

109 學年度嘉義縣新港國民中學八年級第一學期健體專長領域 教學計畫表 設計者： 陳思妤 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：南一版第三冊

二、本領域每週學習節數：健康 1 節，體育 2 節

三、總綱核心素養：

- A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 領域 核心素養 | 學習目標 | 教學重點 | | 評量方式 | 議題融入 |
|----|-------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|--|
| | | | | | 學習表現 | 學習重點 | | |
| 一 | 109.08.30 ~109.09.05 | 預備週 | | | | | | |
| 二 | 109.09.06 ~109.09.12 | 單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 | 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 熟悉各種人溝通互動技能。 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 態度檢核 上課參與 小組討論 | 課綱:性 J11 |
| | | 單元 4 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 | 上課參與 課堂問答 實務操作 | 課綱:安 J1 課綱:安 J2 課綱:安 J5 課綱:安 J6 課綱:安 J11 |
| 三 | 109.09.13 ~109.09.19 | 單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1 學習情感維持與結束的正確方式。 2.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 態度檢核 上課參與 紙筆測驗 | 課綱:性 J11 |
| | | 單元 5 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度 | 1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-----------------------------|---|--|--|---|----------------------|-------------------------------|
| | | 挑戰極限 第1章 標槍 千金一擲 | 度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 | 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。 展專項運動技能。 | | 態度檢核 技能測驗 | |
| 四 | 109.09.20 ~109.09.26 | 單元1 愛，這件事 第2章 珍愛自我 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | 課綱:性 J4 課綱:性 J5 課綱:性 J6 |
| | | 單元5 挑戰極限 第2章 三項全能 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 課綱:戶 J3 | |
| 五 | 109.09.27 ~109.10.03 | 單元1 愛，這件事 第2章 珍愛自我 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | 課綱:性 J4 課綱:性 J5 課綱:性 J6 |
| | | 單元5 挑戰極限 第2章 三項全能 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命 | 1.了解三項全能的起源及各種距離 2.認識三項全能的器材及使用時機 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計 | 上課參與 技能測驗 態度檢核 | 課綱:戶 J3 | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--|---|---|--|--|----------------------|--|
| | | | 意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | | 畫。 | | | |
| 六 | 109.10.04 ~109.10.10 | 單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 上課參與 態度檢核 紙筆測驗 | 課綱:性 J4 課綱:性 J5 課綱:性 J6 |
| | | 單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 小組討論 上課參與 技能測驗 | 課綱:安 J1 課綱:安 J2 課綱:安 J6 課綱:安 J9 |
| 七 | 109.10.11 ~109.10.17 | 第一次段考 | | | | | | |
| 八 | 109.10.18 ~109.10.24 | 單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 課綱:法 J2 |
| | | 單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 課綱:安 J1 課綱:安 J2 課綱:安 J6 課綱:安 J9 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|--|---|------------------------------|--------------------|
| 九 | 109.10.25 ~109.10.31 | 單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1.培養關懷性傳染病患的態度。 2.學習「健康技能-正確使用保險套」。 3.培養堅守安全性行為的態度。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 上課參與 分組報告 紙筆測驗 | 課綱:法 J2 |
| | | 單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息 | 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科，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。 | 1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧 | 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。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 十 | 109.11.01 ~109.11.07 | 單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1.培養關懷性傳染病患的態度。 2.學習「健康技能-正確使用保險套」。 3.培養堅守安全性行為的態度。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗 | 課綱:法 J2 |
| | | 單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 十一 | 109.11.08 ~109.11.14 | 單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級 棒 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |
| | | 單元 6 水上游龍 | 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 | 1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 | 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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | | 第 2 章 浮潛 深入潛出 | 參與公益團體活動， 關懷社會。 | 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 | | | J14 |
| 十二 | 109.11.15 ~109.11.2 1 | 單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級 棒 單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 2.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |
| 十三 | 109.11.22 ~109.11.2 8 | 單元 2 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥 | 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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 1.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 2.能感受省力及準確之擊球動作。 3.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 | 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | 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。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |
| 十四 | 109.11.29 ~109.12.0 5 | 第二次段考 | | | | | | |
| 十五 | 109.12.06 ~109.12.1 2 | 單元 2 一生「醫」世 | 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 | 1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和 | 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。 | 上課參與 小組討論 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------|--------------|
| | | 第 2 章 正確用藥好安心 | 基本概念，應用於日常生活中。 | 方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 | 紙筆測驗 | |
| | | 單元 7 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 |
| 十六 | 109.12.13 ~109.12.19 | 單元 3 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 課綱:品 EJU1 |
| | | 單元 7 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 |
| 十七 | 109.12.20 ~109.12.26 | 單元 3 「癮」爆新觀點 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運 | 1.能說出藥物濫用對健康的影響。 2.分析藥物濫用對社會的危害。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 | 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。 | 上課參與 小組討論 | 課綱:品 EJU1 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|---|---|---|-------------------------------|
| | | <p>點</p> <p>第 1 章 青春要玩不藥丸</p> | <p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> | <p>3.能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>4.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p> | <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀</p> | | <p>心得分享</p> | |
| | | <p>單元 7 球類入門</p> <p>第 3 章 橄欖球 攻其不備</p> | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> | <p>1.認識橄欖球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> | <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p> | <p>課綱:品 J1</p> <p>課綱:品 J8</p> |
| 十八 | 109.12.27 ~110.01.02 | <p>單元 3 「癮」爆新觀點</p> <p>第 2 章 毒來不毒往</p> | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> | <p>1.認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2.能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>4.了解藥物濫用的戒治資源。</p> | <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> | <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> | <p>紙筆測驗</p> <p>分組報告</p> | <p>課綱:法 J4</p> |
| | | <p>單元 7 球類入門</p> <p>第 3 章 橄欖球 攻其不備</p> | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> | <p>1.認識橄欖球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> | <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> | <p>課綱:品 J1</p> <p>課綱:品 J8</p> |
| 十九 | 110.01.03 ~110.01.09 | <p>單元 3 「癮」爆新觀點</p> | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的</p> | <p>1.認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2.能以正向的態度面對拒絕。</p> | <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀</p> | <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>上課參與</p> <p>小組討論</p> | <p>課綱:法 J4</p> |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----------------------------------|--|---|--|--|------------------------------|-------------------------------|
| | | 點 第 2 章 毒來不毒往 | 基本概念，應用於日常生活中。 | 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。 | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 紙筆測驗 | |
| | | 單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理體育與健康的問題。 | 1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 | 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。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8 |
| 廿 | 110.01.10 ~110.01.16 | 單元 3 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 紙筆測驗 分組報告 | 課綱:法 J4 |
| | | 單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.能了解傳接球動作之原理。 2.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 3.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 4.相互合作的班級氣氛。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8 |
| 廿一 | 110.01.17 ~110.01.23 | 第三次段考 | | | | | | |

109 學年度嘉義縣新港國民中學八年級第二學期健體領域科 教學計畫表 設計者：陳思妤 (新課綱) (表十二之一)

一、教材版本：南一版第四冊

二、本領域每週學習節數：

三、總綱核心素養:

- A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養
B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解給選項

四、本學期課程內涵：

| 週次 | 起訖日期 | 單元/主題名稱 | 領域 核心素養 | 學習目標 | 教學重點 | | 評量方式 | 議題融入 |
|----|-------------------------|---|--|---|---|---|------------------------------|---------|
| | | | | | 學習表現 | 學習重點 | | |
| 一 | 110.02.14 ~110.02.20 | 單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 | 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。 | 1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享 | 課綱:品 J5 |
| | | 單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館 第2章奧林匹克名人堂 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.知曉主辦城市的籌備如何影響當屆奧運。 4.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 | 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。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 課綱:國 J4 |
| 二 | 110.02.21 ~110.02.27 | 單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚 | 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。 | 1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享 | 課綱:品 J5 |
| | | 單元四 Olympic Games 運動誌 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活 | 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 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 課綱:國 J4 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|-----------------------------|---------|
| | | 第 1 章 奧林匹克故事館 第 2 章 奧林匹克名人堂 | 決體育與健康的問題。 | 奧運會的關係。 3.知曉主辦城市的籌備如何影響當屆奧運。 4.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 | 的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 | 神。 | | |
| 三 | 110.02.28 ~110.03.06 | 單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 | 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。 | 1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3.釐清自己的需求，選購適切的 健康產品。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 上課參與 資料蒐集 與整理 紙筆測驗 | 課綱:品 J5 |
| | | 單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與 技能測驗 | |
| 四 | 110.03.07 ~110.03.13 | 單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家 | 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。 | 1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 課綱:人 J3 |
| | | 單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 上課參與 技能測驗 | 課綱:閱 J3 |
| 五 | 110.03.14 ~110.03.2 | 單元一 | 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 | 1.能解讀媒體廣告的行銷手 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費 | 上課參與 課堂問答 | 課綱:人 J3 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-----------------------------------|---|--|---|--|----------------------|---------|
| | 0 | 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家 | 素養，並察覺、思辨人與科技、資訊。 | 法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。 | 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 資訊的辨識策略。 | 紙筆測驗 | |
| | | 單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 | 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。 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。 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 課綱:閱 J3 |
| 六 | 110.03.21 ~110.03.27 | 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病危機與轉機(上) | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Fb-IV-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。 | | |
| | | 單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 | 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。 術的學習策略。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 1a-IV-2 器械體操動作組合。 | | |
| 七 | 110.03.28 ~110.04.03 | 第一次段考 | | | | | | |
| 八 | 110.04.04 ~110.04.10 | 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病危機與轉機(上) | 1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致 | 1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。 | 上課參與 紙筆測驗 | 課綱:生 J5 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--------------------------------------|---|---|--|--|----------------------|--|
| | | | 病因素和預防方法。 | 症的症狀、致病因素和預防方法。 | | | | |
| | | 單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 | 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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 上課參與 技能測驗 | 課綱:品 J2 課綱:安 J2 課綱:安 J9 |
| 九 | 110.04.11 ~110.04.17 | 單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病危機與轉機(下) | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 | 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。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 課綱:品 EJU1 課綱:品 J8 課綱:家 J3 課綱:家 J5 課綱:家 J6 |
| | | 單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 | 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。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 技能測驗 | 課綱:海 J1 |
| 十 | 110.04.18 ~110.04.24 | 單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病危機與轉機(下) | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 | 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。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 課綱:品 EJU1 課綱:品 J8 課綱:家 J3 課綱:家 J5 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----------------------------------|---|--|--|--|------------------------------|--|
| | | | | 素和預防方法。 | | | | 課綱:家 J6 |
| | | 單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 | 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。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 上課參與 技能測驗 | 課綱:海 J1 |
| 十一 | 110.04.25 ~110.05.01 | 單元 2 慢病驚心 第 3 章 銀髮新態度 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗 | 課綱:品 J9 課綱:生 J6 課綱:家 J3 課綱:家 J4 |
| | | 單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識獨木舟、槳的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 上課參與 技能測驗 | 課綱:海 J1 課綱:品 J1 |
| 十二 | 110.05.02 ~110.05.08 | 單元 3 安全防護網 第 1 章 人身安全線 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 | 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 課綱:品 J1 課綱:法 J9 |
| | | 單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.認識藤球運動的位置與戰術 2.瞭解各個位置的練習重點。 | 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 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 技能測驗 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |
| 十三 | 110.05.09 ~110.05.15 | 第二次段考(國一、國二) | | | | | | |
| 十四 | 110.05.16 ~110.05.2 | 單元 3 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培 | 1.了解危機意識，並能評估生 | 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全 | 上課參與 小組討論 | 課綱:品 J1 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|----------------------------------|---|--|---|--|----------------------|--------------------|
| | 2 | 安全防護網 第 1 章 人身安全線 | 育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況， 並透過同理心與了解霸凌的影響， 進而能像校園霸凌說不。 | | 的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 經驗分享 紙筆測驗 | 課綱:法 J9 |
| | | 單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起 | 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌， 並做獨立思考與分析的知能， 進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1.認識藤球運動的位置與戰術 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作 | 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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |
| 十五 | 110.05.23 ~110.05.29 | 單元 3 安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線 | 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。 | 1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、 態度與價值觀。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動， 以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 課綱:性 J4 課綱:法 J9 |
| | | 單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度， 展現自我運動與保健潛能， 探索人性、自我價值與生命意義， 並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習態度。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 課綱:品 J1 |
| 十六 | 110.05.30 ~110.06.05 | 單元 3 安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線 | 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。 | 1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、 態度與價值觀。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動， 以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | 課綱:性 J4 課綱:法 J9 |
| | | 單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度， 展現自我運動與保健潛能， 探索人性、自我價值與生命意義， 並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習態度。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 技能測驗 | 課綱:品 J1 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|--|--|------------------------------|-------------------------------|
| 十七 | 110.06.06 ~110.06.1 2 | 單元 3 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 | 課綱:品 J2 課綱:安 J4 |
| | | 單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 分組競賽 技能測驗 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |
| 十八 | 110.06.13 ~110.06.1 9 | 單元 3 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 課綱:品 J2 課綱:安 J4 |
| | | 單元 7 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 課綱:品 J8 |
| 十九 | 110.06.20 ~110.06.2 6 | 單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 上課參與 實務操作 紙筆測驗 | 課綱:安 J10 |
| | | 單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型 3.能經由經驗來了解投手投球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 上課參與 技能測驗 分組競賽 | 課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8 |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------|--|------|--|--|--|--|
| | | | | 之原理。 | | | | |
| 廿 | 110.06.27 ~110.07.0 2 | 第三次段考 | | | | | | |