

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣嘉新國民中學八年級第一學期健康與體育領域健康體育科教學計畫表

設計者： 邱文成

一、教材版本：南一版本第三冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協 同教學規劃 (無則免填)
			學習表現	學習內容				
8/30-9/5 第一週	預備週							
9/6-9/12 第二週	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	
	單元 4 貼心！就 能安心！ 第 1 章	健體-J-A1 具備體育 與健康的 知能與態 度，展現	1c-IV-2 評估運動 風險，維 護安全的	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。	上課參與 課堂問答 實務操作	課綱:安 J1 課綱:安 J2	

	運動與貼紮	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。	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。		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。		課綱:安 J5 課綱:安 J6 課綱:安 J11	
9/13-9/19 第三週	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	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	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	態度檢核 上課參與 紙筆測驗	課綱:性 J11	

			互動技能。	約會安全策略。	的正確態度與健康價值觀。			
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。	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。 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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8		

			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。					
9/20-9/26 第四週	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 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	2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合 應用。	1. 了解三 項全能的 起源及各 種距離。	上課參與 態度檢核 技能測驗	課綱:戶 J3	

		<p>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>2. 認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>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。</p> <p>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5. 完成一次的小型三項全能賽。</p>			
9/27-10/3 第五週	<p>單元 1 愛，這件事</p> <p>第 2 章 珍愛自我</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>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>1. 體認維護身體自主權的重要。</p> <p>2. 展現維護身體自主權的行動。</p> <p>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與</p>	<p>上課參與</p> <p>課堂問答</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>課綱:性 J4</p> <p>課綱:性 J5</p> <p>課綱:性 J6</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。	處理方 式。 4. 建立健 康的性價 值觀。			
	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。 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。	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。	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合 應用。	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。 4. 學習設 計適合自 己的運動 訓練計 畫。 5. 完成一 次的小型 三項全能 賽。	上課參與 技能測驗 態度檢核	課綱:戶 J3	
10/4- 10/10	單元 1	健體-J-A2 具備理解	1a-IV-3 評估內在	Db-IV-5 身體自主	1. 體認維 護身體自	上課參與 態度檢核	課綱:性 J4	

<p>第六週</p>	<p>愛，這件事 第2章 珍愛自我</p>	<p>體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>紙筆測驗</p>	<p>課綱:性 J5 課綱:性 J6</p>	
	<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。 健體-J-B3 具備審美與表現的</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。</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>	<p>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。</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>	

		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。	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。		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。			
10/11-10/17 第七週	第一次段考							
10/18-10/24 第八週	單元 1 愛，這件事 第 3 章	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方	1. 認識性傳染病的種類與症狀。	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:法 J2	

	<p>「性」福 「保」典</p>	<p>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>康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>法與關懷。</p>	<p>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>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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美</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</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>	<p>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</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>課綱:安 J1 課綱:安 J2 課綱:安 J6 課綱:安 J9</p>		

		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。	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。		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。			
10/25-10/31 第九週	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，	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	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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	上課參與 分組報告 紙筆測驗	課綱:法 J2	

		應用於日常生活中。	作健康技能。		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。			
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	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）。	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			

		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。						
11/1-11/7 第十週	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	課綱:法 J2	

<p>單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息</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-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</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>1. 認識呼 吸肌群在 捷泳換氣 中是如何 作用。</p> <p>2. 熟練捷 泳換氣與 划手的配 合技巧。</p> <p>3. 自我反 思動作學 習成果， 並分析與 改善換氣 問題。</p> <p>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>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>			
---	---	--	---	--	-------------------------------	--	--	--

		察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。						
11/8-11/14 第十一週	單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「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	上課參與 平時觀察 經驗分享	課綱:品 J1 課綱:品 J8	

					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。			
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	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		

			運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
11/15-11/21 第十二週	單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8	

					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。			
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	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8		

			<p>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>		7. 相互合作的班級氣氛。			
11/22-11/28 第十三週	<p>單元 2</p> <p>一生「醫」世</p> <p>第 2 章</p> <p>正確用藥</p> <p>好安心</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</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</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>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，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4. 能明辨藥物選購</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>小組討論</p> <p>經驗分享</p>	<p>課綱:品</p> <p>J1</p> <p>課綱:品</p> <p>J8</p>	

		常生活中。	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。		與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。			
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	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8		

			<p>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>		7. 相互合作的班級氣氛。			
11/29-12/5 第十四週	第二次段考							
12/6-12/12 第十五週	單元 2 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥 好安心	<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</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</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>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，以維護病人的</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>課綱:品 J1 課綱:品 J8</p>	

		保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。		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。			
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	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	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		

		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。	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。					
12/13-12/19 第十六週	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	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	

			與價值觀。					
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	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。	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		

		活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
12/20-12/26 第十七週	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	
	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	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	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	課綱: 品 J1 課綱: 品 J8	

		<p>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>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 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>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>			
12/27-1/2 第十八週	單元 3 「癮」爆 新觀點 第 2 章	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與	1. 認識拒絕的原則與技巧。	紙筆測驗 分組報告	課綱:法 J4	

<p>毒來不毒往</p>	<p>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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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>單元 7 球類入門 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>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。</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>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</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>課綱:品 J1 課綱:品 J8</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>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 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>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>			
1/3-1/9 第十九週	<p>單元 3 「癮」爆 新觀點 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</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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規</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>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>課綱:法 J4</p>	

		常生活中。	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。	範、戒治資源。	4. 了解藥物濫用的戒治資源。			
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	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，	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。	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	

		及與人和諧互動的素養。	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。		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。			
1/10-1/16 第二十週	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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 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	

			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。					
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 表現利他合群的态度，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。	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。		7. 相互合作的班級氣氛。			
1/17-1/23 第二十一週	第三次段考 結業式							

110 學年度嘉義縣嘉新國民中學八年級第二學期健康與體育領域健康體育科教學計畫表

設計者： 邱文成

一、教材版本：南一版本第四冊

二、本領域每週學習節數： 3 節

三、本學期課程內涵：

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	跨域統整或協 同教學規劃 (無則免填)
			學習表現	學習內容				
2/20- 2/27 第一週	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	
	單元四 Olympic Games 運動 誌 第1章 奧林匹克故 事館 第2章	健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能， 進而運用	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	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。	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。	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:國 J4	

	<p>奧林匹克名人堂</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>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</p>			
--	----------------	---	---	--------------------------------	---	--	--	--

					<p>的風雲人物。</p> <p>9. 了解奧運種族議題與其效應。</p> <p>10. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。</p> <p>11. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。</p> <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為個人及青少年族群產</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					生什麼樣的影響。			
2/28-3/6 第二週	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	
	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。 健體-J-B2 具備善用體育與健	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	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. 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。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟	上課參與技能測驗		

		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。	體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。			
3/7-3/13 第三週	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	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	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。	上課參與 技能測驗	課綱:閱 J3	

		<p>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>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 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</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>			
3/14-3/20 第四週	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	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	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	上課參與課堂問答紙筆測驗	課綱:人 J3	

		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。	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	2. 能在生活當中實踐消費者的權利與義務。			
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	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	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		

		揮主動學習與創新求變的能力。	<p>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 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>					
3/21-3/27 第五週	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。	<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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	上課參與 小組討論 分組報告	課綱:生 J5	

					<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>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</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</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</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>	

		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。	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。		升肌肉適應 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			
3/28-4/3 第六週	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，	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，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。	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，	上課參與 紙筆測驗	課綱:生 J5	

		<p>並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。</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>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，</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</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</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>上課參與 技能測驗</p>	<p>課綱:品 J2 課綱:安 J2 課綱:安 J9</p>		

		<p>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>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>動作組合。</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>			
4/4-4/10 第七週	第一次段考							
4/11-4/17 第八週	單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病危機 與轉機(下)	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染</p>	<p>1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>課綱:品 EJU1 課綱:品 J8 課綱:家 J3</p>	

		考與分析的知能，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。	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。	病與慢性病的防治策略。	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。		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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	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。	上課參與技能測驗	課綱:海 J1		

		<p>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>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>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>4. 認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。</p> <p>5. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>			
4/18-4/24 第九週	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。	<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 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規</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略。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	<p>課綱:品 EJU1</p> <p>課綱:品 J8</p> <p>課綱:家 J3</p> <p>課綱:家 J5</p> <p>課綱:家 J6</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>範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>		<p>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。</p>		
<p>單元 6 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚</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>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。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>課綱:海 J1</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>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>全身動作協調性。</p> <p>4. 認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。</p> <p>5. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>		
4/25-5/1 第十週	<p>單元 2 慢病驚心 第 3 章 銀髮新態度</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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-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>	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	<p>1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。</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</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>課綱:品 J9 課綱:生 J6 課綱:家 J3 課綱:家 J4</p>

					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。			
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	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。	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	上課參與 技能測驗	課綱:海 J1 課綱:品 J1		

		諧互動的素養。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		互合作的團隊。			
5/2-5/8 第十一週	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	
	單元 7 球類進階	健體-J-A2 具備理解	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 認識藤球運動的	上課參與 技能測驗	課綱:品 J1	

	<p>第 1 章 藤球 藤空 躍起</p>	<p>體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>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。</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>		<p>課綱:品 J8</p>	
--	-------------------------------	---	---	----------------------	--	--	--------------------	--

5/9-5/15 第十二週	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 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	健體-J-A2 具備理解 體育與健 康情境的 全貌，並 做獨立思 考與分析 的知能，	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-2 反思自己	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。	上課參與 技能測驗 分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8	

		進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	<p>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>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>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>			
5/16-5/22 第十三週	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	上課參與 平時觀察 經驗分享	課綱:性 J4 課綱:法 J9	

		體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。			
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	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。	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		

		及與人和諧互動的素養。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
5/23-5/29 第十四週	第二次段考							
5/30-6/5 第十五週	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	
	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	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	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	上課參與 技能測驗	課綱:品 J1	

		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。	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。		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。			
6/6-6/12 第十六週	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	
	單元 7 球類進階 第 3 章	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	1. 認識臺灣橄欖球的起源。	上課參與 分組競賽 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J8	

	橄欖球 攻防之間	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>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>	合及團隊戰術。	<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. 了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、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>			
6/13-6/19 第十七週	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	<p>1. 了解交通安全四守則。</p> <p>2. 認識基本路權概念。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	課綱:品 J2 課綱:安 J4	

		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-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。	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。	3. 能表現遵守交通規則的行為。			
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	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	上課參與技能測驗分組競賽	課綱:品 J1 課綱:品 J8		

			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。		與團隊進攻的概念。 7. 相互合作的班級氣氛。			
6/20- 6/26 第十八週	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	
	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。	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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	上課參與 技能測驗	課綱:品 J1 課綱:品 J2 課綱:品 J8	

			<p>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>			
6/27-7/3 第十九週	<p>單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 了解生命之鏈及其內涵。</p> <p>2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。</p> <p>3. 能操作 CPR 與 AED。</p> <p>4. 願意提供相關急救措施。</p>	<p>上課參與實務操作紙筆測驗</p>	<p>課綱:安 J10</p>	
	<p>單元 7 球類進階 第 4 章</p>	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運</p>	<p>1. 能遵守球場上安全規則及</p>	<p>上課參與技能測驗分組競賽</p>	<p>課綱:品 J1</p>	

	壘球 攻守兼備	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>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>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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>		<p>課綱:品 J2</p> <p>課綱:品 J8</p>	
7/4-7/10 第二十週	第三次段考							
7/13-7/17 第二十一週	(休業式)							