增 進人際關係。 3. 願意成 為反霸凌的 行動者。	1	1. 課 本。職業相 2. 傷害資 關料。用子 3. 教電科 版教書。	1. 觀是真 察：認 否聆聽。實 2. 作實成 實溝技 巧練 習。	【人權教 育】J6 正視 社會中的歧 視，並採取 行動來保護 弱勢。J8 了 解自由與人 身自具的保 護知能。 【安全教 育】J7 了解 霸凌防制的 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
					值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及能合群的態度，並在體育活動中和健康生活相互合作及與人的和諧互動的素養。	尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種通人際溝通技能。		人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。				人身自由，並具自我保護的知能。 【安全教育】J7 了解霸凌防制的精神。
四 03/01 03/05		2 和的人 第章諧家關係	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與表達	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	2a-IV-3 深切體會動行的益與障礙。 1b-IV-3 因應生活健康的需求，能解決健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種通人際溝通技能。	Fa-IV-2 家庭衝突與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習溝通方法。 3. 熟悉處理衝突的原則並能有效解決衝突。	1	1. 課本。 2. 職業傷害相關資料。 3. 教電用子科版教書。	1. 觀是認聆：能分踴躍自己的想法。 2. 察否真聽：發己的。	【品德教育】J1 溝通與合作關係。 【家庭教育】J5 了解家人溝通及相互支持的方式。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心 素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。							
五 03/08 03/12		第2章 和諧的人和家關係	A 自主行動 B 溝通互動	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	2a-IV-3 深切體會健康行為的自覺與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，解決技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種溝通技能。	Fa-IV-2 家庭衝突與問題的解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的方法。 2. 嘗試用適當的方法，練習與家人溝通的方法。 3. 熟悉處理衝突的原則並能有效解決衝突。	1	1. 課本。 2. 職業傷害相關資料。 3. 電子教科書。	1. 觀察：觀能參與熱烈討論。 2. 分享：分踴躍發表自己的想法。	【品德教育】J1 溝通和關係。 【家庭教育】J5 了解家人溝通及支持方式。
六 03/15		第2章 和諧的人	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	2a-IV-3 深切體會	Fa-IV-2 家庭衝突與問	1. 完整分析家人衝	1	1. 課本。	1. 觀察：觀能	【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
 03/19		家人 關係	動 B溝通 互動	問題 B1符號 用與運 表達通	育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-B1 健備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 生活中。	健的行動利 的自覺與障 礙。 1b-IV-3 因應生活健 康需求，決 健康技活 能。 3b-IV-2 熟悉各種通 人際動技 能。	題解決技 巧。	突的原因 及類型。 2. 嘗試用方 有效處理衝 突，練習溝 與家人通合 適方法。 3. 熟悉處 理衝突的原 有有效解決 衝突。		2. 職業相 害資用子 關料。科 3. 教電 版教書。	熱烈參 與討論。討 ：分 享躍發表 自想法的。	品J1溝 合作與通 關係。和 【家庭教 育】J5了 家家人溝 與動及 通互支 相互切 式的適方
七 03/22 03/26	第一次段考 (暫定)	第1章 居家體 全檢(第 一段考)	A自主 行動	A2系統思 考與解決 問題	健體-J-A2 理解體情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 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 評估內在的 評與行為對 健康造成衝 擊。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技	Bb-IV-1 居家、學 校、社區在 環境的評。 Bb-IV-2 居家、學 校、社區防 安守則與	1. 能有效 評估中的 所潛藏的危 險因子。 2. 探討影 響居家安 全因素，有 效解決居	1	1. 課 本。能 2. 節相 減碳資 關料。用 3. 教子 版電科 教書。	1. 觀能真 ：認聽。實 察否聆。能 2. 作：出 說響居全 響安素決 安因解之	【安全教 育】J1理 安理解 全教育 的意義。 J2判斷 安見的 常傷害 故了 安解 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
					題。	能。 3b-IV-4 因應不 同生活 環境， 善用 各種 技能， 健康 問題。	相 關 法 令。	安 全 問 題。 3. 掌握 火場逃 生的基 本要領， 與家 人演練 逃生 路線。			道。	容易發 生的原 因。 J4 探 討生活 事故因 素。
八 03/29 04/02		第 1 章 居家安全	A 自主 行動	A2 系統 思考與 問題	健體-J-A2 理解體 育與健 康的關 係，能 夠獨立 思考， 並能分 析問題 ，運用 適當的 策略， 解決問 題。	1a-IV-3 評估內 在的健 康與風 險。 3a-IV-1 精熟地 點技能。 3b-IV-4 因應不 同生活 環境， 善用 各種 技能， 健康 問題。	Bb-IV-1 居家、 學校、 社區 環境的 評估。 Bb-IV-2 居家、 學校、 社區 安全守 則與法 令。	1. 能有效 評估家 中的危 險因子。 2. 探討 居家安 全問題， 有效解 決安全 問題。 3. 掌握 火場逃 生的基 本要領， 與家 人演練 逃生 路線。	1	1. 課 本。 2. 節 能相 資。 3. 教 電用 子科 書。	1. 觀 ：認 察否 聆聽。 2. 實 ：能 作說 響家 安因 解素 決之 道。	【安全 教育】 J1 理 解安 全教 育的 意義。 J2 判 斷事 故的 原因。 J3 了 解生 活發 生的 原因。 J4 探 討生 活故 事因 素。
九 04/05 04/09	04/03(六)- 04/06(二) 兒童清明節連假	第 2 章 防震安 全準備	A 自主 行動	A3 規 劃與 執行 應變	健體-J-A3 理解體 育與健 康的關 係，能 夠獨立 思考， 並能分 析問題 ，運用 適當的 策略， 解決問 題。	1a-IV-3 評估內 在的健 康與風 險。 3a-IV-1 精熟地 點技能。 3b-IV-4 因應不 同生活 環境， 善用 各種 技能， 健康 問題。	Bb-IV-1 居家、 學校、 社區 環境的 評估。 Bb-IV-2 居家、 學校、 社區 安全守 則與法 令。	1. 認識 地震 對人類 帶來的 災害。 2. 熟悉 地震 逃生技 術。	1	1. 課 本。 2. 節 能相 資。 3. 教 電用 子科 書。	1. 觀 ：認 察否 聆聽。 2. 發 ：是 表。	【安全 教育】 J1 理 解安 全教 育的 意義。 J2 判 斷事 故的 原因。 J3 了 解生 活發 生的 原因。 J4 探 討生 活故 事因 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
						決健康問題。						素。
十一 04/19 04/23		第3章 交通安全 知行第 二次考	A自主 行動	A2系統 思考與 問題	體-J-A2 理解體 情，思 的而的 理育問 題。 健體-J-A2 理解體 情，思 的而的 理育問 題。	1a-IV-3 評估內 在的健 康的風 險。IV-1 精熟地 作健技 能。IV-4 因應不 同生活 情境， 各種健 康問題。	Ba-IV-1 居家、 社區在 評。IV-2 居家、 社區防 與法 則。IV-4 居家、 社區防 與法 則。	1.能夠察 覺道路交 通環境的 潛藏危 機。2.願 意遵守行 人、乘車 、交通安 全。3.提 升交通素 養。	1 1	1.課 。節 能。相 資。用 子。科 。教 電。版 教 書。	1.觀 能聆 ：真。 ：發 ：能 ：影 ：通 的及 之 。素 決。	【安全教 育】J1理 解教育 的意義。 J2判斷 事。J3了 解生活 生發的 原因。 J4探 討生活 事故因 素。
十二 04/26 04/30	4/30(五)- 5/02(日)勞動節 補假	第4章 社區安 行家	A自主 行動	A3規劃 執行與 變	體-J-A3 理解體 情，思 的而的 理育問 題。 健體-J-A3 理解體 情，思 的而的 理育問 題。	1a-IV-4 理解促 進生活 與規 劃。IV-4 精熟地 作健技 能。IV-4 因應不 同生活 情境， 各種健 康問題。	Ba-IV-4 居家、 社區在 評。IV-2 居家、 社區防 與法 則。IV-4 居家、 社區防 與法 則。	1.願意主 動關心社 區安全。 2.能夠辨 別環境的 潛藏危 機。3.有 效運用各 項策略解 決社區危 機。	1 1	1.課 。節 能。相 資。用 子。科 。教 電。版 教 書。	1.觀 能聆 ：真。 ：發 ：能 ：影 ：通 的及 之 。素 決。	【安全教 育】J1理 解教育 的意義。 J2判斷 事。J3了 解生活 生發的 原因。 J4探 討生活 事故因 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
						題。		4. 能夠擬定環境安全計畫並加以執行。			3. 實是完填：能。作否成答。	因。探討生活故事影響因素。安日發的素。
十三 05/03 05/07		第4章 社會安全行動家	A 自主行動	A3 規劃與執行應變	體-J-A3-1 體的健康與安全。具有資健定健效揮與的。	1a-IV-4 理解促進生活與健康的策略。3b-IV-4 因應生活各種健康問題。	Ba-IV-4 社區環境安全計畫。	1. 願意主動關心社區安全。2. 能夠辨識環境的潛藏危機。3. 有效運用各項策略或社區資源。4. 能夠擬定環境安全計畫並加以執行。	1	1. 課本。2. 節能減碳。3. 教電。4. 教書。	1. 觀能聆聽。2. 察認聽。3. 表說響安因解道。	【安全教 育】J1 理解安全意義。J2 判斷生活發生的原因。J3 了解生活發生的原因。J4 探討生活故事影響因素。
十四 05/10 05/14	一、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	第1章 環境問題	C 社會參與	C3 多元文化理解	體-J-C3-1 體的健康與安全。具有資健定健效揮與的。	1a-IV-3 評估內在的健康風險。2a-IV-1 關注健康。	Ca-IV-2 全球環境健康問題的影響。	1. 覺察人們對環境的破壞。2. 明白環境健康與環境健康影響。	1	1. 課本。2. 課程資料。3. 全球、污染、暖化、空氣等。	1. 觀能聆聽。2. 察認聽。3. 表說響安因解道。	【環境教 育】J2 了解週遭環境與動物關係，並動物。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心 素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						議題本 土、國際 現況與趨 勢。 2a-IV-2 自主思考 健康造成 所威脅的 嚴重性。				資料。 關。教電 料。版書 子科。	討論。 3. 觀能參 察：烈討 熱與躍發 踴言。問 4. 答：能 說全化 球的暖因 的與響。影 5. 觀 察：能 熱與烈 踴言討 6. 答躍發 說體的。問 源。能 固粒來	福利。 環J10 了 解天災 害對人 生命、類 發展、社會 經濟與經 衡產業的 環J11 了 解天的災 害的人為 影響。因 子。J12 認 環不類 識災害 型可 能伴隨 危險， 習適學 防與預 行難 【海 育】洋 海J13 探 討海對 陸上環 境 與生 活 的 影 響。 J14 探 海海生 討洋生 物態 環境 之 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
												聯。 海 J18 探 討 人 類 活 動 對 海 洋 的 生 態 影 響。 海 J19 了 解 海 洋 資 源 之 有 限 性， 保 護 海 洋 環 境。 海 J20 了 解 我 國 的 境 海 洋 環 境，並 問 題 參 與 保 積 極 護 行 動。
十五 05/17 05/21		第 1 章 環 保 題	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 題 間 的 差 異， 並 尊 重 其 間 的 健 康 議 題。	1a-IV-3 評 估 內 在 的 與 外 在 的 健 行 為 對 風 險 康 造 成 的 風 衝 擊 與 險。	Ca-IV-2 全 球 環 境 造 問 題 成 衝 擊 的 健 康 影 響。	1. 覺 察 人 們 對 環 境 破 壞 的 情 形。 2. 明 白 環 境 問 題 對 健 康 與 擊 響。	1	1. 課 本。 2. 課 程 資 料。 3. 空 氣 污 染 對 人 體 傷 害 海 洋 垃 圾 微 粒 相 關 等 資 料。	1. 觀 察 能 參 ： 烈 討 論 發 與 踴 躍。 問 能 2. 答 說 出 空 氣 對 我 們 影 的 響。 觀 3. 觀	【環 境 教 育】 環 境 了 解 週 遭 互 人 與 物 的 係 動 物 並 物 動 認 識 求 切 動 物 需 關 切 動 物 福 利。 J10 了 環 天 然 災 害 類 生 活、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
						思考題的與 自主造成感 健康威脅性 自健所威嚴				4. 教用 版電子 教書科	能參 ：烈討 察熱與躍 踴言。問 4. 答：能 說：出 說和臭 氧懸 浮微 對人 的體 害危 5. 察：觀 熱：能 與討 踴躍 言。問 6. 答：能 說：出 汗染 危害。	命、社 發、展 濟、業 衡、產 衝、擊 環、解 解、天 害、然 影、人 子、響 環、子 識、影 型、子 能、環 危、識 習、型 防、能 行、伴 為、隨 。、適 【海、當 洋、避 教、難 育】。洋 海、探 討、對 陸、海 與、上 影、環 響、境 海、的 討、生 物、活 環、之 聯、影 。、響 海、探 討、生 動、態 生、態 對、海 影、洋 的、影

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心 素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
												響。 海 J19 了 解海 洋有 源之 限資 性， 保 海 洋 護 境。 環 海 J20 了 解我 國 海國 的 問洋 境 題環 並 積極 與 海參 保 洋護 護 行行 動。
十六 05/24 05/28		第1章 環境 問題	C社會 參與	C3多元 文化與 國際 理解	健體-J-C3 具備敏察和 接納多元素 化涵養，與 關本國體育 健康議題， 並尊重其欣 賞差異。	1a-IV-3 評估內在的 與行為對健 康造成風險。 2a-IV-1 關注健康本 土、國際趨 勢。 2a-IV-2 自主思考題 健康造成感 所威脅嚴重 性。	Ca-IV-2 全球環境造成 健康衝擊。 全問題健康與 環境的衝擊。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境對健康的衝擊。	1	1. 課程資源。 2. 課程資料。 3. 垃圾、塑膠粒、微相、水污染、膠等資料。 4. 教科書。	1. 觀察熱與踴躍。 2. 問題能去。 3. 答說出的。 4. 答說出的。 5. 答說出的。 6. 答說出的。 7. 答說出的。 8. 答說出的。 9. 答說出的。 10. 答說出的。	【環境教育】 J2 了解週遭互，物並物 環人與動物關係，動物 動動認識需求，動物 福福利。J10 了 環天然災 害對人類 生活、社 會、經濟 發展、生 命發展、 環境衝擊。 J11 了

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心 素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											實己所 實自天 錄自造 一製的 垃圾。 5. 問能 答說水 汙來帶 害危來 害源。	災為因 然人認 的響。 J12 類可 。 J12 同害的 環不災隨，學 識型能伴險預 能危習適難 防與為。 【海洋教 育】 J13 探 海對洋 討海境 陸上環 與生境 影的 海。 J14 探 討海生 物與態 環之關 聯。 J18 探 海人活 討對海 動生洋 響態的 。 J19 了 海海資 解洋限 源之有 性，保

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心 素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
												海 洋 環 境。J20 了 海我 國 的 解洋 環 境 問題，並 題極 參 與 積洋 保 護 海行 動。
十七 05/30 06/04		2 我環行畢典 第章的保動業禮)	A自主 行動	A1身心素 身與自 質與我 精進	健體-J-A1 具備的知能 健康態度，展 與自我運動潛 現保健康人價 與能，探索我 性、自生命意 值與生積極 義、並積不 實踐，棄輕	2a-IV-3 會 深切體動 健康的自利 的益覺障 與礙。 2b-IV-1 康 堅守生活規 的範、度 與價 觀。IV-2 踐 樂於實進 健促活型 的態。	Ca-IV-3 環保永續 為綠色生活 基生態。	1. 認識碳 足跡，了 解節能重 碳的重要 性。白綠 2. 明對環 生活的影 境加以 實踐。改 3. 協助社 善己環 區問題。	1 課 。能、生 。節碳相 減色等資 綠活關料 。教用子 版電科 教書。	1 觀是認 察：能聽 否能。發 真課。能 。：分 2. 表動 主自 享己 的法。想 3. 實 作：能 正確 識並 出環 標章 家保 家電 。： 4. 烈 察熱 與討 並踴 躍 發 言。	【能源教 育】J1 認 能識 國內 源外 議題。 J2 了 解使 用源 的 J5 了 解經 、 J7 實 與鼓 人一 踐節 能碳 的 行 動。	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心 素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十八 06/07 06/11	06/09(三) 端午節											
十九 06/14 06/18												
二十 06/21 06/25												
二一 06/28 06/30	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)											

伍、領域/科目課程計畫

(一)○○領域○○○課程計畫

桃園市楊梅國民中學 115 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。 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。 3c-IV-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。 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。 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。 【學習內容】 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 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	教【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。 安 J11 學習創傷救護技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【交通安全教育】 【全民國防教育】
學習目標	【認知目標】 1. 瞭解運動可能帶來的風險及常見運動傷害的處理方法。 2. 認識跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動的基本概念與規則。 3. 了解不同運動項目的益處與對身體健康的影響。 【技能目標】 1. 學習基本的運動傷害處理與預防技巧。 2. 掌握跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動的基本技巧。 3. 培養個人運動興趣，能夠靈活選擇適合自己的運動方式。 【態度目標】 1. 培養對運動的積極態度，願意參與不同類型的體育活動。 2. 發展自律與堅持的精神，面對運動挑戰時能持續努力。 3. 建立運動安全意識，尊重運動規則並保護自己與他人。
教學與評量說明	【教材編選與資源】（教科書版本、相關資源） 翰林版國中健體 9 上教材 【教學方法】 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。 【教學評量】 1. 問答 2. 情意 3. 提問 4. 發表 5. 實作 6. 認知 7. 說明 8. 觀察 9. 行為 10. 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
											估指標 來降與 參與大 際隊力 接藏的 潛風 動的法。 5.問 答：能 說PRICE出 理原則 與驟。步 6.實 作能 正確 作PRICE 處操 巧理技。	
二 09/07 09/11		第五篇 團隊動 力第1章 籃球 3X3 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	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類作 戰及團隊 戰術。	1. 了解三 對三籃球 賽的打法 與比賽規 則。 2. 理解三 對三籃球 賽的站位 型態。 3. 了解選 擇站型身 態，與	2	1. 課 本。 2. 三對三 籃球課程 三門課關 料。 3. 教電 版教書。 子科	1. 問 答：能 說出國 際三對 三籃球 賽則規 則般在 的有何 異。	【生涯規 劃教育】 生涯J3 自己覺 力與察 趣與興。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。			失誤。 4. 認識球 場上常見 的無持球 切入方 式：開後 門切與閃 切。 5. 能夠在 比賽中利 用的無持 球來與隊 友創造機 會。			方式。	
四 09/21 09/25		第五篇 團隊動 力第1章 籃球 3X3 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 備利他及能 與在	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 態度。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 精準的 傳球和切 入，以及 練習做有 連續性。 2. 認識球 場上常見 的無持球 切入方 式：開後 門切與閃 切。 3. 能夠在 比賽中利 用的無持 球來與隊 友創造機 會。	2	1. 課 本。 2. 三對三 籃球課程 三門課關 料。 3. 教電 版教書。 用子科	1. 觀場隊 熱間掌不 擠一 ：的能空 ，都 ：實能生 ，提位球 位置。 2. 作 夠聲彼醒 或接位。	【生涯規 劃教育】 J3 觀察能 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
					體育活動和 健康生活相 互與人的素 養。	3d-IV-2 運用運動的 比賽中各種 策略。		隊友創造得 分機會。 4. 認識個 人防守與守 隊的差異。 5. 利用防 守造成抄球 與不傳球而 投籃、阻斷 投進，進而 奪回控球， 創造為自己 隊得分。			3. 實傳走作，生失且得 ：作球位流暢發球，實快在的位，低者的 ：作速正防置能進攻分會。	
五 09/28 10/02	9/25~9/28 中 秋節連假	第六篇 超越自我 第 1 章 田徑長 距離跑	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	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。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 技術。	1. 運用助 跑起跳， 完成攔網 動作。 2. 學會攔 網技術。 3. 讓學生 練習會移 動、起跳 的攔網技	2	1. 課 本。 2. 排球與 攔網相關 資料。 3. 電子科 教書。	1. 觀：是真 ：察認與攔 ：否參攔練 ：習。 2. 實：能 ：作：身 ：控：做 ：體：跨 ：出：助 ：步：網 ：跑	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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-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 態度，並能 應用思考能 力，解決運 動情境中的 問題。 具備與他人 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。 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。		巧。 4. 學會助 跑攔網， 伸臂包覆 攔網目 標。 5. 讓學生 在練習會 中，學會 快速移 動、起跳 的攔網技 巧。 6. 學會助 跑攔網， 伸臂包覆 攔網目 標。 7. 能站立 做出正確 的攔網手 勢。 8. 學會跨 步攔網動 作要領。			練習。 3. 發 表：能 正確 說出 攔網 動作 要領。 4. 觀 察：是 否認真 參與 攔網 活動。	
六 10/05 10/09	10/9 ~10/11 國慶日連假	第六篇 超越自 我 第1章 田徑長 距離跑	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與解 決問題 B1 符號 運用與溝 通表達 C2 人際關	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 戰術。	1. 學會不 攔網陣形 的動作要 領。 2. 透過練 習活動， 學會與他	1. 課 本。 2. 排球與 攔網相 關資 料。	1. 發 表：能 說出 攔網 動作 要領。 2. 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
											6. 實能習中人的攔技 ：練習動作，在活動中，能與他人合作，使網術。	
七 10/12 10/16	第一次段考 (暫定)	第六篇 健康跑跳碰第1章 田徑	C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作	體健-J-C2 具他及能並動活互和素 利他知，活生相與動 備群的度育康育及互 態體健培作諧養。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他態度，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，發展專項技能。 3d-IV-3	Ab-IV-1 體適能促進策略與方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解不同距離的跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以動作上的不同。 2. 了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應該使用不同的技巧。 3. 了解在跑步時上半身擺手技巧的重	2	1. 教學影片。 2. 電子教科書。	1. 問：能比較短跑、跑動的差異。 2. 答：出短跑動作要領。 3. 實：能出長跑動作要領。	【人權教育】J5 了解社會上不同的文化和尊重其差異。 【生涯規劃教育】J3 觀察自己的興趣。

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
						應與思考 能力與分 析能力， 解決運動 情境問題。		要性。 4. 如何檢 視自己在 跑步時擺 臂的差異 性。				
八 10/19 10/23	校慶準備週 (暫定)	第六篇 健康跑 跳碰第 1 章 田徑	C 社會參與	C2 人際關係 與團隊合作	健體-J-C2 具 體利他及能 利的知，並 群的度，能 態體育，活 健健康相， 體康與互 健育動 培及 作互 諧動 養	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 3c-IV-1 表現局部性或全身性的身體控制能力，發展專項技能。 3d-IV-3 應與思考能力與分	Ab-IV-1 體適能促進策略與方法。 Ga-IV-1 跑、跳、推、擲的基本技巧。	1. 了解不同的距離跑者，短跑選手及長跑選手身體素質上的差異，以動作上的不同。 2. 了解跑步能力的重要性；了解參與不同距離的田徑（徑賽）項目，應使用不同的技巧。 3. 了解在跑步時上半身擺臂技巧的重要性。 4. 如何檢	2	1. 教學影片。 2. 電子教科書。	1. 問：能比較短中長的動作差異。 2. 實：能短跑動作要領。 3. 實：能長跑動作要領。 4. 觀：能擺動要領。 5. 實	【人權教育】J5 了解有群文和其 人社會上的不同和尊重其 不體化，欣賞 差異。 【生涯規劃教育】J3 觀察自己的 涯力與興趣。

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
						析能力， 解決運動 情境問題。		視自己在 跑步時擺 臂的差異 性。			作：能 做出的 正確擺 姿勢。	
九 10/26 10/30		第四篇 運動好 健康 第2章 體適能	A 自主行 動 B 溝通互 動	A3 規劃 執行與創 新應變資 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 備善用體相 與健康科技 媒進養、科 訊以的增素 覺與資訊互 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。 4c-IV-2 分析並評 估個人的 體適能與 運動技能 ，修正運 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 計畫，實 際參與身 體活動。	Ab-IV-2 體適能運 動處方基 礎設計原 則。	1. 了解體 適能運動 處方基礎 設計原則。 2. 能評估 個人體適 能檢測結 果。 3. 能設計 體適能促 進運動計 畫。 4. 能執行 體適能運 動處方。 5. 能分析 運動計畫 成效。	2	1. 教學 影片。 2. 教電 版教書。 用子科	1. 實能 ：估自 作評己體 的能檢 適測結 果。實 2. 作：能 正設確 適動的 體運 處	【生涯規 劃教育】 涯J3 覺 察自己 的能與 興趣。 【閱讀素 養教育】 閱J3 理 解知識 的重 要意 義，並 懂得 運 彙 進 行 溝 通。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十 11/02 11/06		第四篇 運動好 健康 第2章 體適能	A 自主行 動 B 溝通互 動	A3 規劃 執行與創 新應變 B2 科技資 訊與媒 體素 養	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體-J-B2 具 備善用體相 關資訊，以 增進健康、 科技、體育 與資訊的互 動關係。	4c-IV-1 分析並善 用運動之 科技、資 訊、媒 體、產品 與服務。 4c-IV-2 分析並評 估個人的 運動技能 ，修正運 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 與活動。	Ab-IV-2 體適能運 動處方基 礎原則。	1. 了解體 適能運動 處方基礎 設計原則。 2. 能評估 個人體適 能檢測結 果。 3. 能設計 體適能促 進的運動 計畫。 4. 能執行 體適能運 動處方。 5. 能分析 運動計畫 成效。	2	1. 教學 影片。 2. 教電 版教書。	1. 實能 ：作評 估的體 檢結 果。 2. 實能 ：作正 確的體 適能 運動 處方。 3. 實能 ：作實 際運動 計畫。 4. 發 ：能用 單與 促進 體適 能的 計畫 並分 行執 效。	【生涯規 劃教育】 涯J3 覺 察自己 的力與 興趣。 【閱讀素 養教育】 閱J3 理 解知識 的重 要意 義，並 懂得 運用 與他人 溝通。
十一 11/09		第四篇 運動好	A 自主行 動	A3 規劃 執行與創	健體-J-A3 具備善用體	4c-IV-1 分析並善	Ab-IV-2 體適能運	1. 了解體 適能運動	2	1. 教學 影片。	1. 實能 ：作	【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
 11/13		健康 第 2 章 體適能	B 溝通互 動	新應變 B2科技資 訊與媒 體素養	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 備善健康相 關的訊以的 察人資的係 關資，習並 辨、體關	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 ，實際體 活動。	動處方基 礎設計原 則。	處方基礎 設計原 則。 2. 能評估 個人體適 能檢測結 果。 3. 能設計 體適能促 進的運動 計畫。 4. 能執行 體適能處 方。 5. 能分析 運動執行 成效。		2. 教用 版電子 教書科	評估自 己的體 適能檢 測結果。 2. 作：實 正確的 設設計 適體處 動方。能 3. 作：實 實際運 行計畫 。4. 表 利單學 習與規 劃促進 體的適 能運動 計畫， 計並分 行執成 效。	涯J3 覺 自的能 力與興 趣。 【閱讀素 養教育】 J3 理解 學科的 內涵，並 得用與 他人進 行溝通。
十二 11/16 11/20		第四篇 運動全 方位 第 3 章	A 自主行 動	A3規劃執 行與創新 應變	健體-J-A3 具 備善健康 資源，以 擬定運動 計畫。	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	1. 認識肌 力訓練相 關知識。 2. 了解增	2	1. 教學 影片用 2. 教子 版電科	1. 問學 答：能 生夠哪 了了解	【生涯規 劃教育】 涯J14 培 養並涵 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
		肌力訓練			運動與保健計畫執行主動創新能力。	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。	識。	進肌肉適能的益處		教科書	些是生境中的肌力訓練。2. 觀察認識訓練肌群。3. 作生用訓識適己練畫。	道德倫理意義於日常生活。【閱讀素養教育】J6 懂得學生活使之規則。
十三 11/23 11/27		第四篇全 運動方位 第3章肌力訓練	A 自主行動	A3 規劃執行與應變	健體-J-A3 具有資定健康發揮與的善健，動畫執行主動創新能力。	1c-IV-1 了解各項基礎運動原理和規則。 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	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定知識。	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. 教用電子版教科書	1. 問學：能夠哪生境中的肌力訓練。2. 觀察認識訓練	【生涯規劃教育】J14 培涵化倫理道德意義於日常生活。【閱讀素養教育】J6 懂得學生活使之規則。

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
						規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。					肌群。 3. 實學 作：能運 生用肌力 訓練知 識適合 己的自 練訓 畫計。	規則。
十四 11/30 12/04	第二次段考 (暫定)	第五篇 玩球樂 趣多 第3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	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	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。 5. 瞭解長 球、殺球 與切球的 球路特性 與可能落 點。	2	1. 教學 影片 2. 教用 版電子 教科書		【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 自主權。 【人權教育】 人J5 了解 社會上的 不同群文 化和尊重 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
					念，應用於 日常生活 中。 健體-J-C2 具 備利他及能 群的程度，並 態活，並與 體育生活相 健康互與 培育及人的 作諧互素 養。	發展適合 個人之專 項運動技 能。		6. 學習運用長球、殺球與切球的組合特性組合擊球。 7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。				趣。
十五 12/07 12/11		第五篇 玩球樂 趣多 第3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	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	Ha-IV-1 網/牆運動組合戰術。	1. 認識與學會切球技術。 2. 能分辨切球與長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。 5. 瞭解長球、殺球與切球的	2	1. 教學影片 2. 教用電子版教科書	1. 實學：能依要成功切球。 2. 觀學：觀察生練動極認真參與。 3. 實學：能完拍攝觀 4. 觀	【性別平等教育】 J4 認識主權維護尊的主體性。 【人權教育】 J5 了解社會不同群體和文，並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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 具備利他及合群的態度，並能理解體育活動與生活相互關聯，並能與他人合作。	運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		球路特性與可能落點。 6. 學習運用長球、殺球與切球的組合擊球。 7. 瞭解場地位置與長球、切球的使用時機。			察：是能夠參與活動。 5. 實能組式用完表格。 ：了解方式，完成表格。	涯J3 覺察自己的能力與興趣。
十六 12/14 12/18		第五篇 玩球樂 趣多 第3章 羽毛球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達	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	Ha-IV-1 網/牆球類運動組合戰術。	1. 認識與學會切球技術。 2. 能分辨切球與長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	2	1. 教學影片 2. 教用電子版教科書	1. 實學：實學依要功切作生能動作成功切領擊球。 2. 觀學：觀學在活積真察生練習中認真參與。 3. 實學：實學完	【性別平等教育】 性J4 認識自我與他人的主體性。 【人權教育】 人J5 了解社會的多元文化，尊重

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及能與他人合作，並能與他人共同生活，並能與他人共同生活，並能與他人共同生活。	項策略。 2c-IV-2 表現利他態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之運動技能。		基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，跑伸攔網。			參與攔網遊戲——羅練動。 3. 實能動作：在或中練用觀念與技術。 4. 觀察：認真攔網。 5. 實能動作：控制身體、跨步、攔網。 6. 發能：正確說出動作。	

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
											要領。 7. 觀：認是真跨網活 察：認與攔網活 否參步練習。 動。	
十八 12/28 01/01	01/01 元旦 (五)	第五篇 團隊動 力第2章 排球攔 網	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與解 決問題 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	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	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 戰術。	1. 運用助 跑起跳， 完成攔網 動作。 2. 學會攔 網技術動 作要領。 3. 讓學生 在練習會 中，學會 快速移 動、起跳 的攔網技 巧。 4. 學會助 跑攔網， 伸臂包 攔網目 標。 5. 讓學生 在練習會 中，學會 快速移 動、起跳 的攔網技	2	1. 課 本。 2. 排球與 攔網相 關資 料。 3. 教電 用子 科 教書。	1. 觀：認是真攔練 察：認與攔網 2. 實能身做跨助 ：控制，跨助 作體，跨助 出步、攔 跑練習。 3. 發：能的攔 表正確出 正說網動 作要領。 4. 觀：認是真 察：認與攔 否參步	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					日常生活 中。體健-J-C2 備群的知能， 態度，生活 健康培育及 體健培育及 作諧互動的 養。	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。		巧。 6. 學會助 跑攔網， 伸臂包覆 攔網目標。 7. 能站立 做出正確 的攔網手 勢。 8. 學會跨 步攔網動 作要領。			練習活 動。 5. 發：能 表：確的 正說出助 說攔網要 跑動作領。 6. 實：能 作：出助 做攔網， 跑作用雙 動並將目 並掌標體 包覆球。 7. 發：能 表：出的 說確攔 網勢手。 8. 觀：是 察：真 否：課 參：內 程：容 容：實 9. 能 作：的 熟練	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											完成跨 步網欄 技術。	
十九 01/04 01/08		第五篇 團隊動 力第2章 排球攔 網	A 自主行 動 B 溝通互 動 C 社會參 與	A2 系統 思考與解 決問題 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 合群態度，並具合與在	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 運用運動 比賽中的 各種策 略。 3d-IV-3 應用思考	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 戰術。	1. 學會不 攔網陣形 的動作要 領。 2. 透過練 習活動， 學會與他 人合作完 成單人攔 網陣形。 3. 透過二 打二排球 比賽練習 ，學會合 作完成扣 球技術。 4. 學會六 人制單防 守陣形。		1. 課 本。 2. 排球與 攔網相關 資料。 3. 電子教 科書。	1. 發能 ：出不 攔網陣 形動作 要領。 2. 觀 ：是真 單網練 活 3. 實 ：能 練習中 人，的 攔防技 術。 4. 發 ：能 六單網 陣 守	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					體健活和 育生中 健康相 培作互 作及動 諧養。	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。					形動作 要領。觀 5. 察：是真 否參與二 打球排 練習比 動。活賽 6. 作：實 在能 活與中 合他 熟作 使練 網用 術。	
二十 01/11 01/15		第五篇 團隊動力 第2章 排球攔網	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與合作	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。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動組合戰 動及團隊作術。	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 2. 學會攔網技術動作要領。 3. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4. 學會助	2	1. 課本。 2. 排球與攔網課程相資用子料。 3. 教電版書。	1. 觀：是真 察：認 否參與 攔網 練習。 2. 實能 ：身 作：做 控：跨 體：助 出：攔 步：網 跑：習 練：發 3. 發	

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											勢。 8. 觀：是真課內 察：認與 否參容。 9. 實能的跨網 作練成攔 熟攔 完步技術。	
二一 01/18 01/20	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	第五篇 團隊動力 第2章 排球攔網	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與互動。 3d-IV-1	Ha-IV-1 網／牆性運動組合戰術。	1. 學會不攔網陣形的動作要領。 2. 透過練習活動，學會與他人合作完成網陣形。 3. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4. 學會六人制攔網陣形。	1. 課本。 2. 排球攔網課程。 3. 攔網相關資料。 4. 電子教科書。	1. 發能：說出攔網動作要領。 2. 觀是真單網練習動作。 3. 實能：在活動中練習，的		

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活 中。 J-C2 具 體利他及 健康的度 群態體育 體健康育 健培育及 培作互動 作諧養。	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 個人運動 技能。					操作攔防 網與技 守術。發 4. 能六單 表：制網 說人攔陣 人守作 防動領。 形要觀 5. 是 察認 否與 參二 打排 球賽 練活 動。實 6. 能 作：練 在動 活他 與作 合練 熟用 使網 術。	

桃園市楊梅國民中學 115 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	■ 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】 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 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。		
	【學習內容】 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。 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。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 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	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【全民國防教育課程】
學習目標	【認知目標】 1. 認識國內外適應體育的發展起源與現況。 2. 了解身心障礙者的運動需求與權益，並認識帕拉林匹克運動會的歷史與項目。 3. 了解地板滾球的起源、比賽規則及身心障礙者的運動需求。 4. 瞭解籃球全場快攻各位置的跑動路線及掩護戰術的應用。 5. 認識桌球的旋轉特性與原理，學習發與接下旋球的技術。 6. 了解桌球雙打比賽的規則與策略運用。 7. 認識排球初級進攻戰術，理解快攻技術的基本分析。 8. 瞭解足球比賽的防守觀念，學習享受比賽的樂趣。 9. 了解海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手及蝶泳換氣前進的技術原理。 10. 認識扯鈴的技術原理及其進階組合動作。 11. 瞭解詠春拳的基本手型、發力原理及其應用於防身術的方法。 【技能目標】 1. 能夠參與並體驗適應體育，並具備協助身心障礙者運動的能力。 2. 學習地板滾球的投球技巧，並能實際參與比賽。 3. 掌握籃球快攻與掩護戰術，能在比賽中運用。 4. 熟練桌球發與接下旋球的技巧，並能進行雙打比賽。 5. 學會排球快攻技巧，並能應用於比賽。 6. 掌握足球防守技巧，提升比賽中的戰術運用能力。 7. 培養蝶泳的基本動作，能夠流暢換氣前進。 8. 掌握扯鈴進階動作，能夠進行組合表演。 9. 學習並運用詠春拳的基本動作技巧，能夠將其應用於防身術。 【態度目標】 1. 培養對適應體育的關心與同理心，願意支持身心障礙者參與運動。 2. 樂於參與多樣化的體育活動，發展個人興趣與運動習慣。 3. 在競賽中展現良好的運動精神，尊重隊友與對手。 4. 保持積極態度，勇於挑戰新運動技能，提升個人表現。 5. 以自信與耐心學習高階運動技巧，如蝶泳、扯鈴及詠春拳。 6. 發展團隊合作能力，在團體運動中展現合作與互助精神。
教學與評量說明	一、教材編選與資源（教科書版本、相關資源） 翰林版國中健體 9 下教材 二、教學方法 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。 教學評量 1.問答 2.提問 3.發表 4.實作 5.認知 6.觀察 7.分組討論

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 02/11 02/12	02/11(四) 開學日 正式上課	第六篇 我愛運動 第1章 運動防護	A 自主行 動	A2 系統思 考與解 決問題	健體-J-A2 理解體情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析， 進而適用的 策略，處理 與健康的問 題。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎規 則。 1c-IV-2 評估運動維 度的安全情 境。	Bc-IV-1 簡易運動處 理與風險。	1. 了解簡 易運動風險 的概念。 2. 應用運 動風險評估 指標降低境 中的危險問 題。 3. 了解簡 易運動傷害 處理的方法。	2	1. 課 本。 2. 運動評 估與相關資 料。 3. 電子科 教書。	1. 問：能 說出運動 的類別及 有預防運 動風險的 方法。 2. 行：願 配合學校 運動管理 的措施。 3. 問：能 說出運動 評估的指 標意義。 4. 表：能 表達如何 風	【安全教 育】J6 了 解設施維 護。J11 學 創傷救 護技能。 【交通安 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
											估指標 來降低 參與班 際隊隊 接大力 潛藏風 動的險 作法。 5. 問 答：能 說出 PRICE 處理原 處則與 驟。步 6. 實 作：能 正確操 作PRICE 處理技 巧。	
二 02/15 02/19		第五篇 團隊動力 第2章 羽球前場 區域擊球	A 自主行 動 C 社會 參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人 際關係與 團隊合作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理	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。 3c-IV-1 表現局部 或全身性	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解羽 球前場區 域與可使 用的技術。 2. 認識前 場區域擊 球在羽球 中的重要性。 3. 了解放	2	1. 課本。 2. 羽球前 場區域擊 球課程資 料。教用 3. 電子科 版電書。	1. 問學 答：生 能說 出何 謂羽 球前 場技 術。 2. 觀 察：完 成連 連	【生涯規 劃教育】 涯J3覺 察自己 的能興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與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，並在體育活動中培育相互合作及和諧互動的素養。	的身體控制能力，發展運動技能。4d-IV-1發展適合個人運動技能。		小球與挑球的特性。4.能控制擊球的高球準確度。5.認識與學會正手放小球技術。6.學習如何檢核自己的與他人的放小球動作。			看並勇 於分 自己 的看 法。 3. 實 作：學 生能 夠向 球並 擊高 度。	
三 02/22 02/26	02/27(六)- 03/01(一) 228 和平紀念日	第五篇 團隊動力 第2章 羽球前 場區域 擊球	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團 隊合作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並	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。3c-IV-1 表現局部 性或全身 性的身體 控制能力， 發展專項 運動技能。 4d-IV-1 發展適合	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.了解羽 球前場區 域與可使 用的技術。 2.認識前 場區域擊 球在羽球 中的重 要性。3.了 解放小 球與挑 球的特 性。4.能 控制 擊球的高 球準確 度。	2	1.課 本。2.羽 球區 域擊球 課 程資 料。3.教 電用 子科 教書。	1.問 答：學 生能 夠出 說羽 球前 場相 關技 術。2.觀 察：連 連勇 分 享 的 看 法。 3.實 作：學 生能 夠	【生涯規 劃教育】 涯J3覺 察自 己的 力與 興 趣。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					在體育活動 和健康生活 和培育相互 合作及與人的 和諧互動的 素養。	個人之專技 項運動能。		5. 認識與 學會正手 放小球技 術。 6. 學習如 何檢核自 己的放小 球動作。			做出向 上動作並 擊高。實 學：學依 要作做手 動領成正 出放小 球。	
四 03/01 03/05		第五篇 團隊動力 第2章 羽球前 場區域 擊球	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動	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。 3c-IV-1 表現局部 性或全身 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	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 戰術。	1. 了解羽 球前場區 域與可用 的技術。 2. 認識前 場區域擊 球在羽球 中的重要性。 3. 了解放 小球與挑 球的特性。 4. 能控制 擊球的高 度與擊球 準確度。 5. 認識與	2	1. 課 本。 2. 羽球前 場擊球課 程資料。 3. 教電 版教書。	1. 問學 ：能出 說謂何 前場與 技術。 2. 觀完 ：連連 成並勇 看於己 自看法 。實學 ：學能 夠向	【生涯規 劃教育】 涯J3覺 察自己 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
					和健康生活 中培育相互 合作及與人的 和諧互動的 素養。	項運動技 能。		學會正手 放小球技 術。 6. 學習如 何檢核自 己與他人的 放小球動 作。			上擊球並 動作控制 擊高。實 動控制度。 4. 學：學 作生能依 動作要 領成正 出放手小 球。觀 5. 察：能 檢學的 學作的 作並 助協 整調。	
五 03/08 03/12		第五篇 團隊動力 第2章 羽球前 場區域 擊球	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	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。 3c-IV-1 表現局部 性或全身 性的身體 控制能力， 發展專項	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解羽 球前場區 域與可使 用的技術。 2. 認識前 場區域擊 球在羽球 中的重要性。 3. 了解放 小球與挑 球的特性。	2	1. 課 本。 2. 羽球區 域擊球課 程資料。 3. 教電 版子科 教書。	1. 問學 答：學 生能 說出 謂羽 球與 技 術。 2. 觀 察：完 成連 連自 己的 勇 分 享 的	【生涯規 劃教育】 涯J3覺 察自己 的力與 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
					健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人的 和諧互動的 素養。	運動技能。 4d-IV-1 發展適合專 個人之運動 項技能。		4. 能控制高 擊球的擊球 度與擊球準 確度。與正 5. 認識與手 學會正手技 放小術球。 6. 學習如何 檢核自己的 放小動作。			看法。 3. 實學：學 生能夠向球 做出擊球並 擊高控制。實 4. 學：學依 生動作要做 領成正手小 出放球。觀 5. 察：能同 檢學的動協 學作並調 助整。	
六 03/15 03/19		第五篇 團隊動力 第2章 羽球前場 區域擊球	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而	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。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解羽 球前場區 域與可使 用的技術。 2. 認識前 場區域擊 球在羽球	2	1. 課 本。羽球 2. 前場 區域擊球 課程資 料。	1. 問學 答：學 生能夠 說出羽 球與技 術前相 關術。	【生涯規 劃教育】 涯J3覺 察自己 的力與 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 具備利他及能合群的態度，並與在體育活動中和健康生活相互合作及和諧和素養。	3c-IV-1 表現局部性或全身性的控制能力，發展專項技能。 4d-IV-1 發展適合個人運動之專技能。		中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高球準確度。 5. 認識與學會正手放小技術。 6. 學習如何檢核自己的放小動作。		3. 教用電子科版電書。	2. 觀察：連完連連並分己的。實學：能夠向球並擊高。實學：能依要做手小。觀察：核的並。觀察：整觀學生在活	

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
											積極認 真參與。	
七 03/22 03/26	第一次段考 (暫定)	第五篇 團隊動力 第2章 羽球前 場區域 擊球	A 自主行 動 C 社會參 與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和生活中互 相合作及互 動和諧的素 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。 3c-IV-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 個人運動 技能。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解羽 球前場區 域與可使 用的技術。 2. 認識前 場區域擊 球在羽球 中的重要性。 3. 了解放 小球與挑 球的特性。 4. 能控制 擊球的高 度與擊球 準確度。 5. 認識與 學會正手 放小球技 術。 6. 學習如 何檢核自 己與他人 的放球動 作。	2	1. 課 本。 2. 羽球區 域擊球課 程資料。 3. 電子教 書。	1. 問學 ：能夠何 球與技 術。觀完 連連勇 享的 3. 實學 ：能夠向 球並擊 高 4. 實學 ：能夠依 要做手 小	【生涯規 劃教育】 涯J3覺察 自己的興 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
											球。 5. 觀察檢學作助整觀學在活積真與。 觀能同動協調 6. 能習中認參 核的並 察生練動極	
八 03/29 04/02		第五篇 動如脫 兔 第 1 章 籃球～ 5x5 全 場比賽	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	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態度。 3d-IV-2 運用運動	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 在籃球 比賽中運 用策略達 到防守提 升進攻效 率。 2. 展現利 他合群態 度與同學 共同完 成比賽。 3. 透過比 賽了解自 己並能持 續練習。	2	1. 教學 影片 2. 教用 版電子 教科書	1. 問：請 答：學生 學一 想 5X5 想 球賽 籃 規則 的 3X3 與 規則 有 何異。 差 2. 實：學 作生 口 頭規 出 則差 的 異違 性 的則 例 罰則。	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 自己 察 力 能 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
					中培育相互 合作及與人的 和諧互動的 素養。	比賽中的 各種策略。					3. 觀 察：了 解區域 防守的 種類。	
九 04/05 04/09		第五篇 動如脫兔 第1章 籃球～ 5x5 全 場比賽	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 合作及與人的 和諧互動的 素養。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他人 理性和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態度。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 在籃球 比賽中運 用策略達 到防守強 化與提升 進攻效率。 2. 展現利 他合群態 度與同學 共同完 成比賽。 3. 透過比 賽了解自 己的不足 並能練習。	2	1. 教學 影片 2. 教用 電子 教科書	1. 問 答：請 學生想 想籃球 5X5 賽 規則與 3X3 規則 有何差 異。 2. 實 作：生 能說出 規則的 差異違 例罰則。 3. 觀 察：了 解區域 防守的 種類。	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己 的興趣 與能力。
十 04/12		第五篇 動如脫	A 自主行	A2 系統思 考與解決	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 在籃球 比賽中運	2	1. 教學 影片	1. 觀	【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
04/16		兔第1章 籃球～ 5x5 全 場比賽	動C社會參與	問題C2人際關係與合作	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 具備利他及合群態度，並在體育活動中和健康生活相互合作及和諧互動的素養。	運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他態度，與他理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇敢的學習態度。 3d-IV-2 運用運動的各種策略。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並持續練習。		2. 教用子版電子教科書	察：能學使區域的防守優點。 2. 實進：者能夠透過傳導投機獲得。 3. 作：防讀意圖，利用切防守。	涯J3覺察自己的力與興趣。
十一 04/19 04/23		第五篇 動如脫兔 第1章 籃球～ 5x5 全 場比賽	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 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Hb-IV-1 陣地攻守運性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利	2	1. 教學影片 2. 教用子版電子教科書	1. 實防：者是依者調防站的 2. 作：者能球位置整的	【生涯規劃教育】 涯J3覺察自己的力與興趣。

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 具備利他及能合群的態度，並在體育活動中和健康生活相互合作及和諧和素養。	度，與他人理性溝通與互動。 2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動的各種策略。		他合群態度與同學共同完成比賽。3.透過比賽了解自己的不足並能持續練習。			位。 2. 實在習能提醒該位置的。 3 實解攻，來協機及的。 4. 實防在防是夠回到原	
十二 04/26 04/30	4/30(五)- 5/02(日)勞動節 補假	第五篇 動如脫兔 第3章 排球～ 初級進 攻戰術	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 人際關係與合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的	1c-IV-1 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行政擊戰術基本技巧。	2	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察：認真各攻型討 2. 發能 3. 表：能	【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
					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和諧互動的素養。	應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他態度，與他人溝通與互動。		4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻戰。			正確的說出各種快攻的性質。 3. 實能做出快攻扣球的動作。 4. 發能平擊特出的色。 5. 觀察認真比賽練。 6. 實能平擊技作的攻巧。	
十三 05/03 05/07		第五篇 動如脫兔 第3章 排球～ 初級進	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰	2	1. 教學影片 2. 教用電子教科書	1. 觀察認真各攻 2. 察否認與快	【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
		攻戰術	與	表達 C2 人際關係 與團隊合作	並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，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。	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 表現利他態度，與他人溝通與互動。		術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。			攻擊型的討論。 2. 發能的各攻異平擊技。 表：正確出快差的性。出攻做的巧。	
十四	三、八 第二次段考	第五篇 動如脫	A 自主行	A2 系統思考與解決	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網／牆性	1. 了解快攻動作技	2	1. 教學影片	1. 觀察：是	【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
05/10 05/14	05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	兔 第3章 排球~ 初級進 攻戰術	動 B 溝通互 動 C 社會參 與	問題 B1 符號運 用與溝通 表達 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-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	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 利他態度， 與他人溝通 與互動。	球類運動組 合戰術。	術分析。 2. 認識團 隊進攻戰 術概念。 3. 學會平 行攻擊戰 術基本技 巧。 4. 能與同 學溝通、 培養默契 、完成平 行攻擊戰 術。		2. 教用子 版電子 教科書	否認與真 各種快各 種攻擊型 態的討 論。 2. 發 表：能的 正確出各 說快攻異 種的性。 3. 實 作：能 做A出快 式的扣球 動作。發 4. 表：能 說出平 行的擊 色。特	涯J3 覺 察自 己的 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
					和諧互動的 素養。							
十五 05/17 05/21		第五篇 動如脫 兔 第 3 章 - 排球 ~ 初級 進攻戰 術	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 與態度，並 在體育活動	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d- IV-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 溝通與互 動。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解快 攻動作技 術分析。 2. 認識團 隊進攻戰 術概念。 3. 學會平 行攻擊戰 術基本技 巧。 4. 能與同 學溝通、 討論，培 養默契、 合作完成 攻擊戰 術。	2	1. 教學 影片 2. 教用 電子 教科書	1. 觀是 察：認 否真 參與 各種 快攻 擊的 態 論。 2. 發 表：能 正確 說出 快 攻 異 性。 3. 實 作：能 做出 快 攻 球 的 動 作。 4. 發 表：能 說出 攻 擊 特 色。 5. 觀 察：認 真 比 賽 演	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自 己的 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
					和健康生活 中培育相互 合作及與 和諧互動的 素養。						練。	
十六 05/24 05/28		第五篇 動如脫兔 第3章 排球～ 初級進 攻戰術	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	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 人理性和 通與互 動。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解快 攻動作技 術分析。 2. 認識團 隊進攻戰 術概念。 3. 學會平 行攻擊戰 術基本技 巧。 4. 能與同 學溝通、 討論，培 養默契、 合作完成 平行攻擊 戰術。	2	1. 教學 影片 2. 教用 電子 教科書	1. 觀是 察：認真 否參與 各種快 攻型的 態討論。 2. 表：發 正確的 說出各 種快異 的性。 3. 作：實 做A能 式的快 扣攻球 的動作。 4. 表：發 說出平 行的擊 特色。 5. 察：觀 是	【生涯規 劃教育】 涯J3覺 察自己 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
					合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人的 和諧互動的 素養。						否認與真 比賽。比 6. 實能 作：出 做：攻 行的擊 巧。技	
十七 05/30 06/04		第五篇 動如脫 兔第3章 排球～ 初級進 攻戰術	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	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 表現其他 合群的態 度，與他 人理性和 互動。	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解快 攻動作技 術分析。 2. 認識團 隊進攻戰 術概念。 3. 學會平 行攻擊戰 術基本技 巧。 4. 能與同 學溝通、 討論，培 養默契、 合作完成 平行攻 戰術。	2	1. 教學 影片 2. 教用 版電子 教科書	1. 觀是 察：真 否認與 參與各 種快攻 擊的討 論。發 2. 表：能 正說出 說種快 的性。異 3. 作：實 做：能 式的A 動作。攻 4. 表：球 說出平	【生涯規 劃教育】 涯J3覺 察自己 的能興 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
					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 合作及與人的 和諧互動的 素養。						攻擊特 行的色。 5. 觀：是真 察否認與比 參賽練。演 6. 實能平 作做出擊 做的攻技 行的巧。	
十八 06/07 06/11	06/09(三) 端午節											
十九 06/14 06/18												
二十 06/21 06/25												
二一 06/28 06/30	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)											

伍、領域/科目課程計畫

健體領域健康教育課程計畫

桃園市楊梅國民中學 115 學年度第一學期【健體領域健康科】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	【學習表現】 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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】 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-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-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。		

融入之議題	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 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 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【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 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 【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。
學習目標	1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2. 能說明經營感情的方法。 3. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。 4. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 5. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。

	6. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 7. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 8. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。 9. 建立性傳染病防治的基本觀念。 10. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 11. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 12. 理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 13. 認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。 14. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 15. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 16. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。 17. 認識每日飲食指南與健康餐盤，學習均衡飲食。 18. 瞭解食材選購及食材保存管理的方法。 19. 透過對食品中毒的認識，學習預防食品中毒。 20. 學習閱讀食品標示，清楚標示中各項目的重要性，並認識食品標章。 21. 瞭解不同食品添加物的用途，以及對人體健康可能造成的影響，延伸認識我國食安風暴案例。 22. 瞭解責任消費，學習辨識食品中可能隱藏的陷阱。 23. 認識剩食議題。
教學與評量說明	■定期評量：每學期 <u>3</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 08/31 09/05	8/25 新生訓練 08/31(一) 開學日	◎健康 1-1：愛 的練習 曲	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素 質與自我 精進 B1 符號運 用與溝通 表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 成對的卡片或撲克牌。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解親密關係建立過程。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 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 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
												歷程。 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 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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
												則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
二 09/07 09/11		◎健康 1-1：愛的練習曲	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素	能說明經營感情的方法。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 白紙。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能說出愛與喜歡的定義。 (2)能瞭解感情經營的三個好方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 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 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
							與有效的 溝 通 技 巧。 Fb-IV-3 保 護 性 的 健 康行為。					密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 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 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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【 安 全 教 育】 安 J7 了解霸凌防制的精

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
												神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
三 09/14 09/18		◎健康 1-1：愛的練習曲	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	能評估自身建立親密關係後的生活變化。	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. 總結性評量：能學會拒絕不想要的親密邀約。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。					性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 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 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
												生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
四 09/21 09/25		◎健康 1-1：愛的練習曲	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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。 3b-IV-2 熟悉各種人	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同的性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與	1.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 2.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 白紙。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與組內討論並上臺分享。 2. 總結性評量： (1)能瞭解	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 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
					動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。				分手的不同方式。 (2)能簡述抒發負面情緒的方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	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 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 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 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與

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
												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 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
五 09/28 10/02	9/25~9/28 中 秋節連假	◎健康 1-2：意 外的新 生命	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系 統 思 考 與 解 決 問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理	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 的 認	能理解非預 期懷孕對自 身會有什麼 影響。	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.總結性	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與解決體育與健康的問題。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	識。				評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
六 10/05 10/09	10/9 ~10/11 國慶日連假	◎健康 1-2：意外的新生命	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生	1.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	理、優生保健的認識。	造成的後續結果。 2.能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。		放設備。	2.總結性評量： (1)能簡述未成年懷孕可尋求協助的管道。 (2)能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
七 10/12 10/16	第一次段考 (暫定)	◎健康 2-1：親密的接觸者	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法	1.建立性傳染疾病防治的基本觀念。	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	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。	2.瞭解危險性行為對健康造成的衝擊與風險。			發言。 2.總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能瞭解危險性行為可能造成的危害。	關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
八 10/19 10/23	校慶準備週 (暫定)	◎健康 2-1：親密的接觸者	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質與自我精進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-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	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。	認識我國常見的性病現況，及不同性病對健康造成的影響。	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.總結性評量：能簡述披衣菌、淋病、梅毒、尖形濕疣與生殖器疱疹的病原體、傳染	【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。 【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						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。					途徑、症 狀 及 影 響。	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。
九 10/26 10/30		◎健康 2-1：親 密的接 觸者	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身 心 素 質 與 自 我 精 進	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度， 展現自我運動與保健潛能，探索 人性、自我價值與生命意義，並 積極實踐，不輕言放棄。	1a- IV -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。 4a- IV -3 持 續 地 執 行 促 進 健 康 及 減 少 健 康 風 險 的 行 動。	Db- IV -8 愛 滋 病 及 其 它 性 病 的 預 防 方 法 與關懷。 Fb- IV -3 保 護 性 的 健 康 行 為 建 立。	理解安全性 行為的重要 性，並堅定 健康的性行 為生活規範 與態度。	1	1. 電 子 書。 2. 電 子 白 板。 3. 保 險 套。 4. 陽 具 教 具。	1.歷程性 評量：課 堂認真聽 講並踴躍 發言。 2.總結性 評量： (1)能瞭解 ABC 防護 原則。 (2)能簡述 保險套使 用步驟。 3.紙筆測 驗：完成 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。 【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		◎健康	A.自主行動	C1 道 德 實	健體-J-C1	1a- IV -3 評	Db- IV -8 愛	認識愛滋病	1	1. 電 子	1.歷程性	【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
11/02 11/06		2-2：愛 滋病防 治	B.溝通互動 C.社會參與	踐與公民 意識 C3多元文 化與國際 理解	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。	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-1堅 守健康的生 活規範、態度與價 值觀。 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。	滋病及其 它性病的 預防方法 與關懷。 Fb-IV-3保 護性的健 康行為。	與愛滋病的 傳染途徑及 症狀。		書。 2.電子白 板。	評量：課 堂認真聽 講並踴躍 發言。 2.總結性 評量：能 簡述愛滋 病的傳染 途徑、潛 伏期、症 狀與治療 方式。	育】 人J5了解社 會上有不同 的群體和文 化，尊重並 欣賞其差 異。 人J6正視社 會中的各種 歧視，並採 取行動來關 懷與保護弱 勢。 【法治教 育】 法J2避免歧 視。 【品德教 育】 品J6關懷弱 勢的意涵、 策略，及其 實踐與反 思。 【國際教 育】 國J11尊重與 維護不同文 化群體的人 權與尊嚴。
十一 11/09		◎健康 2-2：愛 滋病防	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	C1道德實 踐與公民	健體-J-C1 具備生活中有關	1a-IV-3評 估內在與	Db-IV-8愛 滋病及其	理解現階段 國內外愛滋	1	1.電子 書。	1.歷程性 評量：課	【人權教 育】

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
 11/13		治		意識 C3 多元文化與國際理解	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。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。		2. 電子白板。	堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解不同國家的愛滋病現況。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it。	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
十二 11/16 		◎健康 2-2：愛滋病防治	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	C1 道德實踐與公民意識	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的	1. 認識防治愛滋病的資源、規範與	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聽	【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
11/20				C3 多元文化與國際理解	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。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他促進健康的信念或行為的影響力。	預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	策略，並建立正確的防治觀念與態度。 2.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。			講並踴躍發言。 2.總結性評量：認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。	會有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
十三 11/23 11/27		◎健康 2-2：愛滋病防治	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法	1.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建	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	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
				理解	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。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他健康信念或行為的影響力。	與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	立正確的防治觀念與態度。 2.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。			發言。 2.總結性評量：能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
十四 11/30 12/04	第二次段考 (暫定)	◎健康 3-1：用心吃最安心	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題 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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	認識每日飲食指南與健康餐盤，學習均衡飲食。	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。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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，進而運用適當的策略，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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康技能和生活技	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防方法。				2.總結性評量：能簡述六大類食物。	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
十五 12/07 12/11		◎健康 3-1：用 心吃最 安心	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 A3 規劃執 行與創新 應變	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與 健康的資源，以 擬定運動與保健 計畫，有效執行 並發揮主動學習 與創新求變的能 力。	1a-IV-2 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 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。 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。 1b-IV-3 因	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。	瞭解食材選 購及食材保 存管理的方法。	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.總結性 評量： (1)能說明 三 章 一 Q。 (2)能瞭解 食材的挑 選與處理 方法。 3.紙筆測 驗：完成 Let' s do it。	【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
						應生活情境的健康需求，尋求解決健康和技能。						
十六 12/14 12/18		◎健康 3-1：用心吃最安心	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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、	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。	1.瞭解食材選購及食材保存管理的方法。 2.透過對食品中毒的認識，學習預防食品中毒。	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.總結性評量： (1)能瞭解食材保存方法。 (2)能說明食品中毒的四種類型。	【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
						增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。						
十七 12/21 12/25		◎健康 3-1：用心吃最安心	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適	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。	透過對食品中毒的認識，學習預防食品中毒。	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.總結性評量： (1)能瞭解食品中毒的症狀與處理方法。 (2)能簡述預防食品中毒的「五要」原則。 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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。 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。						
十八 12/28 01/01	01/01 元旦 (五)	◎健康 3-2：聰 明選健 康吃	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 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	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	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	學習閱讀食 品標示，清 楚標示中各 項目的重要 性，並認識 食品標章。	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 一包零 食。	1. 歷程性 評量：課 堂認真聽 講並踴躍 發言。 2. 總結性 評量：能 簡述常見 食 品 標 章。 3. 紙筆測 驗：完成 Let' s do it。	【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。 【環境教

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
					社會。	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。 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-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。	規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。					育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
十九 01/04		◎健康 3-2：聰	A.自主行動 B.溝通互動	A2 系統思考與解決	健體-J-A2 具備理解體育與	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-3 從生態、媒	瞭解不同食品添加物的	1	1. 電子書。	1.歷程性 評量：課	【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
 01/08		明選健康吃	C.社會參與	問題 C1 道德實踐 與公民意識	健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	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。 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-3 因	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。	用途，以及對人體健康可能造成的影響，延伸認識我國食安風暴案例。		2. 電子白板。 3. 3C 產品。	堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說出四種食品添加物。	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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【閱讀素養教育】

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
						應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。						閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
二十 01/11 01/15		◎健康 3-2：聰明選健康吃	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 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-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	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。	瞭解責任消費，學習辨識食品中可能隱藏的陷阱。	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.總結性評量：能說明購買健康食品前的三原則。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-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。						環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
二一 01/18 01/20	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	◎健康 3-2：聰明選健康吃	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 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	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	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	1.瞭解責任消費，學習辨識食品中可能隱藏的陷阱。 2.認識剩食議題。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 一包零食。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解責任消費。	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	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。 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-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。	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。				(2)能說出減少剩食方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與

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
												媒體的公共 性與社會責 任。

桃園市楊梅國民中學 115 學年度第二學期【健體領域健康科】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	【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。 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-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-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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		
	【學習內容】 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		
融入之議題	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 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 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。 【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 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。
學習目標	1. 建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2. 瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3. 認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。 4. 能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。 5. 能運用正確用藥方式。 6. 能理解購藥安全原則。 7. 能辨識藥品的類別。 8. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 9. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 10. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。 11. 能辨別全民健保的設立目標。 12. 能理解全民健保的制度特性。 13. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 14. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。 15. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 16. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 17. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。 18. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 19. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。 20. 能體會 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。 21. 能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。
教學與評量說明	■定期評量：每學期 <u>3</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 02/11 02/12	02/11(四) 開學日 正式上課	◎健康 1-1 : 健康的 隱形破 壞者	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育 與健康情境的 全貌，並做獨 立思考與分析 的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 1a-IV-4 理解 促進健康生活 的策略、資源 與規範。 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。 1b-IV-3 因應 生活情境的健 康需求，尋求 解決的健康技 能和生活技能。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 3b-IV-4 因應 不同的生活情 境，善用各種 生活技能，解 決健	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 。	建立慢性病的 基本觀念，並 關注我國的十 大死因。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 慢性病相 關的字卡或海 報。 4. 奇鼎教具 「木乃伊大作 戰」慢性病卡 牌。	1. 歷程性評 量：專心聆聽 並認真思考。 2. 總結性評 量： (1)能瞭解臺 灣近年十大死 因。	【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。 家 J6 覺察與 實踐青少年在 家庭中的角色 責任。 【生命教 育】 生 J4 分析快 樂、幸福與生 命意義之間的 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
二 02/15 02/19		◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技	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。	認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 慢性病相關的字卡或海報。 4. 奇鼎教具「木乃伊大作戰」慢性病卡牌。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量： (1)能簡述惡性腫瘤、高血壓、冠心病、腦中風、糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 3. 學生自我檢核：檢核自己與慢性病的距離。	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

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
三 02/22 02/26	02/27(六)- 03/01(一) 228 和平紀念日	◎健康 1-1 : 健康的 隱形破 壞者	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育 與健康情境的 全貌，並做獨 立思考與分析 的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風 險。 1a-IV-4 理解 促進健康生活 的策略、資源 與規範。 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。 1b-IV-3 因應 生活情境的健 康需求，尋求 解決的健康技 能和生活技能。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。 3b-IV-4 因應 不同的生活情 境，善用	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。	瞭解代謝症 候群判定的標 準與衍生的疾 病。	1	1. 電子書。 2. 電子白 板。	1.歷程性 評量：專心聆 聽並認真思 考。 2.總結性 評量：能簡述 代謝症候群的 定義與標準。	【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。 家 J6 覺察與 實踐青少年在 家庭中的角色 責任。 【生命教 育】 生 J4 分析快 樂、幸福與生 命意義之間的 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
四 03/01 03/05		◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	各種生活技能，解決健康問題。 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感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活	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。	能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2.總結性評量：能認識慢性病照護的社會資源。 3.紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

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
						情境，善用各種生活技能，解決健康問題。						
五 03/08 03/12		◎健康 1-2：藥你健康	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用健康與體育的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.瞭解正確用藥知識。 2.能辨識藥品的類別。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解正確的用藥概念。 (2)能簡述不同藥品的種類。	【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 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
												本知識的正確性。 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。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
六 03/15 03/19		◎健康 1-2： 藥你健康	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質 與自我精進 A3 規劃執行 與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文媒、廣告等傳達的藥品選購	1.能運用正確用藥方式。 2.能理解購藥安全原則。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 藥袋及藥盒。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解	【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
					具備善用健康與體育的資源，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。	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。	資訊。				用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (3)能簡述用藥方法與服藥標準。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!。	值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 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。 【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
												涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
七 03/22 03/26	第一次段考 (暫定)	◎健康 1-2：藥你健康	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用健康與體育的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文媒、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.能理解藥品的保存與廢棄原則。 2.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 3.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	1 1. 電子書。 2. 電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能認識藥品的保存方式。 (2)能簡述廢棄藥品的六步驟。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	【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。 【閱讀素養教育】 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 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之	

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
												規則。 閱 J7 小心求證 資 訊 來 源，判讀文 本知識的正 確性。 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。 【生涯規劃 教育】 涯 J7 學習蒐 集與分析工 作／教育環 境的資料。 涯 J10 職業 倫理對工作 環境發展の 重要性。
八 03/29 04/02		◎健康 1-3： 全民健 保與醫 療服務	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 與健康情境の 全貌，並做獨 立思考與分析 の知能，進而 運用適當の策	1a-IV-4 理解 促進健康生 活の策略、 資 源 與 規 範。 2a-IV-3 深切 體會健康行	Fb-IV-5 全 民健保與 醫 療 制 度、醫療 服 務 與 資 源。	1.能辨別全 民健保の 設 立 目 標。 2.能理解全 民健保の 制 度 特	1	1. 電 子 書。 2.電子白 板。 3. 健 保 卡。	1.歷程性 評量：課 堂專心聆 聽並積極 討論。 2.總結性 評量：	【品 德 教 育】 品 J3 關懷生 活環境與自 然生態永續 發展。 品 J9 知行合

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
					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。	動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		性。			(1)能瞭解健保意義與概念。 (2)能瞭解健保的納保資格與付費方式。	一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【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。
九 04/05 04/09	04/03(六)- 04/06(二) 兒童清明節連假	◎健康 1-3 : 全民健保與醫療服務	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	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 2.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3.3C 產品。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解健康存摺和虛擬健	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【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
					同理心與人溝通互動，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。	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					保卡的功能。 (2)能瞭解分級醫療的概念。 3.紙筆測驗：完成Let's do it。	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。
十 04/12 04/16		◎健康 1-3： 全民健保與醫療服務	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。	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	能建立正確就醫觀念，珍惜醫療資源。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2.紙筆測驗：完成Let's do it與健康好行。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【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
					健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							養。
十一 04/19 04/23		◎健康 2-1：安全技能總體檢	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2.體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3.能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 紙卡。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2.總結性評量：能瞭解事故傷害的兩大類。 3.學生自我檢核：檢視居家環境安全。	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。

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
												安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
十二 04/26 04/30	4/30(五)- 5/02(日)勞動節 補假	◎健康 2-1 : 安全技能總體檢	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2.體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3.能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2.學生自我檢核：檢視交通安全意識。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
十三		◎健康	A.自主行動	A2 系統思考	健體-J-A2	1a-IV-3 評估	Ba-IV-1 居	能在日常	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
05/03 05/07		2-1：安全技能總體檢	B.溝通互動 C.社會參與	與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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。	內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	生活中持續檢視並解決居家、交通、校園的危險狀況。		書。 2.電子白板。	評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
十四 05/10 05/14	一、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	◎健康 2-2：急救技能養成術	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急	透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適	1	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	救技術。	合的急救技能。		4. 緊急醫藥箱。	評量： (1)能瞭解急救技術的重要性。 (2)能簡述急救醫藥箱的內容物。 3.學生自我檢核：檢視自家醫藥箱內容物。	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。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
十五 05/17 05/21		◎健康 2-2：急救技能養成術	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2.因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 乾淨紗布。 5. 棉花。 6. 生理食鹽水。 7. 優碘。 8. 其他敷料（人工皮、OK 繃）。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (2)能學會開放性傷口處理步驟。 3. 紙筆測驗：完成	【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。 【安全教育】 安 J10 學習

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
											Let' s do it。	心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
十六 05/24 05/28		◎健康 2-2：急救技能養成術	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 各類繃帶 5.OK 繃。 6. 三角巾。 7. 各式衣物。 8.3C 產品。 9. 急救手冊。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述三種止血法。 (1)能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (2)能正確完成包紮。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【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。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
十七 05/30 06/04		◎健康 2-3：攜手搶救	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、	能體會 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿	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	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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，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。 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。	復甦姿勢急救技術。	勢對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。		3. 影音播放設備。	參與課程。 2. 總結性評量： (1) 能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。 (2) 能瞭解生命之鏈。	及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
十八 06/07 06/11	06/09(三) 端午節	◎健康 2-3： 攜手搶救	A. 自主行動 B. 溝通互動 C. 社會參與	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同生活情境調整操作的流程。	1	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. CPR 安妮模型。 5. AED 訓練機。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能熟悉急救流程的口訣與步驟。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十九 06/14 06/18		◎健康 2-3： 攜手搶救	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育 與健康情境的 全貌，並做獨 立思考與分析 的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。	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。 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。	Ba-IV-3 緊 急情境處 理與止血 、包紮、 CPR、復 甦姿勢 急救技 術。	能熟練的 操作 CPR 心肺復甦 術、AED 使用與復 甦姿勢的 流程，並 配合不同 的生活情 境調整操 作的流 程。	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 影 音 播 放設備。 4. CPR 安 妮模型。 5. AED 訓 練機。	1. 歷程性 評量： (1)課堂認 真聆聽並 積極參與 課程。 (2)認真進 行演練。 2. 總結性 評量：能 正確完成 急救流 程。	【安 全 教 育】 安 J10 學習 心肺復甦術 及 AED 的操 作。 安 J11 學習 創傷救護技 能。
二十 06/21 06/25		◎健康 2-3： 攜手搶救	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育 與健康情境的 全貌，並做獨 立思考與分析 的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。	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。 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 急救技 術。	能清楚危 急事故的 處理原則 與救助順 序的評估 標準。	1	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 傷患救 助和送醫 優先順序 字卡。	1. 歷程性 評量：課 堂認真聆 聽並積極 參與課 程。 2. 總結性 評量：能 正確評估 救援順 序。	【安 全 教 育】 安 J10 學習 心肺復甦術 及 AED 的操 作。 安 J11 學習 創傷救護技 能。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
二一 06/28 06/30	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)	◎健康 2-3： 攜手搶救	A.自主行動 B.溝通互動 C.社會參與	A2系統思考 與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育 與健康情境的 全貌，並做獨 立思考與分析 的知能，進而 運用適當的策 略，處理與解 決體育與健康 的問題。	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。 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。	Ba-IV-3 緊急 情境處理與 止血、包紮、 CPR、復甦姿 勢急救技術。	能清楚危 急事故的處 理原則與救 助順序的評 估標準。	1	1. 電子書。 2. 電子白 板。 3. 傷患救 助和送醫 優先順序 字卡。	1. 歷程性 評量：課 堂認真聆 聽並積極 參與課 程。 2. 總結性 評量：能 正確評估 救援順 序。 3. 紙筆測 驗：完成 健康好 行。	【安全教 育】 安 J10 學習 心肺復甦術 及 AED 的操 作。 安 J11 學習 創傷救護技 能。

伍、領域/科目課程計畫

(一)健體領域 115 課程計畫

桃園市楊梅國民中學 115 學年度 第一學期 【健體領域體育科】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	■ 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, 1c-IV-2, 1d-IV-1, 1d-IV-2, 2c-IV-1, 2c-IV-2, 3c-IV-1, 3d-IV-1, 4c-IV-2, 4c-IV-3 等 【學習內容】 Ab-IV-1, Ab-IV-2, Bc-IV-1, Cb-IV-2, Ga-IV-1, Ha-IV-1, Hb-IV-1, Ia-IV-1 等。			
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	【認知目標】 ：能瞭解全人健康、成癮物質危害及運動家精神之學科知識。 【技能目標】 ：能執行正確的運動動作，並在生活中運用拒絕菸害與溝通之技巧。 【態度目標】 ：培養尊重生命、珍愛自己及遵守運動紀律與團隊合作的精神。			
教學與評量說明	【教材編選與資源】 ：奇鼎版電子書、電子白板、運動器材、影音播放設備。 【教學方法】 ：啟發式教學、合作學習、動作示範、問題導向學習(PBL)。 【教學評量】 ：歷程性評量(觀察、參與)、總結性評量(口試、技能測驗)、紙筆測驗、自我檢核。			

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
一 08/31 09/05	8/25 新生訓練 08/31(一) 開學日	默契大 考驗～ 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 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。
二 09/07 09/11		長驅直 入～田 徑	A 自主行動 C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 2.能理解暖	2	1. 三角錐。 2.跳繩。 3. 彈力繩。 4.碼錶。	1.總結性評量： (1)能完成多方向折返跑。 (2)能說出	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教

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
					養。	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-2 執 行個人運 動計畫， 發展運動 參與方法。		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。			肌力練習 的不同方 式。 (3)能完成 跑步測驗 並完成紀 錄。 2.學生自 我檢核。	育】 安 J5 了解特 殊體質學生 的運動安全。
三 09/14 09/18		長驅直 入~田 徑	A 自主行動 C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素	1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1.能做到自 我肌力鍛鍊 及心肺耐力 提升的跑步 練習。 2.能理解暖	2	1.三角 錐。 2.跳繩。 3.彈力 繩。 4.碼錶。	1.總結性 評量： (1)能完成 多方向折 返跑。 (2)能說出	【品德教 育】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。 【安全教

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
					養。	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-2 執 行個人運 動計畫， 發展運動 參與方法。		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。			肌力練習 的不同方 式。 (3)能完成 跑步測驗 並完成紀 錄。 2.學生自 我檢核。	育】 安 J5 了解特 殊體質學生 的運動安全。
四 09/21 09/25		長驅直 入~田 徑	A 自主行動 C 社會參與	C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素	1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 2c-IV-2 表	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1.能做到自 我肌力鍛鍊 及心肺耐力 提升的跑步 練習。 2.能理解暖	2	1.三角 錐。 2.跳繩。 3.彈力 繩。 4.碼錶。	1.總結性 評量： (1)能完成 多方向折 返跑。 (2)能說出	【品德教 育】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。 【安全教

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
					養。	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-2 執 行個人運 動計畫， 發展運動 參與方法。		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。			肌力練習 的不同方 式。 (3)能完成 跑步測驗 並完成紀 錄。 2. 學生自 我檢核。	育】 安 J5 了解特 殊體質學生 的運動安全。
五 09/28 10/02	9/25~9/28 中 秋節連假	知我所能~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	1c-IV-2 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 4c-IV-3 規	Ab-IV-1 體 適能促進 策略與活 動方法。 Ab-IV-2 體 適能運動	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	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	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。	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。	處方基礎設計原則。	成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培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。			體適能的分類。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	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。
六 10/05 10/09	10/9 ~10/11 國慶日連假	知我所能~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	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	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	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	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	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					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。	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。	則。	檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培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。			分類。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
七 10/12 10/16	第一次段考 (暫定)	知我所能~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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。	2	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。	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					言放棄。 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。	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。		2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.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。			2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
八 10/19 10/23	校慶準備週 (暫定)	知我所能~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。	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身	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	【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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.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。			我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
九 10/26 10/30		知我所能~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	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	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	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：	【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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.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。			(1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	育】 安 J1 理解安全教育的意義。
十 11/02 11/06		青春我最漾~ 捷泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 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	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	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，建立良好的學習氛圍。	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
					健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。						
十一 11/09 11/13		青春我最漾~ 捷泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 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	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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。	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。		3.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。				作與和諧人際關係。
十二 11/16 11/20		青春我最漾~ 捷泳	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達 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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.培養自發	2	浮板。	歷程性評量： (1)認真參與課程內容。	【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
				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互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-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。	泳前進25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。			(2)依照教師指示進行練習。	【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
十三 11/23 11/27		知我所能~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原則。	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培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。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 記錄板。	1.總結性評量： (1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	【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
十四 11/30 12/04	第二次段考 (暫定)	知我所能~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原則。	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培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。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 記錄板。	1.總結性評量： (1)能理解體適能的重要性。 (2)能說出體適能的分類。 2.學生自我檢核： (1)能檢測項目並做好個人紀錄。 (2)能夠計算身體質量指數（BMI值）。	【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
十五 12/07 12/11		一觸即 發~排 球	B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1c-IV-1 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 低首發球的動 作要領。 2.學習低手發 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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 12/14 12/18		一觸即 發~排 球	B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1c-IV-1 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 低首發球的動 作要領。 2.學習低手發 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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十七 12/21 12/25		一觸即 發~排 球	B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1c-IV-1 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 運動組合戰 術。	1.瞭解排球 低首發球的動 作要領。 2.學習低手 發球。	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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 12/28 01/01	01/01 元旦 (五)	一觸即 發~排 球	B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1c-IV-1 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／牆性運動 組合及團隊戰 術。	1.瞭解排球 低首發球的動 作要領。 2.學習低手 發球。	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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
十九 01/04 01/08		一觸即 發~排 球	B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1c-IV-1 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 低首發球的動 作要領。 2.學習低手發 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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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 01/11 01/15		一觸即 發~排 球	B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1c-IV-1 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 運動組合戰 術。	1.瞭解排球 低首發球的動 作要領。 2.學習低手 發球。	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。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元名 稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
二一 01/18 01/20	第三次段考 (暫定) 01/20(二) 結業式	一觸即 發~排 球	B 溝通互動 C 社會參與	A2 系統思 考與解決 問題 C2 人際關 係與團隊 合作	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群 的知能與態度， 並在體育活動和 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	1c-IV-1 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／牆性運動 組合及團隊戰 術。	1.瞭解排球 低首發球的動 作要領。 2.學習低手發 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。

桃園市楊梅國民中學 115 學年度第二學期【健體領域體育科】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	■ 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, 1c-IV-2, 1d-IV-1, 1d-IV-2, 2c-IV-1, 2c-IV-2, 3c-IV-1, 3d-IV-1, 4c-IV-2, 4c-IV-3 等 【學習內容】 Ab-IV-1, Ab-IV-2, Bc-IV-1, Cb-IV-2, Ga-IV-1, Ha-IV-1, Hb-IV-1, Ia-IV-1 等。			
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	【認知目標】 ：能瞭解全人健康、成癮物質危害及運動家精神之學科知識。 【技能目標】 ：能執行正確的運動動作，並在生活中運用拒絕菸害與溝通之技巧。 【態度目標】 ：培養尊重生命、珍愛自己及遵守運動紀律與團隊合作的精神。			
教學與評量說明	【教材編選與資源】 ：奇鼎版電子書、電子白板、運動器材、影音播放設備。 【教學方法】 ：啟發式教學、合作學習、動作示範、問題導向學習(PBL)。 【教學評量】 ：歷程性評量(觀察、參與)、總結性評量(口試、技能測驗)、紙筆測驗、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 02/11 02/12	02/11(四) 開學日 正式上課	投傳 而去~ 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 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。
二 02/15 02/19		投傳 而去~ 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 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	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	Hb-IV-1 陣 地攻守性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.瞭解投籃 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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						興趣。
三 02/22 02/26	02/27(六)- 03/01(一) 228 和平紀念日	投傳而去~ 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 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。
四 03/01 03/05		投傳而去~ 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 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解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。	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	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3.養成良好的運動習慣。			的目標動作。	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。
五 03/08 03/12		投傳而去~ 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 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 表現利他合群的态度，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
六 03/15 03/19		投傳 而去~ 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 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。
七 03/22 03/26	第一次段考 (暫定)	投傳 而去~ 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 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	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	Hb-IV-1 陣 地攻守性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.瞭解投籃 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

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
					活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						興趣。
八 03/29 04/02		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.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
						專項運動技能。						
九 04/05 04/09	04/03(六)- 04/06(二) 兒童清明節連假	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.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
十 04/12 04/16		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。
十一 04/19 04/23		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	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	1.能瞭解排 球之相關 知識。 2.能瞭解排	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。	歷程性評 量： (1)課堂踴 躍發表與	【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
					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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	術。	球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。		3.排球。	提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
十二 04/26 04/30	4/30(五)- 5/02(日)勞動節 補假	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	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。	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	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
					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。	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。			點，積極 修 正 動 作。	
十三 05/03 05/07		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	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	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
					度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧。	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。						
十四 05/10 05/14	一、八 第二次段考 05/16-05/17 國中教育會考 (皆為暫定)	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	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
						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。						
十五 05/17 05/21		揮拍自如~羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 羽球。 5. 羽球拍。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

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
						的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
十六 05/24 05/28		揮拍自如~羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 羽球。 5. 羽球拍。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

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
十七 05/30 06/04		揮拍 自如~ 羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達 的能力，能以 同理心與人溝 通互動，並理 解體育與保健 的基本概念， 應用於日常生 活中。	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。 3d-IV-2 運用 運動比賽中 的 各 種 策 略。 4d-IV-2 執行 個人運動計 畫，實際參 與 身 體 活 動。	Ha-IV-1 網 ／牆性球 類運動動 作組合及 團 隊 戰 術。	能瞭解羽 球的起源 及歷史背 景。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 影音播 放設備。 4. 羽球。 5. 羽 球 拍。	歷程性評 量：認真 聆聽說明 並能配合 指導進行 活動。	【品 德 教 育】 品 J7 同理分 享與多元接 納。 【國 際 教 育】 國 J1 理解我 國發展和全 球 之 關 聯 性。
十八 06/07 06/11	06/09(三) 端午節	揮拍 自如~ 羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達 的能力，能以 同理心與人溝 通互動，並理 解體育與保健 的基本概念， 應用於日常生	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	Ha-IV-1 網 ／牆性球 類運動動 作組合及 團 隊 戰 術。	能瞭解羽 球的起源 及歷史背 景。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 影音播 放設備。 4. 羽球。	歷程性評 量：認真 聆聽說明 並能配合 指導進行 活動。	【品 德 教 育】 品 J7 同理分 享與多元接 納。 【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
					活中。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				5. 羽 球拍。		國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
十九 06/14 06/18		揮拍自如~ 羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 羽球。 5. 羽 球拍。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品 德 教 育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國 際 教 育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

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
						能原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動 技能。 3d-IV-2 運用 運動比賽中的 各種 策略。 4d-IV-2 執行 個人運動計畫，實際參與 身體 活動。						
二十 06/21 06/25		揮拍 自如~ 羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達 的能力，能以 同理心與人溝 通互動，並理 解體育與保健 的基本概念， 應用於日常生 活中。	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。 3d-IV-2 運用 運動比賽中的 各種 策	Ha-IV-1 網 ／牆性球 類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解羽 球的起源 及歷史背 景。	2	1. 電 子 書。 2. 電子白 板。 3. 影 音 播 放設備。 4. 羽球。 5. 羽 球 拍。	歷程性評 量：認真 聆聽說明 並能配合 指導進行 活動。	【品 德 教 育】 品 J7 同理分 享與多元接 納。 【國 際 教 育】 國 J1 理解我 國發展和全 球之關聯 性。

週別 日期	學校行事 主題學習	單元 名稱	核心素養 面向	核心素養 項目	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	節 數	教學設 備/資源	評量方 式	議題融入
						略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
二一 06/28 06/30	第三次段考 06/30 結業式 (暫定)	揮拍 自如~ 羽球	A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參與	B1 符號運用 與溝通表達	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解羽球的起源及歷史背景。	2	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。 4. 羽球。 5. 羽球拍。	歷程性評量：認真聆聽說明並能配合指導進行活動。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。