貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113學年度嘉義縣東石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：　吳瑾珩、陳淑美、柯金祝、黃淑梅、劉漢政　（表十一之一）

一、教材版本：奇鼎版第5、6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	教學重點(學習引導內容及實施方式)	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					
第一週	**◎健康** 第1單元安全總動員 第1章防火防震安全	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。	1.請學生閱讀課前漫畫，並分享自己的相關經驗。 2.說明火災成因與火災的傷害性，請學生配合課本活動分析「起火要素」與完成 Let’s do it!「火災損失評估」。 3.介紹火災類型與不同種類的滅火器，再請學生分組完成課本上的題目，思考不同種類的火災該以什麼方式滅火。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解火災承因。 (2)能正確分析起火要素。 (3)能瞭解火災的傷害性。 (4)能瞭解火災	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象	

						4.請學生觀察校園的滅火設備，完成Let’s do it!「滅火器觀察員」，提醒學生重視與關心居住安全相關的設備。	的分類與不同種類的滅火器。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防J7繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。	
第一週	**◎體育** 第4單元龍騰虎躍 第1章轟天震地～鉛球	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-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。 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。 1d-IV-2 反思	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2.能做到鉛球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。	1.說明鉛球運動的起源與現今的男女世界紀錄。 2.說明臺灣田徑發展歷史，介紹臺灣的鉛球競賽選手。 3.介紹鉛球場地與安全注意事項。 4.示範及講解如何訓練個人肌力並控制身體平衡。 5.講解並示範握、持球動作。 6.講解並示範背向式推擲（以右手為例）。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並發表想法。 2.總結性評量： (1)能舉例臺灣的鉛球競賽選手。 (2)能簡述鉛球的安全注意事項。 (3)能知道鉛球場地各項設施的名稱。 (4)知道鉛球場	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。	

		活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				地各項設施的名稱。 (5)能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。		
第二週	**◎健康** 第 1 單元安全總動員 第 1 章防火防震安全	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1.分組分析課本上逃生失敗的原因，並補充相關逃生注意事項，再由老師澄清逃生相關迷思。 2.請學生回家完成 Let’s do it!「火場逃生預備」。 3.講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 4.講解相關防震安全須知，說明緊急救難包的概念。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。 3.紙筆測驗： 完成 Let’s do it。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。	

								防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。	
第二週	**◎體育** 第 4 單元龍騰虎躍 第 1 章轟天震地～鉛球	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	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能從班級的推擲鉛球活動中，發表運動欣賞的心得。 2.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。	1.請學生完成 Let’s do it!「驚天一舉」與「一推沖天」，並將自己投擲鉛球的成績紀錄下來。 2.請學生經討論後安排棒次，完成 Let’s do it!「一推再推」比賽，再進行賽後檢討。 3.請學生分組進行 Let’s do it!「小組填空賽——力距之間」，將組員的投擲狀況記錄下來。	1.歷程性評量： (1)小組間互相協助調整動作。 (2)互相溝通討論比賽策略。 2.總結性評量： (1)能完成推擲目標。 (2)能做到事前安全措施。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

		養。	適合個人之專項運動技能。						
第三週	**◎健康** 第 1 單元安全總動員 第 1 章防火防震安全	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1.說明地震發生時的緊急避難動作。 2.請學生完成 Let’s do it!「全員防災中」。 3.說明 1216 原則，再分組依據 1216 原則繪製逃生路線圖。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述 1216 原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健康好行。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。	

第三週	**◎體育** 第 4 單元龍騰虎躍 第 2 章上下翻飛～器械式體操	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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 瞭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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。	1.搭配影片介紹跳馬起源。 2.說明跳馬技術各時期的演變。 3.講解並示範助跑踏板分腿跳動作要領。 4.請學生完成 Let’s do it!「原地分腿跳」的練習。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能瞭解跳馬的起源與發展。 (2)能簡述跳馬技術演變。 (3)踏板時雙腳能同時踏在板上。 (4)能在空中完成左右分腿姿勢。 (5)落地後能控制身體平衡。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第四週	**◎健康** 第 1 單元安全總動員 第 2 章社區的	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分	1.請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2.介紹社區六星計畫，	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量：	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，	

	安全與健康	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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。	說明社區營造的目的。 3.介紹課本主要說明的四個主題。 4.介紹犯罪預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 5.介紹災害預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。	(1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法規。 3.學生自我檢核。	學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。	
第四週	**◎體育** 第 4 單元龍騰虎躍 第 2 章上下翻飛～器械式體操	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	1c-IV-1 瞭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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.將練習要點融入在練習過程中。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表	1.講解並示範原地踏板手撐分腿跳的動作要領。 2.講解並示範分腿跳。 3.請學生完成 Let’s do it!「撐天立地」並完成紀錄。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量：能獨立完成動作練習。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		現。				
第五週	**◎健康** 第 1 單元安全總動員 第 2 章社區的安全與健康	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種	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。 Ba-IV-4 社	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康	1.介紹環境衛生案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 2.介紹疾病預防案例，補充相關法規，再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 3.搭配課本案例，介紹社區營造成功的案例。 4.以課本例子讓學生瞭	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.總結性評量：能瞭解社區環境衛生與社區疾病預防相關法規。 3.學生自我檢核。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。	

		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。	生活技能，解決健康問題。 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。	區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	狀態，並進行後設分析。 3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	解青少年能為社區做的事情，並請學生依據居住社區的情況選定一個待解決的問題。			
第五週	**◎體育** 第 4 單元龍騰虎躍 第 2 章上下翻飛～器械式體操	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-2 反思	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.將練習要點融入在練習過程中。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1.說明平衡木項目的由來與器材演進。 2.介紹各時期平衡木技術的演變。 3.說明並示範俯平衡的動作要領。 4.說明並示範原地垂直跳的動作要領。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能瞭解平衡木的起源和規格。 (2)能確實完成動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		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。	自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第六週	**◎健康** 第 1 單元安全總動員 第 2 章社區的安全與健康	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的	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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善	主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	1.帶領學生進行 DFC 分析，針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。 2.請學生按步驟分組討論並完成健康好行。	1.歷程性評量：專心聆聽課堂內容。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 環 J13 參與防災疏散演練。	

		諧互動的素養。	信念或行為的影響力。	策略與資源。					
第六週	**◎體育** 第 4 單元龍騰虎躍 第 2 章上下翻飛～器械式體操	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。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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 瞭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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.將練習要點融入在練習過程中。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1.說明並示範團身跳下的動作要領。 2.請學生分組完成 Let’s do it!「平分秋色」並完成紀錄。	1.歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2.總結性評量： (1)能確實完成動作。 (2)能將創意加入表演中。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第七週	**◎健康** 第 2 單元身體	健體-J-A2 具備理解體育	1a-IV-2 分析個人與群體健	Fa-IV-1 自我認同與自	1.說明身體意象的定	1.說明身體意象的定義。	1.歷程性評量：專心聽講並思	【生命教育】 生 J1 思考生	

	大調查 第 1 章身體意象 （第一次段考）	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。	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。	我實現。	義，以及影響身體意象的六個因素。 2.說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。	2.介紹影響身體意象的六個因素。 3.說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果，請學生完成Let’s do it!「正負想法辨辨辨」。	考。 2.總結性評量： (1)能簡述身體意象的定義。 (2)能瞭解影響身體意象的六個因素。 (3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第七週	**◎體育** 第 5 單元運動教室 第 1 章再接再厲～棒球 （第一次段考）	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向	1.說明臺灣棒球歷史。 2.講解棒球規則，介紹各球員的守備位置，提醒比賽安全注意事項。 3.進行個人與多人球感練習。 4.講解防守基本概念，說明觸殺、封殺和接殺的差異。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2.總結性評量： (1)能簡述臺灣	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		溝通有效策略，提高學習效能。 3.能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。	5.說明並示範接滾地球的動作要領，並講解常見錯誤動作。 6.請學生完成Let’s do it!「滾球接球我最行」。	棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。		
第八週	**◎健康** 第2單元身體大調查 第1章身體意象	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-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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1.介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症，以及厭食症和暴食症的相關症狀。 2.以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成Let’s do it!「提升正能量」。 3.帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3.紙筆測驗：	【生命教育】 生J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	

						康好行的提問。	完成Let’s do it!與健康好行。		
第八週	**◎體育** 第5單元運動教室 第1章再接再厲～棒球	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.能理解接高飛球的技術要領，並做出接高飛球的動作。 2.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 3.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。	1.說明並示範接高飛球（以右手傳球）的動作要領，並講解常見錯誤動作。 2.請學生完成 Let’s do it!「棒球運送」。 3.講解接球後，根據內、外野的傳球選擇。 4.請學生完成Let’s do it!「傳球攻防戰前思考」與「傳球攻防戰」。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

第九週	**◎健康** 第 2 單元身體大調查 第 2 章健康體位管理	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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	1.介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2.說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。 3.說明體脂肪率的相關知識與測量方法。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2.總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3.紙筆測驗：計算個人 BMI 值與腰臀比。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第九週	**◎體育** 第 5 單元運動教室 第 2 章你來我往～籃球	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 瞭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-2 表現利他合群的態度，與他人理	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	1.說明一對一攻防戰中的要點。 2.請學生完成 Let’s do it!「我猜我猜猜猜」、「輪盤轉轉轉」與「障礙運球上籃複習」。 3.說明小組合作在比賽中的重要性，講解小組練習的注意事項。 4.說明小組擋切練習的	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2.總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。		3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。	動作要領和移動路線。	概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。		
第十週	**◎健康** 第 2 單元身體大調查	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充	1.能夠說明熱量攝取和體重增減的	1.說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。	1.歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個	

	第 2 章健康體位管理	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。	程序概念。	分睡眠的維持與實踐策略。	關係。 2.能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3.瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 4.能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	2.介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成 Let’s do it!「飲食紅綠燈」。 3.說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。 4.介紹目標設定 SMART 原則，並請學生完成健康好行。	2.總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健康好行。	面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十週	**◎體育** 第 5 單元運動教室 第 2 章你來我往～籃球	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	1c-IV-1 瞭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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動	分組進行 Let’s do it!「鬥牛大賽」與「籃球比賽」。	1.歷程性評量：積極參與比賽。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		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。 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。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。		參與團體的學習。				

第十一週	**◎健康** 第 2 單元身體大調查 第 3 章全方位健康生活	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-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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1.帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2.請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

第十一週	**◎體育** 第 5 單元運動教室 第 3 章攻守相生～排球	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 瞭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。 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.完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2.說出移位及攔網的動作要領。	1.講解扣殺的使用時機和基本介紹。 2.介紹扣球步法。 3.說明並示範原地扣球動作。 4.請學生完成 Let’s do it!「對牆連續扣球」。 5.說明並示範三步扣球動作。 6.介紹攔網步伐，說明並示範攔網動作。 7.說明攔網常見錯誤動作請學生修正，並完成 Let’s do it!「你攻我守」的活動。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。 2.總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十二週	**◎健康** 第 2 單元身體	健體-J-A2 具備理解體育	1a-IV-4 理解促進健康生活	Da-IV-4 健康姿勢、規	瞭解健康生活狀態，學	1.強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促	1.歷程性評量： 認真聽講並熱	【生命教育】 生 J2 探討完	

	大調查 第 3 章全方位健康生活	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。	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	進的定義。 2.分組進行健康促進生活方式相關的活動。 3.請學生回家完成健康自我檢核。	烈參與。 2.總結性評量：能簡述健康促進的定義。 3.學生自我檢核。	整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十二週	**◎體育** 第 5 單元運動	健體-J-C2 具備利他及合	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎	Ha-IV-1 網／牆性球類	從班級的排球比賽觀摩	1.學生分組完成 Let’s do it!「攻防之間」。	1.歷程性評量：積極參與比賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作	

	教室 第 3 章攻守相生～排球	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。	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。 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。	運動動作組合及團隊戰術。	中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	2.講解戰術與隊形變化的重要性，說明接發球隊形的使用時機及應用。 3.講解防守隊形的使用時機及應用。 4.學生分組完成 Let’s do it!「背水一戰」。	且能與組員良好溝通。 2.總結性評量： (1)能瞭解各隊形的變化概念。 (2)能瞭解各隊形的使用時機。 (3)能將所學概念，實際應用在比賽中。	與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十三週	**◎健康** 第 2 單元身體大調查 第 3 章全方位	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計	1.講解自我監控六步驟，以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。	1.歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2.總結性評量：	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身	

	健康生活	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	畫，以達到良好的健康管理。	2.請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。	能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十三週	**◎體育** 第 5 單元運動教室 第 4 章誰羽爭	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.能夠知道殺球的時機點為何。 2.能夠學習	1.說明殺球路徑與運用時機，提醒練習殺球時的安全事項。 2.說明並示範引拍和擊	1.歷程性評量：積極參與課堂內容。 2.總結性評量：	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】	

	鋒～羽球	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。	利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	術。	殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。	球的動作要領。 3.講解擊球點和擊球動作。 4.練習揮空拍。 5.講解殺球注意事項。 6.教師示範後，請學生完成Let’s do it!「飛天鑽地」。 7.播羽球比賽影片，請學生完成 Let’s do it!「羽球分析師」。 8.請學生完成Let’s do it!「殺球組合技」。	(1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十四週	**◎健康** 第 3 單元美麗心世界 第 1 章有情有義 （第二次段考）	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，	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	識別並匹配情緒的種類及其功能。	1.請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2.介紹情緒種類，說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。 3.強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能分辨情緒	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	

		應用於日常生活中。	解決的健康技能和生活技能。			緒地圖的活動。 4.請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。	種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。		
第十四週	**◎體育** 第5單元運動教室 第4章誰羽爭鋒～羽球 （第二次段考）	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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	能夠瞭解羽球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精采的球賽。	1.講解單打比賽規則、場地標線和發球順序。 2.講解裁判配置和司線員執法手勢。 3.請學生完成Let’s do it!「幸運七」紀錄下比分，再進行賽後檢討。	1.歷程性評量： (1)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2.總結性評量： (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		養。							
第十五週	**◎健康** 第 3 單元美麗心世界 第 1 章有情有義	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。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.概述管理情緒的步驟及方法。 2.學習調適與表達情緒的方法。	1.介紹管理情緒的第二個步驟:接納情緒,說明接納情緒的三不原則。 2.講解調適與表達情緒的機制及小秘訣。 3.請學生參考課本引導的管理情緒三階段，並完成健康好行。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與祕訣。 3.紙筆測練：完成健康好行。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	
第十五週	**◎體育** 第 5 單元運動教室 第 5 章虎虎生風～跆拳道	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害	1.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少	1.搭配影片介紹跆拳道的起源與發展。 2.介紹跆拳道的比賽形式，講解跆拳道的對打和品勢。 3.說明跆拳道柔軟度的	1.歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2.總結性評量： (1)能瞭解跆拳	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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-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。	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。	的處理與風險規避 Bd-Ⅳ-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-Ⅳ-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	危險的發生。 2.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。	重要性，帶領學生伸展筋骨。 4.講解並示範跆拳道基本動作。 5.講解示範不同組合的動作。	道的起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。		

第十六週	**◎健康** 第 3 單元美麗心世界 第 2 章解壓我最行	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.說出壓力與壓力反應的定義。 2.分辨壓力的分類。	1.請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2.請學生觀察自己的壓力反應後，完成 Let’s do it!「檢視壓力指數」。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十六週	**◎體育** 第 5 單元運動教室 第 5 章虎虎生風～跆拳道	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，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避	1.能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人	1.講解並示範基本踢擊動作，說明人身安全距離的概念。 2.請學生完成 Let’s do it!「牛刀小試」。 3.講解並示範能應用在生活中的動作，再帶領同學實際操作。	1.歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2.總結性評量： (1)能確實完成基本踢擊動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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-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。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	身安全距離與自己身體的控制能力。 2.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。	4.請學生完成Let’s do it!「未雨綢繆，互助合作」。	(2)能說出正面踢擊的動作。 3.學生自我檢核。		
第十七週	**◎健康**	健體-J-A1	2a-IV-2 自主	Fa-IV-4 情	瞭解壓力與	1.說明不同程度的壓力	1.歷程性評量：	【生命教育】	

	第 3 單元美麗心世界 第 2 章解壓我最行	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。	思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	緒與壓力因應與調適的方案。	表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要性。 2.說明面對壓力會有的常見反應，請學生完成課本上的壓力反應檢視。	(1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力反應。	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十七週	**◎體育** 第 6 單元手足齊發 第 1 章足足有娛～足球	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-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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.複習足球行進間運球和傳接球組合。 2.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。	1.透過影片說明足球的進門得分判定。 2.講解射門與正足背射門的重要性及優點，示範正足背踢球基本動作。 3.搭配影片講解守門員的重要性。 4.說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。 5.說明並示範擊球法。	1.歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.總結性評量：能瞭解足球得分判定。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

			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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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，發展運動參與方法。		能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 3.能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。				
第十八週	**◎健康** 第 3 單元美麗心世界 第 2 章解壓我最行	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	說明因應壓力的方法。	1.說明因應壓力常見的方法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2.請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由	

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。			視與抒發。	能簡述因應壓力的方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十八週	**◎體育** 第6單元手足齊發 第1章足足有娛～足球	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-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。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Hb-Ⅳ-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	1.示範正足背踢球、射門及守門後，請學生完成Let’s do it!「攻守之間」。 2.介紹足球陣式的專業術語。 3.學生進行Let’s do it!「足球對抗賽」並完成紀錄。	1.歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。	

			運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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，發展運動參與方法。						
第十九週	**◎健康** 第 3 單元美麗心世界 第 3 章情緒氣象局	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2.說出遠離憂鬱情緒的方法。 3.能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。	1.請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。 2.請學生填寫課本上的量表評估個人情緒狀態。 3.說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 4.介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的六步驟。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活	

			解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。			負面情緒事件的想法。 5.說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。 6.說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。	(3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。 (4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。 3.學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。	中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十九週	**◎體育** 第 6 單元手足齊發 第 2 章拳拳到球～浮士德球	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	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解浮士德球技術之相關知識。	1.講解浮士德球的起源與發展過程。 2.介紹浮士德球場地。 3.講解浮士德球比賽規則，說明浮士德球與排球的差異。 4.說明與示範擊球動作。 5.學生完成 Let’s do it!「拳力一擊」與「同心協力」。 6.講解常見錯誤動作並說明如何改正。	1.歷程性評量：積極參與課程內容。 2.總結性評量： (1)能簡述浮士德球歷史。 (2)簡易畫出浮士德球場地。 (3)能瞭解浮士德球比賽規則。 (4)達到設定的連續擊打次數。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

		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 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。						
第二十週	**◎健康** 第 3 單元美麗心世界 第 3 章情緒氣象局	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-3 因應	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2.為自己設	1.說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，以此介紹幸福五元素的概念。 2.請學生完成 Let’s do it!「幸福人生自己掌握」。 3.選擇一項元素設定生活目標以完成健康好	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3.紙筆測驗：	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養	

			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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。		定正向的生活目標並實施。	行。	完成Let’s do it!與健康好行。	適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第二十週	**◎體育** 第 6 單元手足齊發 第 2 章拳拳到球～浮士德球	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	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。	1.說明並示範原地扣球。 2.學生完成 Let’s do it!「絲絲入扣」、「三步扣球」與「扣球我最準」。 3.講解常見錯誤動作並說明如何改正。 4.學生完成 Let’s do it!「大家來扣球」。 5.進行Let’s do it!「浮士德球大賽」。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。 3.學生自我檢	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

		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。	現個人運動潛能。 1d-Ⅳ-1 了解各項運動技能原理 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略 2d-Ⅳ-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-Ⅳ-1 運用運動技術的學習策略。				核。		
第二十一週	複習全冊（第三次段考）								
第二十一週	複習全冊（第三次段考）								

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(學習引導內容及實施方式)	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					
第一週	**◎健康** 第 1 單元環保大作戰 第 1 章環境問題大探索	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	1.閱讀課前漫畫後，思考目前臺灣可能面臨的環境汙染問題。 2.說明空汙的成因來源、影響、指標與應對。 3.說明生活中常見的空汙來源，延伸說明懸浮微粒以及不同大小的懸浮微粒對人體的傷害。 4.講解空氣品質指標 AQI，並請學生完成 Let’s do it!「看懂空氣品質」。 5.介紹應對空汙的防護措施。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應對。 (2)能瞭解生活中常見空汙來源。 (3)能看懂空氣品質指標 AQI。 (4)能簡述應對空汙的防護措施。 3.紙筆測驗：完	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維 ，並進	

							成 Let’s do it。	行有 效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資	

								料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第一週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 1 章雙打雙飛～羽球	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-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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解羽球雙打比賽規則。 2.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	1.說明羽球雙打跟單打的差異。 2.觀看影片並請學生完成 Let’s do it!「認識羽球雙打組合」。 3.說明雙打比賽規則。 4.說明雙打站位策略。 5.講解並示範防守站位的預備姿勢。 6.說明接殺球、擊球技術應用時機，並請學生完成Let’s do it!「接殺球、擊球技術應用」。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。 (4)能確實做出防守站位的預備姿勢。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

			運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				(5)能瞭解防守站位概念。		
第二週	**◎健康** 第 1 單元環保大作戰 第 1 章環境問題大探索	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	1.介紹日常生活中減少空汙的行為，並請學生完成 Let’s do it!「遠離空汙保健康」。 2.說明水汙染的嚴重性與汙水來源。 3.介紹水質汙染的三項判斷指標。 4.說明水汙染對生態與人體造成的危害，並請學生分組搜尋相關新聞事件來完成 Let’s do it!「水汙染事件大調查」。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解日常中減少空汙的行為。 (2)能瞭解水質汙染的判斷指標。 (3)能瞭解水汙染對生態與人	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳	

						5.介紹環保標章與省水標章，說明生活中節約用水與減少水汙染的方法。 6.分組完成Let’s do it!「節水減汙做做看」。	體的危害。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維 ，並進行有 效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀	

								文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第二週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 1 章雙打雙飛～羽球	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-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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打	1.講解並示範攻擊站位的預備姿勢。 2.說明網前球、殺球技術應用時機，並請學生完成Let’s do it!「網前球、殺球技術應用」。 3.請學生進行Let’s do it!「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄與賽後檢討。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (2)能瞭解攻擊	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

			運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		站位技巧。 3.能理雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 4.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 5.能透過課程瞭解網／牆性運動運動與其他運動的差異性為何。		站位概念。 (3)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3.學生自我檢核。		
第三週	◎健康	健體-J-A2	1a-IV-3 評估	Ca-IV-2 全	學生關注環	1. 介紹 Big Six	歷程性評量：分	【環境教育】	

	第 1 單元環保大作戰 第 1 章環境問題大探索	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。	內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	球環境問題造成的健康衝擊與影響。	境問題對健康的影響。	Skills。 2.帶領學生按照步驟依序完成健康好行上的內容，並請學生分組分享。	組合作探究學習。	環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維 ，並進行有 效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。	

								【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想	

								法。	
第三週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 2 章你切我旋～桌球	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。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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.能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3.能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1.說明桌球的的基本三種旋轉。 2.講解並示範正手發下旋球的動作要領。 3.講解正手發下旋球不引拍方法，並說明引拍與不引拍的差異。 4.講解並示範反手發右側旋球的動作要領。 5.講解並示範反手發下旋球的練習方法，再請學生完成Let’s do it!「發球ABC」。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。 (5)能確實做到正手切球。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	
第四週	**◎健康** 第 1 單元環保大作戰	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生	學生能瞭解環保行動的做法。	1.請學生回想一天的垃圾製造量，完成課本上的表格。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環	

	第 2 章汙染指「塑」	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。	障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	活型態。		2.搭配新聞說明臺灣目前的垃圾問題。 3.說明臺灣垃圾處理的三種方式。 4.介紹垃圾減量 5R 原則。	(2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺灣垃圾處理的方式。 (3)能簡述垃圾減量 5R 原則。	境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理	

								念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第四週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 2 章你切我旋～桌球	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。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。	1.講解並示範正手切球動作要領與練習方法。 2.講解並示範反手切球動作要領與練習方法。 3.講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 4.學生完成Let’s do it!「我發你接」。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

		及與人和諧互動的素養。							
第五週	**◎健康** 第 1 單元環保大作戰 第 2 章汙染指「塑」	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。	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.學生能瞭解環保行動的做法。 2.學生能瞭解國內外的減塑政策。	1.介紹塑膠的七種分類與不同分類的特性。 2.請學生依據 Let’s do it!「塑膠搜查員」的提問上網搜尋答案並寫在課本上。 3.搭配影片說明塑膠垃圾帶來的嚴重環境生態問題與對可能帶來的健康危機。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享	

								與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第五週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 3 章大擊大力～棒球	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 瞭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	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。	1.說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2.講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3.講解並示範打擊動作要領，說明各部位的動作重點。 4.講解並示範單人定點	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。		3.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	打擊練習和雙人打擊練習。 5.請學生完成 Let’s do it!「打擊誰最棒」。	打擊所需裝備以及各項用途。 (3)能確實完成打擊動作。 (4)能說出各部位的動作重點。 (5)能確實完成兩種活動練習。		
第六週	**◎健康** 第 1 單元環保	健體-J-C3 具備敏察和接	2a-IV-3 深切體會進康行動	Ca-IV-3 環保永續為基	學生能瞭解國內外的減	1.介紹各國減塑政策。 2.經由課本上的表格來	1.歷程性評量： (1)分組討論與	【環境教育】 環 J4 了解永續	

	大作戰 第 2 章汙染指「塑」	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。	的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	礎的綠色生活型態。	塑政策。	檢視個人減塑行動實施狀況，並分析不易做到的行為原因。	分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2.學生自我檢核。	發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球	

								永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第六週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 3 章大擊大力～棒球	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	1c-IV-1 瞭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	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 3.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝	1.介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。 2.搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。 3.請學生完成 Let’s do it!「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。	1.歷程性評量： (1)積極參與並共同討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能做出正確跑壘動作。 (2)能知道各壘的跑壘路線。 (3)能理解擊球後應如何跑壘。 3.學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。		通互動。 4.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。				
第七週	**◎健康** 第 2 單元生命的珍貴 第 1 章生命起源 （第一次段考）	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	能辨別懷孕的三大進程。	1.介紹孕期開始的徵兆，進而說明驗孕過程與如何看驗孕棒。 2.介紹孕婦健康手冊。 3.介紹懷孕三大孕期，說明孕程中常見症狀。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能說明孕期開始的徵兆。 (2)能瞭解如何	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛	

		略，處理與解決體育與健康的問題。	解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。				看驗孕棒。 (3)能學會驗孕步驟。 (4)能說明孕程中常見症狀。	樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第七週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 4 章攻防一體～籃球 （第一次段考）	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	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-2 表現利他合群的態	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1.講解傳切和擋切的差異，講解並示範小組傳切進攻練習——無防守者。 2.講解並示範小組傳切進攻練習——有防守者。 3.分組進行 Let’s do it!「小組攻防戰術練	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維	

		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。 健體-J-C2 具備利他及合群的之能與態度，並在體育活動和健康身活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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，發展運動參與方法。			習」與「籃球大賽」。		護。	
第八週	**◎健康** 第 2 單元生命	健體-J-A2 具備理解體育	2a-IV-2 自主思考健康問題	Db-IV-1 生殖器官的構	1.瞭解婚前健康檢查流	1.認識婚前健康檢查項目與諮詢。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴	【生命教育】 生 J5 覺察生活	

	的珍貴 第 1 章生命起源	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。	所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	程與諮詢項目及方法。 2.認識孕期間的注意事項與產檢項目。	2.認識孕期檢查相關事宜與瞭解定期產檢時間。	躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解婚前健康檢查的項目。 (2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。	中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第八週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 5 章東倒西	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動	1.介紹保齡球運動的起源。 2.介紹臺灣保齡球運動的發展。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。	

	歪～保齡球	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。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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	術。	的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。	3.介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswivk 兩者差異。 4.介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。 5.講解保齡球比賽計分規則與各符號代表意義,並請學生完成 Let’s do it!「計分高手」。 6.請學生完成 Let’s do it!「計分高手」。 7.講解保齡球禮儀，請學生完成 Let’s do it!「找碴大作戰」。 8.講解如何選擇適合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。 9.講解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。	發表想法。 2.總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。 (6)能舉例保齡球禮儀。 (7)能瞭解球瓶	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

			的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。				瞄準法和目標箭頭瞄準法。		
第九週	**◎健康** 第 2 單元生命的珍貴 第 1 章生命起源	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	1.介紹新生兒篩檢項目，以及寶寶手冊，以此進一步說明新生兒須接種哪些疫苗。 2.請學生完成健康好行。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。						
第九週	**◎體育** 第 4 單元運動教室 第 5 章東倒西歪～保齡球	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。 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	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 2.藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。	1.說明四步助走和五步助走的差異，講解並示範四步助走和五步助走的動作要領。 2.請學生分組進行 Let’s do it!「排球保齡球」。 3.講解直球、曲球和飛碟球球路，講解並示範直球、曲球和飛碟球的擲球方式。 4.請學生假日前往保齡球館，完成 Let’s do it!「保齡球大作戰」的	1.歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。 2.總結性評量： (1)能確實做出四步助走和五步助走。 (2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。	思辨和實踐能力。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。			紀錄。			

第十週	**◎健康** 第 2 單元生命的珍貴 第 2 章生命旅程	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2.能解釋老化的身心變化及死亡的意義。	1.說明生命週期的階段任務。 2.說明老化的原因，與如何幫助身體對抗老化。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量：能說明生命週期各階段任務。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十週	**◎體育** 第 5 單元民俗與武術運動 第 1 章以防不測～進階防身術	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	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 運用思考與分析能力，解決運動	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。	1.填寫情境模擬的解決方法。 2.講解並示範如何判斷遠距離、中距離與近距離。 3.請學生完成 Let’s do it!「明察秋毫」。 4.說明遠距離、中距離	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

		決體育與健康的問題。	情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			與近距離技術的運用範圍，講解並示範動作要領。	離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。		
第十一週	**◎健康** 第 2 單元生命的珍貴 第 2 章生命旅程	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-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2.能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1.說明健康老化的概念與重要性。 2.請學生分組完成 Let’s do it!「人生最後十年的曲線圖」。	1.歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2.總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的	

								關係。	
第十一週	**◎體育** 第 5 單元民俗與武術運動 第 1 章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 請學生分組練習 Let’s do it!「一對一防禦」、「分秒必爭」與「多方攻擊」。 2. 請學生分組進行情境模擬，並完成 Let’s do it!「危險情境模擬」的紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量：能完成活動規定內容。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十二週	**◎健康** 第 2 單元生命的珍貴 第 2 章生命旅程	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，	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 學生回想自身經歷，分享親友過世後自己的感受。 2. 完成 Let’s do it!「同理心試試看」。 3. 講述死亡的選擇性與介紹病人自主權立法。 4. 講述喪親悲傷三個歷程分別可能有的狀態。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量： (1)能瞭解死亡的選擇性。 (2)能說出喪親	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己	

		不輕言放棄。					悲傷三歷程分別可能是何種狀態。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十二週	**◎體育** 第 5 單元民俗與武術運動 第 2 章活鈴活線～扯鈴	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-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，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。	1.介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2.介紹臺灣扯鈴之光。 3.請學生完成 Let’s do it!「扯鈴好手在哪裡」。 4.講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5.講解並示範左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺的招式要領。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

		並尊重與欣賞其間的差異。					擺動作。		
第十三週	**◎健康** 第 3 單元幸福家油站 第 1 章幸福滿屋	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。	1.講述家庭的概念與功能。 2.請學生完成 Let’s do it!「家人與我」，並提醒學生不要隨意非議別人的家庭。 3.介紹不同的家庭類型，並完成Let’s do it!「我的家」。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第十三週	**◎體育** 第 6 單元體適能與終身運動 第 1 章挑戰體能極限～鐵人三項運動	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	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分	1.說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距離。 2.介紹鐵人三項裝備。 3.說明體能訓練的重要性，分別介紹 LSD 訓練	1.歷程性評量： 認真參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起源。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2 探討完整	

		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。	項策略。 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。		析與說明。 2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。	和體能金字塔。 4.講解並示範跑步、自行車和游泳的技巧。 5.請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成Let’s do it!「初級鐵人運動計畫」。	(2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。 (4)能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。	的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十四週	**◎健康** 第 3 單元幸福家油站 第 1 章幸福滿屋 （第二次段	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1.說明表達關愛的五種好方法。 2.分組完成課本上的問題，將討論結果張貼出來，全班進行討論。 3.請學生回家完成健康	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的	

	考）	的基本概念，應用於日常生活中。	的自覺利益與障礙。			好行。	能瞭解表達關愛的五種方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
第十四週	**◎體育** 第 6 單元體適能與終身運動 第 1 章挑戰體能極限～鐵人三項運動 （第二次段考）	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	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	1.講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補給。 2.說明安全注意事項。 3.請學生按照Let’s do it!「鐵人三項挑戰計劃」上的計畫完成挑戰並記錄下來。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述比賽相關事項。 (2)能瞭解長距離運動如何補給。 (3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的	

		略，處理與解決體育與健康的問題。						關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十五週	**◎健康** 第 3 單元幸福家油站 第 2 章家庭協奏曲	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1.請學生閱讀課前漫畫，再導入個人經驗來進入課程。 2.學生先完成 Let’s do it!「家人相處之道」前面四題，說明完課程內容後再請學生完成第五題。 3.介紹解決衝突的五個步驟。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第十五週	**◎體育** 第 6 單元體適能與終身運動 第 2 章結合力	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保	1.說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2.認識五大肌群，講解	1.歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2.總結性評量：	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	與美～核心肌群	動與保健計劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	現健康技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		護脊椎效果。 2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。	各肌群分布和作用。 3.講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。 4.講解並示範初級、中級與進階棒式。 5.教師講解並示範後，請學生完成 Let’s do it!「側身棒式大考驗」。	(1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。	品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十六週	**◎健康** 第 3 單元幸福家油站 第 2 章家庭協奏曲	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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2.理解情緒勒索的概念，且能用	1.說明協商技巧的概念，與解決衝突五步驟互相連結。 2.說明情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3.分組討論 Let’s do it!「解套情緒勒索」的前三題，再自行書寫第四題。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2.總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

			能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	4.閱讀健康好行的案例，並完成後續的提問。	勒索的概念、特徵與因應之道。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!與健康好行。		
第十六週	**◎體育** 第 6 單元體適能與終身運動第 2 章結合力與美～核心肌群	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 2.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 3.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力	1.講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。 2.講解並示範抗力球練習動作，說明注意事項。 3.講解並示範TABATA動作，說明注意事項。 4.分組設計專屬於各組的TABATA，並完成Let’s do it!「自我超越」。	1.歷程性評量：積極參與課堂練習。 2.總結性評量：能確實完成動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			身體活動。		完成。 4.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。				
第十七週	**◎健康** 第3單元幸福家油站 第3章變色的家	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。	1.藉社會案件與學生談論家暴事件。 2.介紹家庭暴力防治法，說明何謂家庭暴力，澄清管教與家暴的差異，提醒法律的保護概念與範圍。 3.介紹家庭暴力循環週期的概念。 4.搭配影片說明目睹兒。 5.請學生回家完成Let’s do it!「辨別家暴迷思」。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it!。	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值	

								思辨，尋求解決之道。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第十七週	**◎體育** 第 6 單元體適能與終身運動 第 3 章健康相陪～建立規律運動行為	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要及需要的課題。	1.說明坐式生活帶來的影響以及運動的好處。 2.說明讓運動落實在日常生活的重要性。 3.請學生完成 Let’s do it!「生活習慣放大」，完成自我檢核。 4.說明同學應達到的運動量，分別介紹不同的運動強度。 5.講述人、事、時、地、物的應用，說明在規劃個人計畫以外，也可以加入團體的運動計畫。	1.歷程性評量：積極參與課堂討論。 2.總結性評量： (1)能簡述有無運動所帶來的影響。 (2)能檢視自己的生活習慣。 (3)能瞭解自己應達到的運動量。 (4)能簡述不同的運動強度分	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

			情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		2.能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。	6.說明 SMART 原則。	別對應的運動項目。 (5)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6) 能簡述 SMART 原則。		
第十八週	**◎健康** 第 3 單元幸福家油站 第 3 章變色的家 （第三次段考）	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。	1.說明家暴的因應方法與可用資源。 2.介紹紫絲帶運動。 3.請學生完成健康好行。	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、	

								人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第十八週	**◎體育** 第 6 單元體適能與終身運動 第 3 章健康相陪～建立規律運動行為 （第三次段考）	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3d-IV-3 應用	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 2.能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。	1.講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。 2.講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)踴躍發表自身意見與分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解生活化運動的概念。 (2)能瞭解宅家運動的概念。 3.學生自我檢核。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

			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。						

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。

113 學年度嘉義縣 00 國民中學特殊教育〇〇班第一二學期〇〇領域 〇〇組教學計畫表 設計者：_____（表十一之二）

一、教材來源：□自編　□編選-參考教材〇〇　　二、本領域每週學習節數：□外加　□抽離　　節

三、教學對象：EX-學障 7 年級 2 人、自閉症 7 年級 1 人共 3 人　四、核心素養、學年目標 、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第〇-〇週			

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第〇-〇週			

備註：請分別列出第一學期及第二學期各個學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育領域之教學計畫表。

113學年度嘉義縣00國民中學體育班○年級第一二學期體育專業領域○○型運動-○○教學計畫表（表十一之三）

設計者：_____

教學者：_____

一、教材來源：□自編　□編選-參考教材○○

二、本領域每週學習節數/總節數：_____/_____

三、課程設計理念：

四、課程目標：

五、體育專業領域課程核心素養:

A自主行動	B溝通互動	C社會參與

四、本學期課程內涵：第一學期

教學進度週次	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第○-○週							

第二學期

教學進度	單元名稱	專業領域學習表現	專業領域學習內容	學習目標	教學重點	融入議題之內容重點	評量方式
第○-○週							

參、彈性學習課程計畫(校訂課程)

113 學年度嘉義縣 00 國民中學七、八、九年級第一二學期彈性學習課程_____教學計畫表　設計者：_____（表十二之一）

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. □統整性課程 (☑主題 □專題 □議題探究)
2. □社團活動與技藝課程 (□社團活動 □技藝課程)
3. □其他類課程

□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導

□學生自主學習　□領域補救教學

二、本課程每週學習節數：_

三、課程設計理念：

四、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例)

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	**連結領域(議題)學習表現**	學習目標	教學重點(學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週							

※身心障礙類學生: □無

□有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症(　)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生:□無

□有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	**連結領域(議題)學習表現**	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
1-2 週							

※身心障礙類學生:□無

□有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症(　　)人、(自行填入類型/人數)

※資賦優異學生:□無

□有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：

1.

2.

特教老師簽名：(打字即可)

普教老師簽名：(打字即可)

註：

1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。

2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃 4 個以上的單元活動。

113學年度嘉義縣00國民中學特殊教育○○班第一二學期特殊需求領域○○課程○○組 教學計畫表　設計者：＿＿＿（表十二之二）

一、教材來源：□自編　□編選-參考教材○○　　二、本領域每週學習節數：　節

三、教學對象：EX-學障7年級2人、自閉症7年級1人共3人　四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標（學年目標）

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第○-○週						

第二學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第○-○週						

113 學年度嘉義縣 00 國民中學體育班_____年級第一、二學期彈性學習課程_____教學計畫表（表十二之三）

設計者：_____

教學者：_____

一、課程四類規範(一類請填一張)

1. □統整性課程 (□主題 □專題 □議題探究)
2. □社團活動與技藝課程 (□社團活動 □技藝課程)
3. □特殊需求領域課程（體育專業課程）
4. □其他類課程

二、本課程每週學習節數/總節數：____/____

三、課程設計理念：

四、課程目標：

五、本學期課程內涵

第一學期

教學進度/週次	單元/主題名稱	核心素養具體內涵	學習重點		教學重點(學習活動內容及實施方式)	融入議題之內容重點	評量方式	教學資源/自編自選教材或學習單
			學習表現	學習內容				
1-2 週								