

• 113 學年度嘉義縣大林國民中學九年級第一學期健體領域 教學計畫表 設計者：本校健體領域教師（表十二之一）

一、教材版本：奇鼎版第五冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

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	跨域統整或協同教學規劃（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。 4. 請學生觀察校園的滅火設備，完成	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) 能瞭解火災成因。 (2) 能正確分析起火要素。 (3) 能瞭	【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	

						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。	解火災的傷害性。 (4) 能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	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。	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	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	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	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	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

		<p>健體-J-C2</p> <p>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>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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。</p>	<p>訓練個人肌力並控制身體平衡。</p> <p>5. 講解並示範握、持球動作。</p> <p>6. 講解並示範背向式推擲（以右手為例）。</p>	<p>例臺灣的鉛球競賽選手。</p> <p>(2) 能簡述鉛球的安全注意事項。</p> <p>(3) 能知道鉛球場地各項設施的名稱。</p> <p>(4) 知道鉛球場地各項設施的名稱。</p> <p>(5) 能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。</p>		
第二週	◎健康	健體-J-A2	1a-IV-4 理	Ba-IV-2 居	1. 瞭解火災	1. 分組分析課本上	1. 歷程性	【安全教	

<p>第 1 單元安全總動員 第 1 章防火防震安全</p>	<p>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>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。</p>	<p>家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	
------------------------------------	---	---	-----------------------------	--	---	--	--	--

								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	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	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育的 意義。	

		養。	專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				到事前安全措施。 3. 學生自我檢核。		
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。	【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	

							<p>(2) 能簡述1216原則。</p> <p>(3) 能確實繪製逃生路線圖。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成Let' s do it!與健康好行。</p>	<p>擊。</p> <p>防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p>	
第三週	<p>◎體育</p> <p>第4單元龍騰虎躍</p> <p>第2章上下翻飛～器械式體操</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。</p>	<p>1. 搭配影片介紹跳馬起源。</p> <p>2. 說明跳馬技術各時期的演變。</p> <p>3. 講解並示範助跑踏板分腿跳動作要</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2. 總結性</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-B3</p> <p>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。</p>	<p>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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>領。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「原地分腿跳」的練習。</p>	<p>評量：</p> <p>(1) 能瞭解跳馬的起源與發展。</p> <p>(2) 能簡述跳馬技術演變。</p> <p>(3) 踏板時雙腳能同時踏在板上。</p> <p>(4) 能在空中完成左右分腿姿勢。</p> <p>(5) 落地後能控制身體平衡。</p>		
第四週	◎健康 第1單元安全總動員	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1a-IV-2 分析個人與群體健康	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在	1. 從社區的環境覺察安全與健康問	1. 請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活	1. 歷程性評量：專心聆聽課	【環境教育】 環J12認識	

	<p>第2章社區的安全與健康</p>	<p>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</p> <p>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>的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。</p> <p>2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</p>	<p>動。</p> <p>2. 介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。</p> <p>3. 介紹課本主要說明的四個主題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>堂內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解社區營造目的。</p> <p>(2) 能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法規。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>環J13參與防災疏散演練。</p>	
--	--------------------	--	--	---	--	--	---	--	--

<p>第四週</p>	<p>◎體育 第4單元龍騰虎躍 第2章上下翻飛～ 器械式體操</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>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。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1. 將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 講解並示範原地踏板手撐分腿跳的動作要領。</p> <p>2. 講解並示範分腿跳。</p> <p>3. 請學生完成 Let' s do it! 「撐天立地」並完成紀錄。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2. 總結性評量：能獨立完成動作練習。</p>	<p>【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
------------	--	---	---	--------------------------	---	---	--	------------------------------------	--

<p>第五週</p>	<p>◎健康 第1單元安全總動員 第2章社區的安全與健康</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。 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>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信念或</p>	<p>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策略與資源。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	
------------	--	---	---	--	--	---	--	--	--

			行為的影響力。						
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	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。	

			人之專項運動技能。						
第六週	<p>◎健康</p> <p>第1單元安全總動員</p> <p>第2章社區的安全與健康</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>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。</p>	<p>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。</p> <p>2. 請學生按步驟分組討論並完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。</p> <p>2. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環J13 參與防災疏散演練。</p>	

			促進健康的信念或行為的影響力。						
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。	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。	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第七週	◎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。	1. 說明身體意象的定義，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。	1. 說明身體意象的定義。 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」。	1. 歷程性評量：專心聽講並思考。 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	【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。	

							意象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。		
第七週	◎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，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能理解接滾地球的技术要領，並做出接滾地球的動作。	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。 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」。	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) 能簡述臺灣棒球歷史。 (2) 能舉例臺灣的棒球選手	【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。	

							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，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	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。	【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。

						學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。	(2) 能瞭解提升正向身體意象的方法。 3. 紙筆測驗：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	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	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	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	【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。

			<p>思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>己練習方式。</p> <p>3.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>球攻防戰前思考」與「傳球攻防戰」。</p>	<p>我檢核。</p>		
<p>第九週</p>	<p>◎健康</p> <p>第2單元身體大調查</p> <p>第2章健康體位管理</p>	<p>健體-J-A3</p> <p>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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 說明體脂肪率的相關知識與測量方法。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解腰臀比的計算方式。</p> <p>(2) 能簡述體脂肪率的相關知識。</p> <p>3. 紙筆測</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>	

							驗：計算個人BMI值與腰臀比。	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。 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	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，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應	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。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。	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動作要領和移動路線。	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概念。 (2)瞭解小組合作	【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。	

		<p>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>用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				<p>的重要性。</p>		
<p>第十週</p>	<p>◎健康</p> <p>第2單元身體大調查</p> <p>第2章健康體位管理</p>	<p>健體-J-A3</p> <p>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</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策</p>	<p>1. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。</p> <p>2. 能夠說明</p>	<p>1. 說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。</p> <p>2. 介紹紅綠燈飲食</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面</p>	

		並發揮主動學習與創新求變的能力。	念。	略。	<p>身體活動強度和體重增減的關係。</p> <p>3. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。</p> <p>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。</p>	<p>法與烹調方式的關係，再請學生完成 Let' s do it! 「飲食紅綠燈」。</p> <p>3. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。</p> <p>4. 介紹目標設定 SMART 原則，並請學生完成健康好行。</p>	<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解體重增減原理。</p> <p>(2) 能確實參考各面向設計個人飲食計畫。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。</p>	<p>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。</p>	
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，進而運用適當的策略，處理	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>2. 養成遵守常規並主動參與團體的</p>	分組進行 Let' s do it! 「鬥牛大賽」與「籃球比賽」。	<p>1. 歷程性評量：積極參與比賽。</p> <p>2. 學生自我檢核。</p>	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視	

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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>全的運動情境。</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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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</p>		學習。			群體規範與榮譽。	
--	--	---	--	--	-----	--	--	----------	--

			<p>情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
<p>第十一週</p>	<p>◎健康</p> <p>第2單元身體大調查</p> <p>第3章全方位健康生活</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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-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>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。</p> <p>2. 請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。</p> <p>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。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>	

			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。					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	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	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	【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。	

			<p>現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>明並示範攔網動作。</p> <p>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。</p>	<p>評量：</p> <p>(1) 能瞭解各扣球步法的使用時機。</p> <p>(2) 能瞭解扣球的動作要領。</p> <p>(3) 能瞭解如何改正動作。</p>		
第十二週	<p>◎健康</p> <p>第 2 單元身體大調查</p> <p>第 3 章全方位健康生活</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>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</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</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念</p>	<p>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。</p>	<p>1. 強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促進的定義。</p> <p>2. 分組進行健康促進生活方式相關的活動。</p> <p>3. 請學生回家完成健康自我檢核。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述健康</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性</p>	

		康的問題。	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。	與健康生活型態。			促進的定義。 3. 學生自我檢核。	與感性、自由與命運、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單元運動教室 第3章攻守相生～	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組	從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參	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	【品德教育】 品 J1 溝通	

	排球	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>理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	合及團隊戰術。	賽者的移位合作和精湛球技。	<p>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。</p> <p>3. 講解防守隊形的使用時機及應用。</p> <p>4. 學生分組完成 Let' s do it! 「背水一戰」。</p>	<p>賽且能與組員良好溝通。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解各隊形的變化概念。</p> <p>(2) 能瞭解各隊形的使用時機。</p> <p>(3) 能將所學概念，實際應用在比賽中。</p>	<p>合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
--	----	-------------------------------	--	---------	---------------	---	---	--	--

<p>第十三週</p>	<p>◎健康 第2單元身體大調查 第3章全方位健康生活</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-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</p>	<p>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。</p>	<p>學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。</p>	<p>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。 2. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：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。</p>	<p>【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。</p>	
-------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--

			生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。						
第十三週	◎體育 第5單元運動教室 第4章誰羽爭鋒～ 羽球	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養。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能夠知道殺球的時機點為何。 2. 能夠學習殺球的動作要領，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。	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	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (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。	【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。	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			Let' s do it! 「殺球組合技」。			
第十四週	◎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。	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。	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) 能分辨情緒種類。 (2) 能學會覺察情緒並記錄下來。	【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。	
第十四週	◎體育	健體-J-A2	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網	能夠瞭解羽	1. 講解單打比賽規	1. 歷程性	【安全教	

	<p>第5單元運動教室 第4章誰羽爭鋒～ 羽球</p>	<p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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。</p>	<p>／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	
--	-------------------------------------	---	--	--------------------------	---------------------------------	--	--	--	--

<p>第十五週</p>	<p>◎健康 第3單元美麗心世界 第1章有情有義</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>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。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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秘訣。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【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。</p>	
-------------	--------------------------------------	--	--	-------------------------------	--	---	---	--	--

<p>第十五週</p>	<p>◎體育 第5單元運動教室 第5章虎虎生風～ 跆拳道</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-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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>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、減少危險的發生。</p> <p>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。</p>	<p>1. 搭配影片介紹跆拳道的起源與發展。</p> <p>2. 介紹跆拳道的比賽形式，講解跆拳道的對打和品勢。</p> <p>3. 說明跆拳道柔軟度的重要性，帶領學生伸展筋骨。</p> <p>4. 講解並示範跆拳道基本動作。</p> <p>5. 講解示範不同組合的動作。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 能瞭解跆拳道的起源與發展。 (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</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
-------------	--	--	--	--	--	--	---	------------------------------------	--

		並發揮主動學習與創新求變的能力。					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	【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。	

							的壓力。		
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，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	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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 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。	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	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。 4. 請學生完成Let' s do it!「未雨綢繆，互助合作」。	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。 (2) 能說出正面踢擊的動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。			會互助合作與人和諧的素養能力。				
第十七週	◎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。	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1. 說明不同程度的壓力下，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. 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。	

<p>第十七週</p>	<p>◎體育 第6單元手足齊發 第1章足足有娛～ 足球</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>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，發展專項運動技能。</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. 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。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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
-------------	---	--	---	------------------------------------	--	---	--	------------------------------------	--

			<p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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，發展運動參與方法。</p>						
<p>第十八週</p>	<p>◎健康</p> <p>第3單元美麗心世界</p> <p>第2章解壓我最行</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>說明因應壓力的方法。</p>	<p>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。</p> <p>2. 請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。</p>	<p>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。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述因應</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>	

			康技能和 生活技能。				壓力的方 法。 3. 紙筆測 驗：完成 健康好 行。	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	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。	

			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。						
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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	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	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	1. 歷程性評量： (1) 認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面	

		<p>與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>重性。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>		<p>方法。</p> <p>3. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。</p>	<p>上的量表評估個人情緒狀態。</p> <p>3. 說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。</p> <p>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負面情緒事件的想法。</p> <p>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。</p> <p>6. 說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。</p>	<p>(2) 積極參與課堂活動。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。</p> <p>(2) 能簡述轉換想法的六步驟。</p> <p>(3) 能瞭解憂鬱症確立的三要素。</p> <p>(4) 能認識協助憂鬱症患者的三不守則。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	
--	--	---------------------------	--	--	---	--	---	---	--

							3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-1 了解各項運	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	【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。	

			<p>動技能原理</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>				設定的連續擊打次數。		
第二十週	<p>◎健康</p> <p>第3單元美麗心世界</p> <p>第3章情緒氣象局</p>	<p>健體-J-B1</p> <p>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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>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。</p>	<p>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觀念。</p> <p>2. 請學生完成Let' s do it! 「幸福人生自己掌握」。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 認真聽講並踴躍發言。</p> <p>(2) 積極參與課堂活動。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感</p>	

			<p>促進健康及減少健康風險的行動。</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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>		<p>2. 為自己設定正向的生活目標並實施。</p> <p>3. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。</p>	<p>2. 總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。</p>	<p>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。</p>		
第二十	◎體育	健體-J-A1	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 隔	能學習充分	1. 說明並示範原地	1. 歷程性	【國際教	

週	第 6 單元手足齊發 第 2 章拳拳到球～ 浮士德球	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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	網球類運動 動作組合及 團隊戰術。	運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。	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」。	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. 學生自我檢核。	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。	
---	----------------------------------	---	---	-------------------------	--------------------------	--	---	--	--

			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。						
第二十一週	複習全冊								
第二十一週	複習全冊								

註 1：請分別列出七、八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。