

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣新港國民中學 九 年級第一、二學期 健康與體育 領域教學計畫表 設計者：沈雅姬 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第五、六冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內。

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	教學重點	評量 方式	議題融入	跨領域 統整規 劃(無 則免 填)
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元一體型由我塑 第1章體型覺醒	健體-J-A2	1a-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4 Eb-IV-1	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1. 了解體型的多樣性。 2. 檢視自己的生長發育情況。 3. 說明身體意象的內涵以及對健康的影響。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	性別-1 性別-(性J7)-1	
	單元四逆風飛翔 第1章飛盤 盤旋之際 健康體適能	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2	Cd-IV-1	1. 認識飛盤運動的起源與做出基本的飛盤投擲動作。 2. 遵守規則與相互合作。	1. 以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。	上課參與 平時觀察 技能測驗	品德-(品J1)-2	
第 2 週	單元一體型由我塑 第 2 章體型方程式	健體-J-B2	1a-IV-3 2b-IV-2	Aa-IV-1 Fb-IV-3	1. 檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	1. 學會身體質量指數的意涵與標準。 2. 測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。	上課參與 平時觀察 健康狀況 自評表 分組討論	人權-(人J6)-1	
	單元四逆風飛翔 第 1 章飛盤 盤旋之際 健康體適能	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1	Cd-IV-1	1. 認識飛盤投擲動作、傳接盤之動作。 2. 透過練習利用動力鍊來進行傳接盤。 3. 能發現路線偏移並加以修正。	引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	品德-(品J1)-2	

			4d-IV-2		4. 相互合作的班級氣氛。				
第 3 週	單元一體型由我塑 第 2 章體型方程式	健體-J-B2	1a-IV-3 2b-IV-2	Aa-IV-1 Fb-IV-3	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。	1. 認識體型不良對健康的影響 2. 「任何體型的人都應該被尊重」。	上課參與 平時觀察 學習單 分組討論	人權-(人 J6)-1	
	單元五舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 健康體適能 接力練習	健體-J-B3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-2	Ib-IV-1 Ce-IV-1	1. 認識啦啦隊運動的趨勢。 2. 能夠評斷動作的正確與否。 3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。	1. 搭配音樂進行練習，讓學生動作熟悉度提高，互相提醒與糾正修改錯誤。	上課參與 平時觀察 同儕互評	品德-(品 J1)-2 品德-(品 J2)-2	
第 4 週	單元一體型由我塑 第 3 章健康我最「型」	健體-J-A3	1b-IV-4 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	1. 搭配新聞時事引導學生思考對於體型控制的想法。 2. 請學生檢視自己的飲食情況。	上課參與 平時觀察 健康狀況 檢核表 分組討論	健康飲食-1	
	單元五舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 健康體適能	健體-J-B3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-2 4d-IV-2	Ib-IV-1 Ce-IV-1	1. 培養欣賞動作美感的能力。 2. 培養合作的團隊氣氛。	1. 各組輪流表演 5x8 拍的舞曲。2. 在課堂上播放簡短的職業賽的中場彩球舞蹈演出影片。	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	品德-(品 J1)-2 品德-(品 J2)-2	
第 5 週	單元一體型由我塑 第 3 章健康我最「型」	健體-J-A3	1b-IV-4 2b-IV-3 4a-IV-1	Ea-IV-4	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	1. 設計適合自己體能的運動。 2. 養成良好的生活習慣。	上課參與 平時觀察 小組報告 學習單	健康飲食-1	
	單元五舞林高手 第 2 章街舞 舞領風潮 短距離跑 鉛球 大隊接力	健體-J-A2 健體-J-B3 健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 4c-IV-1	Ib-IV-1	1. 能了解嘻哈文化發展與起源與規則。 2. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理，利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。	1. 愛上街舞，練習嘻哈舞蹈動作，熟悉嘻哈文化發展與起源。	上課參與 平時觀察 同儕互評	品德-(品 J1)-2	

第 6 週	單元二人際新觀點 第 1 章青春情誼	健體-J-B1	1b-IV-3 3b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-3	1. 了解提升人際關係的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。	1. 人際關係也是健康的一部分。 2. 說明增進人際關係的五項策略。	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	性別-1 品德-(品 J8)-1 性別-(性 J11)-1	綜合 輔導
	單元五舞林高手 第 2 章街舞 舞領風潮 短距離跑 鉛球 大隊接力	健體-J-A2 健體-J-B3 健體-J-C2	1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 4c-IV-1	Ib-IV-1	1. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 2. 能比較出較標準有美感的動作。 3. 能培養人際關係及與團隊合作精神。	1. 引導學生分組並為自己的舞團命名，課堂上討論選定好音樂、場地。	上課參與 平時觀察 同儕互評 技能測驗	品德-(品 J1)-2	
第 7 週	第一次段考								
第 8 週	單元二人際新觀點 第 1 章青春情誼	健體-J-B1	1b-IV-3 3b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-3	1. 認識衝突解決的原則。 2. 運用不同方法處理人際問題。	1. 衝突解決有妙招，請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。 2. 說明衝突並不是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此。	上課參與 平時觀察 分組討論 活動學習單 紙筆測驗	性別-1 品德-(品 J8)-1 性別-(性 J11)-1	綜合 輔導
	單元六民俗運動 第 1 章扯鈴 螞蟻上樹 鉛球 大隊接力	健體-J-A1	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2 4c-IV-1 4d-IV-2	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。	1. 簡單介紹扯鈴的起源。 2. 講解拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作。	上課參與 平時觀察 態度檢核		
第 9 週	單元二人際新觀點 第 2 章我們這一家	健體-J-B1	1b-IV-3 2b-IV-3 3b-IV-4	Fa-IV-2 Fa-IV-3	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。	1. 說明不同的家庭型態。核心家庭、折衷家庭、單親家庭、新住民家庭與寄宿家庭等。 2. 反思自己家庭的特色，寫下可以再改善的地方。 3. 促進家庭成員間的互動，互相尊重與體諒。	上課參與 平時觀察 態度檢核 小組討論	家庭暴力-1 家庭教育-1 家庭-(家 J3)-1 家庭-(家 J4)-1 家庭-(家 J5)-1 家庭-(家 J6)-1 家庭-(家 J12)-1	60 年校 慶 綜合 輔導
	單元六民俗運動 第 1 章扯鈴 螞蟻上樹	健體-J-A1	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-2	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。	1. 引導學生分組看怎樣的動作安排順序最為順暢美觀。	上課參與 平時觀察		

	籃球		4c-IV-1 4d-IV-2		2.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。		態度檢核 技能測驗		
第 10 週	單元二人際新觀點 第 2 章我們這一家	健體-J-B1	1b-IV-3 2b-IV-3 3b-IV-4	Fa-IV-2 Fa-IV-3	1.了解發生衝突的解決方法。 2.認識家庭暴力及處理方式。	1.介紹解決衝突的五大步驟。 2.講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。 3.分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 紙筆測驗	家庭暴力-1 家庭教育-1 家庭-(家 J3)-1 家庭-(家 J4)-1 家庭-(家 J5)-1 家庭-(家 J6)-1 家庭-(家 J12)-1	綜合 輔導
	單元六民俗運動 第 2 章跳繩 繩力超人	健體-J-A1 健體-J-A3	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ic-IV-1	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。	1.了解跳繩對身體發展的好處。 2.能分辨一跳一迴旋、二跳一迴旋、一跳二迴旋的速率與差異。 3.單、雙人跳躍技巧與跳繩變化	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能表現		
第 11 週	單元二人際新觀點 第 3 章雲端停看聽	健體-J-B2	2b-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-5	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。	1.了解網路交友所帶來的影響。2.說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 經驗分享	性別-1 性剝削防治-1 性別-(性 J7)-1 品德-(品 J5)-1	綜合 輔導  資訊 科技
	單元六民俗運動 第 2 章跳繩 繩力超人 籃球	健體-J-A1 健體-J-A3	1d-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Ic-IV-1	1.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 2.能感受跳繩的樂趣。 3.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	1.跳繩積分賽：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。 2.完成跳繩自我訓練。	上課參與 平時觀察 態度檢核 技能檢測		
第 12 週	單元二人際新觀點 第 3 章雲端停看聽	健體-J-B2	2b-IV-1 4a-IV-3	Db-IV-5	1.體認網友見面時自我保護的重要性。 2.認識家庭暴力級處理方式。	1.強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。 2.運用溝通技巧或技能來解決問題。	上課參與 平時觀察 態度檢核 上課問答 紙筆測驗	性別-1 性剝削防治-1 性別-(性 J7)-1 品德-(品 J5)-1	綜合 輔導  資訊 科技

	單元六民俗運動 第3章拔河 力拔山河	健體-J-C2	1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-3	Cb-IV-2 Ce-IV-1	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。	1. 學會拔河運動基本握繩法。 2. 進行拔河車輪戰，分組比賽。	上課參與 平時觀察 分組競賽		
第13週	單元三心情點播站 第1章釋放壓力鍋	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。	1. 搭配課本量表，測量學生狀態，並思考壓力來源。 2. 思考自己的狀態，用紅筆將自己的壓力落點標示出來，並勾選下方問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	生命-(生J2)-1	綜合輔導
	單元六民俗運動 第3章拔河 力拔山河 籃球	健體-J-C2	1c-IV-2 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-2 4d-IV-3	Cb-IV-2 Ce-IV-1	1. 學習拔河運動之團隊技術。 2. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 3. 在拔河比賽中應用團隊技術。	1. 介紹我國最強的隊伍，請學生上網搜索相關比賽，從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。	上課參與 平時觀察 團隊合作 分組競賽 技能測驗		
第14週	第二次段考								
第15週	單元三心情點播站 第1章釋放壓力鍋	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 2a-IV-2 3b-IV-4 4a-IV-3	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。	1. 健康的紓壓務必注意之原則：符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。 2. 正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	生命-(生J2)-1	綜合輔導
	單元七球類進階 第1章網球 網前悍將	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	1. 認識臺灣網球運動名人。 2. 了解各種握拍方式與應用。 3. 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。	1. 介紹臺灣網球運動名人。 2. 學會各種握拍。 3. 正反手拍球抽擊動作要領。	上課參與 平時觀察 動作檢核	品德-(品J1)-1	

					4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。				
第 16 週	單元三心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1. 說明情緒可能受到內外因素影響。 2. 說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。 3. 引導學生練習調適壓力的生活技能。	上課參與 平時觀察 活動學習 單 經驗分享 小組討論	生命-(生 J2)-1	綜合 輔導
	單元七球類進階 第 1 章 網球 網前悍將	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 2. 學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 3. 學會參與與欣賞網球比賽、遊戲。	1. 正手著地球抽擊所站的動作。 2. 指導學生正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法。 3. 學會參與與欣賞網球運動。	上課參與 平時觀察 技能檢測	品德-(品 J1)-1	
第 17 週	單元三心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2 3b-IV-4	Fa-IV-4 Fa-IV-5	1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。 2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1. 說明情緒除了造成身體不適亦能引起心理問題進而影響到周圍的親友與社會。 2. 請學生不斷執行情緒調適以促進心理健康的。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	生命-(生 J2)-1	綜合 輔導
	單元七球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。	1. 了解棒球運動的起源。 2. 能遵守規則。 3. 能學會傳接球。	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第 18 週	單元三心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命	健體-J-A1	2b-IV-1 3b-IV-1	Fa-IV-5	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1. 提醒學生有需要可尋求協助如親友、師長或醫療資源等。 2. 引導學生聆聽內	上課參與 平時觀察 活動學習 單	生命-(生 J7)-1	綜合 輔導

						心的警訊，及早發現。	小組討論		
	單元七球類進階 第2章棒球 固若金湯	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Hd-IV-1	1. 了解知名棒球選手的故事故並以其努力的態度為目標。 2. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 3. 相互合作的氣氛。	1. 介紹熱門棒球選手的事蹟，讓學生引以借鏡。 2. 學會棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。	上課參與 平時觀察 動作檢核 技能測驗		
第19週	單元三心情點播站 第3章守住珍貴生命	健體-J-A1	2b-IV-1 3b-IV-1	Fa-IV-5	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1. 如發現自身或親友有自我傷害時，會尋求協助與出援手。 2. 說明生命守門的步驟「一問、二應、三轉介」。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	生命-(生J7)-1	綜合輔導
	單元七球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-3	Hc-IV-1	1. 認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2. 了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。	1. 介紹高爾夫球選手曾雅妮與TPGA臺灣循環賽。 2. 基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3. 了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4. 學會揮桿擊球動作。	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第20週	單元三心情點播站 第4章休閒「心」生活	健體-J-A3	1a-IV-4 4a-IV-1	Fa-IV-5	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定休閒計畫以促進身心健康。	1. 加深學生對於休閒活動定義的認識。 2. 引導學生探索自己適合的休閒活動並學習規畫。	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	生涯發展-1 生涯-(涯J3)-1	綜合輔導
	單元七球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞 籃球	健體-J-A1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-3	Hc-IV-1	1. 了解與學會推桿動作要領與應用。 2. 了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 3. 學會參與與欣賞高爾夫球比賽。	1. 了解揮桿推球的方式。 2. 了解與學會揮桿、推桿擊球可於何時何地使用。 3. 學會參與與欣賞。	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第21週	第三次段考								

Ps：每週的體育課程會因教師所分配輪流之運動場地或班際運動比賽，而有所更動。

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	教學重點	評量方式	議題 融入	跨領域 統整規 劃（無 則免 填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元一社區網絡拼圖 第 1 章社區放大鏡	健體-J-C1	1a-IV-1 2a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Ba-IV-4	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。	1. 觀察社區安全的潛在危機。 2. 引導學生診斷社區安全與法令。	上課參與 小組討論 分組報告	安全-(安 1)-1 安全-(安 J3)-1	社會 公民
	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第 1 章瑜珈 愉佳 籃球	健體-J-A1 健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4c-IV-3	Ce-IV-1	1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。	1. 執行基礎、進階瑜珈動作。 2. 安排練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。	上課參與 小組討論 分組報告	生命-(生 J5)-2	
第 2 週	單元一社區網絡拼圖 第 1 章社區放大鏡	健體-J-C1	1a-IV-1 2a-IV-2 4a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2 Ba-IV-4	1. 理解社區健康營造定義與流程。	1. 社區安全做伙來，要產生有力的行動必須整合相關資源。 2. 診斷出問題並分享自己的計畫。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	安全-(安 J1)-1 安全-(安 J3)-1	社會 公民
	單元五武林高手 第 1 章 防身術 惡狼止步	健體-J-A1	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-3	Bd-IV-2	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。	1. 利用拳擊有氧運動來引起學生動機。 2. 學會有效攻擊及防守位置。 3. 清楚自我保護的方法。	上課參與 技能測驗	安全-(安 J6)-2	
第 3 週	單元一社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	健體-J-A3	2b-IV-3 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	1. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。	1. 引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義。	上課參與 小組討論 分組報告	環境-1 環境-(環 J4)-1	社會 公民

	單元五武林高手 第1章 防身術 惡狼止步 籃球	健體-J-A1	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-3	Bd-IV-2	1.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1.了解校園與生活中可能遇到的情境，如：走樓梯因滑手機，在樓梯不慎跌倒時該如何減輕傷害。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全-(安 J6)-2	
第4週	單元一社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	健體-J-A3	2b-IV-3 4a-IV-1 4b-IV-1	Ca-IV-1	1.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1.引導學生瞭解搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。	上課參與 小組討論 分組報告	環境-1 環境-(環 J4)-1	社會 公民
	單元五武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	健體-J-A2 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Bd-IV-2	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。	1.明瞭跆拳道的器材與裝備。 2.了解跆拳道的比賽規則。	上課參與 態度檢核 技能測驗	品德-(品 J1)-2 安全-(安 J6)-2	
第5週	單元二翻轉護地球 第1章環境大挑戰	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-2	Ca-IV-2	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。	1.播放「看見毒害溪流 齊柏林嘆冰山一角」影片。說明台灣水汙染的嚴重性。	上課參與 小組討論 心得分享	環境-1 海洋-1 低碳環境-1 環境-(環 J8)-1 海洋-(海 J18)-1 海洋-(海 J19)-1 海洋-(海 J20)-1	自然 領域
	單元五武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	健體-J-A2 健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-2 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-2	Bd-IV-2	1.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 2.相互合作的班級氣氛。	1.能做出指定動作，成指定踢擊動作及次數。	上課參與 分組檢測 技能測驗	品德-(品 J1)-2 安全-(安 J6)-2	
第6週	單元二翻轉護地球 第1章環境大挑戰	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-2	Ca-IV-2	1.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 2.能學習蒐集資訊進而關心本土和國	1.覺察環境中垃圾汙染問題，討論相關問題。請學生思考「垃圾造成的危害」。說明「垃圾減量5R」原則。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	環境-1 海洋-1 低碳環境-1 環境-(環 J8)-1 海洋-(海 J18)-1 海洋-(海 J19)-1 海洋-(海 J20)-1	自然 領域

					際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。				
	單元五武林高手 第3章你、我來練武功	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B3	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Bd-IV-1	1. 學習武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路。	1. 了解武術的基本禮儀及精神。 2. 認識武術的基本步法與套路。	上課參與 分組檢測 技能測驗	品德 -(品 EJU5)-2	
第7週	第一次段考								
第8週	單元二翻轉護地球 第1章環境大挑戰	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-2	Ca-IV-2	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。	1. 說明噪音對人體的危害。解說「保護聽力5口訣」的執行方式。 2. 有毒物質懸浮於空氣中，毒物會隨呼吸作用進入人體而危害健康。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	環境-1 海洋-1 低碳環境-1 環境-(環 J8)-1 海洋-(海 J18)-1 海洋-(海 J19)-1 海洋-(海 J20)-1	自然 領域
	單元五武林高手 第3章你、我來練武功	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B3	1c-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-2	Bd-IV-1	1. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 2. 能設法應用在基礎實戰中。	1. 積極鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 2. 學習基礎實戰。	上課參與 技能測驗	品德 -(品 EJU5)-2	
第9週	單元二翻轉護地球 第1章環境大挑戰	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-2 1b-IV-3 2a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-2	Ca-IV-2	1. 體會環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 2. 能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	1. 全球環境危機，環境被破壞也會危害人類健康，養成積極的環保態度。 2. 守護地球從我開始，關心環保議題與解決之道	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	環境-1 海洋-1 低碳環境-1 環境-(環 J8)-1 海洋-(海 J18)-1 海洋-(海 J19)-1 海洋-(海 J20)-1	自然 領域
	單元六翻轉人生	健體-J-A1 健體-J-A2	1c-IV-1 1c-IV-2	Cd-IV-1	1. 認識飛盤運動的各項比賽。	1. 學會飛盤投擲『擲准』『擲遠』『飛	上課參與 技能測驗	品德-(品 J1)-2 安全-(安 J6)-2	

	第1章飛盤 劃破天際	健體-J-C2	2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3		2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。	盤高爾夫』的運動並比賽。			
第10週	單元二翻轉護地球 第2章綠活行動家	健體-J-A3 健體-J-C1	1a-IV-2 1b-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-3	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。	1.由日常生活中的「食」「衣」「住」對環境保護和永續的重要性。 2.學會綠色生活型態的意義，做好生活節能。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	環境-1 健康飲食-1 低碳環境-1 環境-(環 J10)-1	自然 領域
	單元六翻轉人生 第1章飛盤 劃破天際	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2 3d-IV-3 4c-IV-3	Cd-IV-1	1.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 2.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	1.了解規則與賽制。 2.學會相互合作的氣氛與學習運動家精神。	上課參與 技能測驗	品德-(品 J1)-2 安全-(安 J6)-2	
第11週	單元二翻轉護地球 第2章綠活行動家	健體-J-A3 健體-J-C1	1a-IV-2 1b-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2 4b-IV-3	Ca-IV-3	1.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 2.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	1.在日常生活中「行」「育樂」可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態動，如選擇低碳排放量的交通工具，並思考、規劃和執行環保行動。	上課參與 平時觀察 經驗分享	環境-1 健康飲食-1 低碳環境-1 環境-(環 J10)-1	自然 領域
	單元六翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 籃球	健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cd-IV-1	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。	1.了解自行車的種類與構造與騎乘規則及安全事項。 3.學會自行車的安全檢查及設定。	上課參與 態度檢核 技能測驗	戶外-(戶 J2)-2 戶外-(戶 J5)-2	
第12週	單元三 健康人生逗陣行	健體-J-A3	1a-IV-1 1a-IV-3 2a-IV-2	Db-IV-1	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。	1.說明成功受孕的條件。解說驗孕的原理。 2.說明懷孕期間的	上課參與 平時觀察 紙筆測驗		

	第1章美妙新生命					不適症狀。介紹懷孕期間的健康照護要點。			
	單元六翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡 籃球	健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cd-IV-1	1. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 2. 學會騎行時的溝通手勢。 3. 學會安排自行車休閒騎乘活動。	1. 了解進階的自行車騎乘技術與溝通手勢。 2. 學會安排自行車休閒騎乘路線。	上課參與 態度檢核 技能測驗	戶外-(戶 J2)-2 戶外-(戶 J5)-2	
第13週	單元三 健康人生逗陣行 第1章美妙新生命	健體-J-A3	1a-IV-1 1a-IV-3 2a-IV-2	Db-IV-1	1. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1. 說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
	單元七球類進階 第1章網球 一網打盡	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-3	Ha-IV-1	1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2. 了解反手拍握拍方式與應用。 3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。	1. 了解網球起源及發展沿革。 2. 學會反手拍握拍方式與應用時機。 3. 善於非慣用手協助擊球動作之原理。	上課參與 態度檢核 技能測驗	品德-(品 J1)-1	
第14週	第二次段考								
第15週	單元三 健康人生逗陣行 第2章樂活新旅程	健體-J-A2	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。	1. 人生各個階段有不同的健康促進重點，提醒學生如抽菸會危害自身健康，也讓他人受二手菸與三手菸的影響。	上課參與 平時觀察 經驗分享	生涯發展-1 生命-(生 J2)-1	
	單元七球類進階 第1章網球 一網打盡 籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-3	Ha-IV-1	1. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 2. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1. 學會反手拍抽擊動作要領與應用。 2. 於觀賞網球比賽中觀察正、反手拍擊球動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	品德-(品 J1)-1	

第 16 週	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章樂活新旅程	健體-J-A2	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。	1. 趴著看書及躺著使用手機會對健康造成危害。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	生涯發展-1 生命-(生 J2)-1	
	單元七球類進階 第 2 章棒球 同心合力 籃球賽	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2	Hd-IV-1	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 認識球場上規則。 3. 學會打擊、跑壘之基本技巧。	上課參與 分組競賽	品德-(品 J1)-2 安全-(安 J6)-2	
第 17 週	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章樂活新旅程	健體-J-A2	2b-IV-2 4a-IV-1	Aa-IV-2	1. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	1. 說明職業傷害與職業病定義。職業病的危害因子及學生工讀時的注意事項。 2. 說明老化是一項無法避免的情況，要思考自己不良習慣有可能危及健康。	上課參與 平時觀察 紙筆測	生涯發展-1 生命-(生 J2)-1	
	單元七球類進階 第 2 章棒球 同心合力	健體-J-A1 健體-J-B2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4c-IV-2	Hd-IV-1	1. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 2. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 3. 培養相互合作的班級氣氛。	1. 分辨直線跑壘與弧線跑壘的差異。 2. 了解「打帶跑」戰術的運用時機。 3. 培養互助合作的氣氛。	上課參與 分組競賽 技能測驗	品德-(品 J1)-2 安全-(安 J6)-2	
第 18 週	畢業週								

註 1：請分別列出七、八、九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。

Ps：每週的體育課程會因教師所分配輪流之運動場地或班際運動比賽，而有所更動。