

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣太保國民中學七、八年級第一學期健體專長領域**健體**科 教學計畫表 設計者：太保國中健康體育團隊 (新課綱)

一、教材版本：南一版第3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	學習領域核心素養/學習目標	教學重點		評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
				學習表現	學習內容			
一	8/30-9/5	預備週						
二	9/6-9/12	單元1 愛，這件事 第1章歌頌情誼	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 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。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 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 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	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 學習目標： 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	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	

			響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。					
三	9/13-9/19	單元1 愛，這件事 第1章歌頌情誼	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 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。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 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 挑戰極限 第1章標槍千金一擲	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 學習目標： 1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 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。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8	
四	9/20-9/26	單元1 愛，這件事 第2章珍愛自我	學習領域核心素養： 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。 學習目標：	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	上課參與 課堂問答 小組討論	課綱:性 J4 課綱:性 J5 課綱:性 J6	

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認維護身體自主權的重要。</li> <li>2. 展現維護身體自主權的行動。</li> <li>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</li> <li>4. 建立健康的性價值觀。</li> </ol>		<p>智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>			
		單元 5 挑戰極限 第 2 章三項全能	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解三項全能的起源及各種距離。</li> <li>2. 認識三項全能的器材及使用時機。</li> <li>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。</li> <li>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</li> <li>5. 完成一次的小型三項全能賽。</li> </ol>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與態度檢核 技能測驗</p>	<p>課網:戶 J3</p>	
五	9/27- 10/3	單元 1 愛，這件事 第 2 章珍愛自我	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認維護身體自主權的重要。</li> <li>2. 展現維護身體自主權的行動。</li> <li>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</li> <li>4. 建立健康的性價值觀。</li> </ol>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>課網:性 J4 課網:性 J5 課網:性 J6</p>	
		單元 5 挑戰極限 第 2 章三項全能	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>學習目標：</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</p>	<p>課網:戶 J3</p>	

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解三項全能的起源及各種距離。</li> <li>2. 認識三項全能的器材及使用時機。</li> <li>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。</li> <li>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</li> <li>5. 完成一次的小型三項全能賽。</li> </ol>	<p>能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
六	10/4-10/10	<p>單元 1 愛，這件事</p> <p>第 2 章珍愛自我</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認維護身體自主權的重要。</li> <li>2. 展現維護身體自主權的行動。</li> <li>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</li> <li>4. 建立健康的性價值觀。</li> </ol>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>上課參與態度檢核紙筆測驗</p>	<p>課綱:性 J4</p> <p>課綱:性 J5</p> <p>課綱:性 J6</p>	
		<p>單元 5 挑戰極限</p> <p>第 3 章競技體操地板</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識體操運動的脈絡。</li> <li>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</li> <li>3. 能夠了解體操地板運動為何。</li> <li>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</li> <li>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</li> <li>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</li> <li>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</li> <li>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</li> </ol>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>小組討論</p> <p>上課參與技能測驗</p>	<p>課綱:安 J1</p> <p>課綱:安 J2</p> <p>課綱:安 J6</p> <p>課綱:安 J9</p>	

			<p>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>					
七	10/11-10/17	第一次段考						
八	10/18-10/24	單元1 愛，這件事 第3章「性」福「保」典	<p>學習領域核心素養： 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。</p> <p>學習目標： 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。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	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	<p>學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>學習目標： 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。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9. 能遵守安全規範及比賽規則。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>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。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	<p>課綱:安 J1 課綱:安 J2 課綱:安 J6 課綱:安 J9</p>	

			10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。					
九	10/25- 10/31	單元1 愛，這件事 第3章「性」福 「保」典	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 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。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 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	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 學習目標： 1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 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。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	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	11/1- 11/7	單元1 愛，這件事 第3章「性」福 「保」典	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 1. 認識性傳染病的種類與症狀。	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	

			<p>2. 了解性傳染病的預防方式。</p> <p>3. 培養關懷性傳染病患的態度。</p> <p>4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。</p> <p>5. 培養堅守安全性行為的態度。</p>					
		<p>單元6 水上游龍 第1章捷泳 泳無止息</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>學習目標： 1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 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。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>		
十一	11/8-11/14	<p>單元2 一生「醫」世 第1章臺灣「醫」級棒</p>	<p>學習領域核心素養： 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標： 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。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>上課參與平時觀察經驗分享</p>	<p>課綱:品 J1 課綱:品 J8</p>	

			<p>3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p>					
		<p>單元 6 水上游龍 第 2 章浮潛 深入潛出</p>	<p>學習領域核心素養： 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>學習目標： 1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 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。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>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。 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-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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>課綱:海 J1 課綱:海 J2 課綱:海 J14</p>	
十二	11/15-11/21	<p>單元 2 一生「醫」世 第 1 章臺灣「醫」級棒</p>	<p>學習領域核心素養： 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標： 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。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、</p>	<p>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。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>課綱:品 J1 課綱:品 J8</p>	

			<p>功能和使用方式。</p> <p>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p>					
		<p>單元 7 球類入門</p> <p>第 1 章 藤球 空中格鬥</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識藤球運動的特性與規則。</p> <p>2. 理解運動前伸展的重要性。</p> <p>3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。</p> <p>4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。</p> <p>5. 能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>	<p>課網:品 J1</p> <p>課網:品 J8</p>	
十三	11/22-11/28	<p>單元 2 一生「醫」世</p> <p>第 2 章 正確用藥好安心</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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>學習目標：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>上課參與平時觀察小組討論經驗分享</p>	<p>課網:品 J1</p> <p>課網:品 J8</p>	

			病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	的行動。				
		單元7球類入門 第1章藤球 空中格鬥	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 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。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 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。 7. 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-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。	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	課網:品 J1 課網:品 J8	
十四	11/29- 12/5	第二次段考						
十五	12/6- 12/12	單元2 一生「醫」世 第2章正確用藥好安心	學習領域核心素養： 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-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。 學習目標： 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。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和	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。 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。 4a-IV-3 持續地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。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	課網:品 J1 課網:品 J8	

		<p>單元 7 球類入門 第 2 章桌球 誰與爭鋒</p>	<p>安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p> <p>學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標： 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。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>	<p>課綱:品 J1</p>	
十六	12/13-12/19	<p>單元 3「癮」爆新觀點 第 1 章青春要玩不藥丸</p>	<p>學習領域核心素養： 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。</p> <p>學習目標： 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。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>上課參與小組討論分組報告</p>	<p>課綱:品 EJU1</p>	
		<p>單元 7 球類入門 第 2 章桌球 誰與爭鋒</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>	<p>課綱:品 J1</p>	

			<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識桌球的發球原則。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</li> <li>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</li> <li>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</li> <li>6. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
十七	12/20-12/26	<p>單元 3「癮」爆新觀點 第 1 章青春要玩不藥丸</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</li> <li>2. 瞭解藥物濫用的種類。</li> <li>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</li> <li>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</li> <li>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</li> <li>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</li> </ol>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-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>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。</p>	<p>上課參與小組討論心得分享</p>	<p>課綱:品EJU1</p>	
		<p>單元 7 球類入門 第 3 章橄欖球 攻其不備</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相</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>3d-IV-3 應用思考與分</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>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>	<p>課綱:品 J1 課綱:品 J8</p>	

			<p>互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識橄欖球運動的起源。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</li> <li>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。</li> <li>5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。</li> <li>6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
十八	12/27-1/2	<p>單元 3「癮」爆新觀點</p> <p>第 2 章毒來不毒往</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識拒絕的原則與技巧。</li> <li>2. 能以正向的態度面對拒絕。</li> <li>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</li> <li>4. 了解藥物濫用的戒治資源。</li> </ol>	<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>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識橄欖球運動的起源。</li> </ol>	<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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適</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>	

			<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>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。</p> <p>5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。</p> <p>6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	能的身體活動。				
十九	1/3-1/9	<p>單元3「癮」爆新觀點 第2章毒來不毒往</p>	<p>學習領域核心素養： 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。</p> <p>學習目標： 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。</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>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>課綱:法 J4</p>	
		<p>單元7球類入門 第4章壘球 身手矯健</p>	<p>學習領域核心素養： 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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標： 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。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8</p>	

			7. 相互合作的班級氣氛。	計畫，實際參與身體活動。				
廿	1/10-1/16	單元3「癮」爆新觀點 第2章毒來不毒往	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 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	學習領域核心素養： 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 學習目標： 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。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7. 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。 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。	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	1/17-1/23							

註1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

109 學年度嘉義縣太保國民中學七、八年級第二學期健體專長領域**健體**科 教學計畫表 設計者：太保國中健康體育團隊 (新課綱)

一、教材版本：南一版第 4 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	學習領域核心素養/學習目標	教學重點		評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
				學習表現	學習內容			
一	2/20- 2/27	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚	學習領域核心素養： 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 學習目標： 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 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	學習領域核心素養： 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。 學習目標：	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	

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。</li> <li>2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。</li> <li>3. 知曉主辦城市的籌備如何影響當屆奧運。</li> <li>4. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。</li> <li>5. 了解奧運如何杜絕禁藥使用，並對使用禁藥之原因及後果有具體認知。</li> <li>6. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。</li> <li>7. 了解奧運紀錄於體壇的意義，認識創下指標性紀錄的人物。</li> <li>8. 了解囊括當屆與多屆奧運多項獎牌的風雲人物。</li> <li>9. 了解奧運種族議題與其效應。</li> <li>10. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。</li> <li>11. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。</li> <li>12. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</li> <li>13. 了解指標性選手所創下的紀錄於體壇與奧運史上的意義為何。</li> <li>14. 能夠效法選手的正面態度。</li> <li>15. 了解指標性選手的負面行為為個人及青少年族群產生什麼樣的影響。</li> </ol>					
二	2/28-3/6	<p>單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>學習目標： 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。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</p>	<p>課網:品 J5</p>	
		<p>單元五 有氣、無氣運動 第1章</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>		

		慢跑	<p>我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解有氧運動的益處。</li> <li>2. 建立正確的跑步運動概念。</li> <li>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。</li> <li>4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。</li> <li>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。</li> <li>6. 養成持續慢跑的運動習慣。</li> </ol>	<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	擲的基本技巧。			
三	3/7-3/13	<p>單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家</p>	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。</li> <li>2. 能在生活當中實踐消費者的權利與義務。</li> </ol>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	上課參與小組討論 分組報告	課綱:人 J3	
		<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。</li> <li>2. 能認識肌力與肌耐力。</li> <li>3. 能瞭解肌肉強化的好處。</li> <li>4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</li> <li>5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</li> <li>6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</li> </ol>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動</p>	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	

				計畫實際參與身體活動。				
四	3/14-3/20	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	學習領域核心素養： 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 學習目標： 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 課堂問答 紙筆測驗	課綱:人 J3	
		單元五 有氣、無氣運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。 學習目標： 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。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。	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	
五	3/21-3/27	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病危機與轉機 (上)	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 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	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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。	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:生 J5	

			<p>素和預防方法。</p> <p>3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>					
		<p>單元五          有氧、無氧運動          第3章          器械體操 跳箱</p>	<p>學習領域核心素養：          健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。          健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。          健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>學習目標：          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          4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能          5. 能遵守安全規範及比賽規則          6. 營造相互合作的班級氣氛          7. 能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。          1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。          1d-IV-1 了解各項運動技能原理。          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。          3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與          分組檢測          技能測驗</p>	<p>課綱:品 J2          課綱:安 J2          課綱:安 J9</p>	
六	3/28-4/3	<p>單元二          慢病驚心          第1章          慢性病危機與轉機          (上)</p>	<p>學習領域核心素養：          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。          3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。          4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹</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策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。          2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。          3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>上課參與          紙筆測驗</p>	<p>課綱:生 J5</p>	

			<p>患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</li> <li>4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</li> </ol>					
		<p>單元五          有氧、無氧運動          第3章          器械體操 跳箱</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。</li> <li>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。</li> <li>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</li> <li>5. 能遵守安全規範及比賽規則。</li> <li>6. 營造相互合作的班級氣氛。</li> <li>7. 能夠欣賞他人的動作表現。</li> </ol>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>上課參與          技能測驗</p>	<p>課綱:品 J2          課綱:安 J2          課綱:安 J9</p>	
七	4/4-4/10	第一次段考						
八	4/11-	單元 2	<p>學習領域核心素養：</p>	1a-IV-3 評估內在與外	Fb-IV-3 保護性的健	上課參與	課綱:品	

	4/17	<p>慢病驚心 第2章 慢性病危機與轉機 (下)</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。</li> <li>5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</li> </ol>	<p>在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>EJU1 課綱:品 J8 課綱:家 J3 課綱:家 J5 課綱:家 J6</p>	
		<p>單元 6 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</li> <li>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</li> <li>3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</li> <li>4. 認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。</li> <li>5. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。</li> </ol>	<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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>課綱:海 J1</p>	
九	4/18-4/24	<p>單元 2 慢病驚心 第2章 慢性病危機與轉機</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>課綱:品 EJU1 課綱:品 J8 課綱:家 J3</p>	

		(下)	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。 學習目標： 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。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	管理的行動策略。 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。	略。		課綱:家 J5 課綱:家 J6	
		單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，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。 學習目標： 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。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。 5. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。	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。 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。	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	4/25-5/1	單元 2 慢病驚心 第 3 章 銀髮新態度	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 學習目標： 1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和	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	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	

			<p>敬老的態度。</p> <p>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。</p> <p>3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p>	<p>促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>				
		<p>單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標： 1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 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。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。 6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	<p>課綱:海 J1 課綱:品 J1</p>	
十一	5/2-5/8	<p>單元 3 安全防護網 第 1 章 人身安全線</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標： 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。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。</p>	<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與平時觀察經驗分享</p>	<p>課綱:品 J1 課綱:法 J9</p>	

			4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。					
		單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 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。 4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 學會發球、作球與殺球的技術。 7. 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。 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。 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。	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	
十二	5/9-5/15	單元 3 安全防護網 第 1 章 人身安全線	學習領域核心素養： 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 學習目標： 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。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	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。	上課參與小組討論 經驗分享 紙筆測驗	課綱:品 J1 課綱:法 J9	
		單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起	學習領域核心素養： 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。 學習目標： 1. 認識藤球運動的位置與戰術。	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	

			<p>2. 瞭解各個位置的練習重點。</p> <p>3. 學會移動擊球的步伐與動作。</p> <p>4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。</p> <p>5. 能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6. 學會發球、作球與殺球的技術。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
十三	5/16-5/22	<p>單元 3 安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>學習目標： 1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。</p> <p>2. 了解網路使用上保護隱私的方法。</p> <p>3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。</p> <p>4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。</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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>課網:性 J4 課網:法 J9</p>	
		<p>單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發</p>	<p>學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>學習目標： 1. 認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>課網:品 J1</p>	
十四	5/23-5/29	第二次段考						

十五	5/30-6/5	單元 3 安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線	學習領域核心素養： 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 學習目標： 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。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	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	課網:性 J4 課網:法 J9	
		單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 學習目標： 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。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。	上課參與 技能測驗	課網:品 J1	
十六	6/6-6/12	單元 3 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 學習目標： 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	課網:品 J2 課網:安 J4	
		單元 7	學習領域核心素養：	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性	上課參與	課網:品 J1	

		球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間	<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>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識臺灣橄欖球的起源。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。</li> <li>5. 能判斷防守者與隊友的位置。</li> <li>6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	球類運動動作組合及團隊戰術。	分組競賽技能測驗	課網:品 J8	
十七	6/13- 6/19	<p>單元3 安全防護網 第3章 馬路如虎口</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解交通安全四守則。</li> <li>2. 認識基本路權概念。</li> <li>3. 能表現遵守交通規則的行為。</li> </ol>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<p>課網:品 J2</p> <p>課網:安 J4</p>	
		<p>單元7 球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間</p>	<p>學習領域核心素養：</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識臺灣橄欖球的起源。</li> <li>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</li> <li>4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。</li> <li>5. 能判斷防守者與隊友的位置。</li> <li>6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性及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	<p>課網:品 J1</p> <p>課網:品 J8</p>	

十八	6/20-6/26	單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 學習目標： 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 經驗分享	課綱:安 J10	
		單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	學習領域核心素養： 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 學習目標： 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之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 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。 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。 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。	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	課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8	
十九	6/27-7/3	單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	學習領域核心素養： 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 學習目標： 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	學習領域核心素養： 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 學習目標：	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	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	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。</li> <li>3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。</li> <li>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</li> <li>5. 能比較出較省力之投球動作。</li> <li>6. 培養穩定投球的能力。</li> <li>7. 相互合作的班級氣氛。</li> </ul>	<p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				
廿	7/4-7/10	第三次段考						
廿一	7/11-7/17	休業式						

註 1：請分別列出七年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。