

109 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第一學期健體領域健康科 教學計畫表 設計者：陳泳存(新課綱)

一、教材版本：康軒版第三冊

二、本領域每週學習節數：1

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	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入
				學習表現	學習內容			
一	8/31-9/4	預備週						
二	9/7-9/11	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。	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。	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。	態度檢核 上課參與 小組討論	課綱:性 J11
三	9/14-9/18	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。	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。	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。	態度檢核 上課參與 紙筆測驗	課綱:性 J11
四	9/21-9/25	單元 1	健體-J-A2 具備理解體育	1a-IV-3 評估內在	Db-IV-5 身體	1. 體認維護身體自主權的重	上課參與	課綱:性 J4

		愛，這件事 第2章 珍愛自我	與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	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。	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。	課堂問答 小組討論	課綱:性 J5 課綱:性 J6
五	9/28-10/2	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。	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。	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。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	課綱:性 J4 課綱:性 J5 課綱:性 J6
六	10/5-10/9	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。	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	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	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	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	課綱:性 J4 課綱:性 J5 課綱:性 J6

			健康的問題。	的生活規範、態度與價值觀。	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。	影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。		
七	10/12~10/16	第一次段考						
八	10/19~10/23	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。	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。	1. 認識性病(愛滋病、尖形濕疣、疱疹、淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒)的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方式。 3. 培養關懷愛滋病感染者的態度。 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。	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:人 J8 課綱:人 J9
九	10/26~10/30	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。	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。	1. 認識性病(愛滋病、尖形濕疣、疱疹、淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒)的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方式。 3. 培養關懷愛滋病感染者的態度。 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。	上課參與 分組報告 紙筆測驗	課綱:人 J8 課綱:人 J9
十	11/2~11/6	單元1 愛，這件事	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Db-IV-8 愛滋病及其它性病	1. 認識性病(愛滋病、尖形濕疣、疱疹、淋病、非淋菌	上課參與 平時觀察	課綱:人 J8 課綱:人 J9

		第3章 「性」福「保」典	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。	康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	的預防方法與關懷。	性尿道炎、梅毒)的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方式。 3. 培養關懷愛滋病感染者的態度。 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。	經驗分享 紙筆測驗	
十一	11/9~11/13	單元2 一生「醫」世 第1章 健保「醫」級棒	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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-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。	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、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	上課參與 平時觀察 經驗分享	課綱:品 J1 課綱:品 J8
十二	11/16~11/20	單元2 一生「醫」世 第1章 健保「醫」級棒	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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-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	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8

				省修正。		相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。		
十三	11/23~11/27	單元 2 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	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安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8
十四	11/30~12/4	第二次段考						
十五	12/7~12/11	單元 2 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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-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。	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安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8

				4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
十六	12/14~12/18	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。	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:品 EJU1 課綱:法 J7
十七	12/21~12/25	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。	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。	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。	上課參與 小組討論 心得分享	課綱:品 EJU1 課綱:法 J7
十八	12/28~1/1	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。	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	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	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。	紙筆測驗 分組報告	課綱:法 J4

				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。	性規範、戒治資源。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。			
十九	1/4~1/8	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。	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 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。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	課綱:法 J4
廿	1/11~1/15	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。	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 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。	紙筆測驗 分組報告	課綱:法 J4

				力。	與壓力因應與 調適的方案。			
廿一	1/18~1/19	第三次段考 結業式						

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。

109 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第二學期健體領域健康科 教學計畫表

設計者：陳泳存(新課綱)

一、教材版本：康軒版第四冊

二、本領域每週學習節數：1

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	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入
				學習表現	學習內容			
一	1/20-1/26	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。	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享	課綱:品 J5
二	2/17-2/19	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。	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。	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。	上課參與 資料蒐集 與整理 紙筆測驗	課綱:品 J5
三	2/22-2/26	單元一 消費中學堂 第2章	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	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資訊的辨識策	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	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:人 J3

		健康消費實踐家	養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	的權利與義務。		
四	3/1~3/5	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。	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。	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。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	課綱:人 J3
五	3/8~3/12	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。	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。	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患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:生 J5
六	3/15~3/19	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	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當	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	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	上課參與 紙筆測驗	課綱:生 J5

			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患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	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患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。		
七	3/22~3/26	第一次段考						
八	3/29~4/2	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。 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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	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. 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。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	課網:品 EJU1 課網:品 J8 課網:家 J3 課網:家 J5 課網:家 J6
九	4/5~4/9	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。 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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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	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. 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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課網:品 EJU1 課網:品 J8 課網:家 J3 課網:家 J5 課網:家 J6

				人際溝通互動技能。		於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。		
十	4/12-4/16	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	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。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 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。	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
十一	4/19-4/23	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。	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。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	課綱:品 J1 課綱:法 J9
十二	4/26-4/30	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。	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	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	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	課綱:品 J1 課綱:法 J9

					有效的溝通技巧。	式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。		
十三	5/3-5/7	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。	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。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	課綱:性 J4 課綱:法 J9
十四	5/10-5/14	第二次段考						
十五	5/17-5/21	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。	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。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論	課綱:性 J4 課綱:法 J9
十六	5/24-5/28	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。	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。	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	課綱:品 J2 課綱:安 J4
十七	5/31-6/4	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。	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	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	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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:品 J2 課綱:安 J4

				現健康技能。	的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。			
十八	6/7-6/11	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。	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。	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。	上課參與 經驗分享	課綱:安 J10
十九	6/14-6/18	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。	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。	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。	上課參與 實務操作 紙筆測驗	課綱:安 J10
廿	6/21~6/25	第三次段考						
廿一	6/28-6/30	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。

109 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第一學期健體領域體育科 教學計畫表 設計者：陳泳存(新課綱)

一、教材版本：康軒版第三冊

二、本領域每週學習節數：2

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	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入
				學習表現	學習內容			
一	8/31-9/4	預備週						
二	9/7-9/11	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。 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。	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。	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	9/14-9/18	單元 5 挑戰極限 第 1 章 標槍 千金一擲	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他	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。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8

				<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>5. 相互合作的班級氣氛。</p> <p>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>		
四	9/21~9/25	單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	<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>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>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1. 了解三項全能的起源及各種距離。</p> <p>2. 認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>3. 了解在戶外進行三項全能，與專項運動游泳、自行車、路跑有何差異。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>6. 了解在戶外運動時的風險。</p> <p>7. 完成一次的小型三項全能賽。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱: 戶 J3
五	9/28-10/2	單元 5 挑戰極限 第 2 章 三項全能	<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</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</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1. 了解三項全能的起源及各種距離。</p> <p>2. 認識三項全能的器材及使用時機。</p>	上課參與 技能測驗 態度檢核	課綱: 戶 J3

			<p>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>比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>3. 了解在戶外進行三項全能，與專項運動游泳、自行車、路跑有何差異。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>6. 了解在戶外運動時的風險。</p> <p>7. 完成一次的小型三項全能賽。</p>		
六	10/5~10/9	<p>單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板</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>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>1. 認識體操運動的脈絡。</p> <p>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</p> <p>3. 能夠了解體操地板運動為何。</p> <p>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>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>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>	<p>小組討論 上課參與 技能測驗</p>	<p>課綱:安 J1 課綱:安 J2 課綱:安 J6 課綱:安 J9</p>
七	10/12~10/16	第一次段考						
八	10/19~10/23	<p>單元 5 挑戰極限</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與</p>	<p>1. 認識體操運動的脈絡。</p> <p>2. 能夠了解臺灣在國際體操</p>	<p>上課參與 態度檢核</p>	<p>課綱:安 J1 課綱:安 J2</p>

		第 3 章 競技體操 地板	自我運動與保健潛能，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。	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。	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。	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。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 11. 能夠欣賞他人的動作表現。	技能測驗	課綱:安 J6 課綱:安 J9
九	10/26~10/30	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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	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。 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）。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			的互動關係。					
十	11/2~11/6	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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。	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。 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）。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
十一	11/9~11/13	單元 6 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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。	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	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。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:海 J1 課綱:海 J2 課綱:海 J14

十二	11/16~11/20	單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	技術的學習策略。 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。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8
十三	11/23~11/27	單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8

				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。		的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。		
十四	11/30~12/4	第二次段考						
十五	12/7~12/11	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。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，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 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1
十	12/14~12/18	單元 7	健體-J-A1 具備體育與健	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆	1. 認識桌球的發球原則。	上課參與	課綱:品 J1

六		球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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。	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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	態度檢核 技能測驗 分組競賽	
十七	12/21~12/25	單元7 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識橄欖球運動的起源。 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。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7. 相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8

			培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				
十八	12/28~1/1	單元 7 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識橄欖球運動的起源。 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。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5. 能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6. 培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7. 相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8
十九	1/4~1/8	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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

				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。				
廿	1/11~1/15	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-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。	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。	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	1/18~1/19	第三次段考 結業式						

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。

109 學年度嘉義縣朴子國民中學八年級第二學期健體領域體育科 教學計畫表

設計者：陳泳存(新課綱)

一、教材版本：康軒版第四冊

二、本領域每週學習節數：2

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	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入
				學習表現	學習內容			
一	2/17-2/19	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。 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。	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。	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。 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。 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。 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。 8. 了解囊括當屆與多屆奧運多項獎牌的風雲人物。 9. 了解奧運種族議題與其效應。 10. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 11. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:國 J4

						<p>12. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</p> <p>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。</p> <p>14. 能夠效法選手的正面態度。</p> <p>15. 了解指標性選手的負面行為會為個人及青少年族群產生什麼樣的影響。</p>		
二	2/22~2/26	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	<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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、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>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 了解有氧運動的益處。</p> <p>2. 建立正確的跑步運動概念。</p> <p>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。</p> <p>4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。</p> <p>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6. 養成持續慢跑的運動習慣。</p>	上課參與 技能測驗	
三	3/1~3/5	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	<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>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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。</p> <p>2. 能認識肌力與肌耐力。</p> <p>3. 能瞭解肌肉強化的好處。</p> <p>4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</p> <p>6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	上課參與 技能測驗	課綱:閱 J3

				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。				
四	3/8~3/12	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。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	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。	上課參與分組檢測技能測驗	課綱:閱 J3
五	3/15~3/19	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。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 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	上課參與分組檢測技能測驗	課綱:品 J2 課綱:安 J2 課綱:安 J9

			<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>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>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>應用組合</p> <p>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5. 能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6. 營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7. 能夠欣賞他人的動作表現</p>		
六	3/22~3/26	<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>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>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。</p> <p>2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。</p> <p>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。</p> <p>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>5. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>6. 營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>7. 能夠欣賞他人的動作表現。</p>	上課參與 技能測驗	<p>課綱:品 J2</p> <p>課綱:安 J2</p> <p>課綱:安 J9</p>
七	3/29~4/2	第一次段考						
八	4/5~4/9	單元6	健體-J-A1 具備體育與健	1c-IV-1 了解各項	Gb-IV-2 游泳前	1. 認識游泳姿勢的歷史演	上課參與	課綱:海 J1

		力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，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。	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。	進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。	技能測驗	
九	4/12-4/16	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。 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。 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）。	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。	上課參與 技能測驗	課綱:海 J1
十	4/19-4/23	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，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言	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。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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	上課參與 技能測驗	課綱:海 J1 課綱:品 J1

			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。	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。		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。		
十一	4/26-4/30	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。	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。	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。	上課參與 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8
十二	5/3-5/7	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。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	上課參與 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8

			題。	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。		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。		
十三	5/10~5/14	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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. 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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:品 J1
十四	5/17~5/21	第二次段考						
十五	5/24~5/28	單元 7 球類進階 第 2 章	健體-J-A1 具備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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	上課參與 技能測驗	課綱:品 J1

		桌球 蓄勢待發	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。	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。		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。		
十六	5/31~6/4	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。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 4. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5. 能判斷防守者與隊友的位置。 6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣氛。	上課參與 分組競賽 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8
十七	6/7~6/11	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。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 4. 了解利用身體的敏捷能力	上課參與 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8

				<p>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>		<p>來幫助增強跑動、移位的動作。</p> <p>5. 能判斷防守者與隊友的位置。</p> <p>6. 培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>		
十八	6/14-6/18	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。	<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>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>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。</p> <p>3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。</p> <p>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6. 培養穩定投球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	上課參與 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8
十九	6/21-6/25	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。	<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</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。</p> <p>3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。</p>	上課參與 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8

				<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6. 培養穩定投球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>		
廿	6/28~6/30	第三次段考 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。