貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

| 114 學年度嘉義縣大吉國民中學 <u>七</u> 年級第 <u>一、二</u> 學期 <u>健康與體育</u> 領域教學計畫表 設言 | :計者: | 吳東權 (| 〔表十二之一〕 |) |
|---|------|-------|---------|---|
|---|------|-------|---------|---|

一、領域/科目:□語文(□國語文□英語文□本土語文/臺灣手語/新住民語文)□數學

□自然科學(□理化□生物□地球科學) □社會(□歷史□地理□公民與社會)

■健康與體育(□健康教育□體育) □藝術(□音樂□視覺藝術□表演藝術)

□科技(□資訊科技□生活科技) □綜合活動(□家政□童軍□輔導)

二、教材版本:南一版第一、二册

三、本領域每週學習節數: 3 節

四、本學期課程內涵:

第一學期:

| 一枚摩堆世 田朮ダ橘 | 學習領域 | 學習重點 | | | 教學重點(學習引導 | | | 跨領域 統整規 | |
|--------------|-------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------|------------|------|
| 教學進度 | 單元名稱 | 核心素養 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 內容及實施方式) | 評量方式 | 議題融入 | 劃(無則 |
| 第1週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-1 理 | Fb-IV-1 全人 | 1. 了解全人健 | 1. 引導學生思考健 | 態度檢核 | 【生命教育】 | |
| | 健康加油 | 備理解體育與 | 解生理、心 | 健康概念與健 | 康的定義,並了 | 康問題的原因是能 | 上課參與 | 生 J2 探討完整 | |
| | 「讚」 | 健康情境的全 | 理與社會各 | 康生活型態。 | 解健康真正的 | 自我控制改進或預 | 小組討論 | 的人的各個面 | |
| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 層面健康的 | | 意涵。 | 防,每一個人都該對 | | 向,包括身體與 | |
| | 全能健康王 | 思考與分析的 | 概念。 | | 2. 能理解健康 | 自己的健康負責。 | | 心理、理性與感 | |
| | | 知能,進而運 | 1b-IV-4 提 | | 至少包含生 | 2. 分析健康檢查的 | | 性、自由與命 | |
| | | 用適當的策 | 出健康自主 | | 理、心理與社會 | 重要性,強調健檢有 | | 定、境遇與嚮 | |
| | | 略,處理與解 | 管理的行動 | | 三大層面與內 | 早期發現早期治療 | | 往,理解人的主 | |
| | | 決體育與健康 | 策略。 | | 涵。 | 的特性。並提醒學生 | | 體能動性,培養 | |
| | | 的問題。 | 2a-IV-2 自 | | 3. 能了解健康 | 健康檢查數據都正 | | 適切的自我觀。 | |
| | | 健體-J-B2 具 | 主思考健康 | | 檢查的定義、重 | 常不代表完全健 | | 生J5覺察生活 | |
| | | 備善用體育與 | 問題所造成 | | 要性與項目等。 | 康,心理生病一樣會 | | 中的各種迷 | |
| | | 健康相關的科 | 的威脅感與 | | 4. 分析與檢視 | 造成健康問題。 | | 思,在生活作 | |
| | | 技、資訊及媒 | 嚴重性。 | | 自我健康檢查 | | | 息、健康促進、 | |
| | | 體,以增進學 | 2b-IV-2 樂 | | 表中的健康問 | | | 飲食運動、休閒 | |

| | | 77 11 + 4 11 | سد اد در محمد در | | 700 | | | 10 44 1 1 10 14 | |
|-----|-------|--------------|------------------|------------|----------|------------|------|-----------------|--|
| | | 習的素養,並 | 於實踐健康 | | 題。 | | | 娱樂、人我關係 | |
| | | 察覺、思辨人 | 促進的生活 | | 5. 了解自己能 | | | 等課題上進行 | |
| | | 與科技、資 | 型態。 | | 進行的自我保 | | | 價值思辨,尋求 | |
| | | 訊、媒體的互 | 4a-IV-2 自 | | 健策略,並於生 | | | 解決之道。 | |
| | | 動關係。 | 我監督、增 | | 活中執行。 | | | | |
| | | 健體-J-C1 具 | 強個人促進 | | 6. 持續落實健 | | | | |
| | | 備生活中有關 | 健康的行 | | 康生活型態,以 | | | | |
| | | 運動與健康的 | 動,並反省 | | 達成健康促進 | | | | |
| | | 道德思辨與實 | 修正。 | | 目的。 | | | | |
| | | 踐能力及環境 | | | | | | | |
| | | 意識,並主動 | | | | | | | |
| | | 參與公益團體 | | | | | | | |
| | | 活動,關懷社 | | | | | | | |
| | | 會。 | | | | | | | |
| | | 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。 | | | | | | | |
| 第1週 | 單元4 | 健體-J-A2 具 | 1c-IV-2 評 | Bc-IV-1 簡易 | 1. 能明白相關 | 1. 說明棉質與聚脂 | 態度檢核 | 【生命教育】 | |
| | 運動穿著與 | 備理解體育與 | 估運動風 | 運動傷害的處 | 運動服裝穿著 | 纖維的不同特性及 | 上課參與 | 生 J5 覺察生活 | |
| | 防護 | 健康情境的全 | 險,維護安 | 理與風險。 | 知識。 | 主要功能。跑步時穿 | 小組討論 | 中的各種迷 | |
| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 全的運動情 | | 2. 能明白何謂 | 著排汗衫的好處,穿 | 經驗分享 | 思,在生活作 | |
| | 跑步服裝秀 | 思考與分析的 | 境。 | | 運動服裝需求 | 著跑褲搭緊身褲會 | | 息、健康促進、 | |
| | | 知能,進而運 | 3d-IV-3 應 | | 知識。 | 提升舒適感。 | | 飲食運動、休閒 | |
| | | 用適當的策 | 用思考與分 | | 3. 能自信表達 | 2. 以不同路況及運 | | 娱樂、人我關係 | |
| | | 略,處理與解 | 析能力,解 | | 自我運動表現。 | 動情境介紹種類不 | | 等課題上進行 | |

| | | 決體育與健康 | 決運動情境 | | 4. 能思考運動 | 同的鞋款,並加強錯 | | 價值思辨,尋求 | |
|-----|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|-----------|--|
| | | 的問題。 | 的問題。 | | 服裝穿著自我 | 誤的使用所造成的 | | 解決之道。 | |
| | | | 4c-IV-1 分 | | 需求。 | 運動傷害,不可忽 | | | |
| | | | 析並善用運 | | 5. 能選擇何時 | 視。 | | | |
| | | | 動相關之科 | | 合宜的服裝產 | 3. 說明如何選擇球 | | | |
| | | | 技、資訊、 | | 品。 | 鞋的基本概念。教學 | | | |
| | | | 媒體、產品 | | 6. 能執行運動 | 如何測量腳的大 | | | |
| | | | 與服務。 | | 服裝選擇。 | 小,挑選適合自己穿 | | | |
| | | | | | | 著的尺碼。 | | | |
| 第2週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-1 理 | Fb-IV-1 全人 | 1. 瞭解全人健 | 1. 引導學生討論與 | 態度檢核 | 【生命教育】 | |
| | 健康加油 | 備理解體育與 | 解生理、心 | 健康概念與健 | 康的定義,並了 | 思考青春期的情緒 | 上課參與 | 生 J2 探討完整 | |
| | 「讚」 | 健康情境的全 | 理與社會各 | 康生活型態。 | 解健康真正的 | 管控,分享「最近一 | 小組討論 | 的人的各個面 | |
| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 層面健康的 | | 意涵。 | 次和家人或好友吵 | 紙筆測驗 | 向,包括身體與 | |
| | 全能健康王 | 思考與分析的 | 概念。 | | 2. 能理解健康 | 架的事件」。 | | 心理、理性與感 | |
| | | 知能,進而運 | 1b-IV-4 提 | | 至少包含生 | 2. 說明青春期因為 | | 性、自由與命 | |
| | | 用適當的策 | 出健康自主 | | 理、心理與社會 | 荷爾蒙分泌,身體開 | | 定、境遇與嚮 | |
| | | 略,處理與解 | 管理的行動 | | 三大層面與內 | 始轉大人,心理會產 | | 往,理解人的主 | |
| | | 決體育與健康 | 策略。 | | 涵。 | 生奇妙的變化,從成 | | 體能動性,培養 | |
| | | 的問題。 | 2a-IV-2 自 | | 3. 能了解健康 | 長角度來說,正好可 | | 適切的自我觀。 | |
| | | 健體-J-B2 具 | 主思考健康 | | 檢查的定義、重 | 使自己打破依賴,面 | | 生 J5 覺察生活 | |
| | | 備善用體育與 | 問題所造成 | | 要性與項目等。 | 對生活挑戰。要踏上 | | 中的各種迷 | |
| | | 健康相關的科 | 的威脅感與 | | 4. 分析與檢視 | 心理健康成長之 | | 思,在生活作 | |
| | | 技、資訊及媒 | 嚴重性。 | | 自我健康檢查 | 路,最重要的是先學 | | 息、健康促進、 | |
| | | 體,以增進學 | 2b-IV-2 樂 | | 表中的健康問 | 習「如何與自己做朋 | | 飲食運動、休閒 | |
| | | 習的素養,並 | 於實踐健康 | | 題。 | 友」。 | | 娱樂、人我關係 | |
| | | 察覺、思辨人 | 促進的生活 | | 5. 了解自己能 | 3. 說明每個人除了 | | 等課題上進行 | |
| | | 與科技、資 | 型態。 | | 進行的自我保 | 要有健康身心外,還 | | 價值思辨,尋求 | |
| | | 訊、媒體的互 | 4a-IV-2 自 | | 健策略,並於生 | 須用心呵護照顧你 | | 解決之道。 | |
| | | 動關係。 | 我監督、增 | | 活中執行。 | 的家人、尊重與關懷 | | | |
| | | 健體-J-C1 具 | 強個人促進 | | 6. 持續落實健 | 你的師長與好友。彼 | | | |
| | | 備生活中有關 | 健康的行 | | 康生活型態,以 | 此互敬互爱,就能生 | | | |

| | | 177 C. M. 14 + 11 | 4. V - 1. | | + 11.14 + 10.11 | V II II V VIL II V | | | |
|-----|-------|-------------------|-----------|------------|-----------------|--------------------|------|-----------|--|
| | | 運動與健康的 | 動,並反省 | | 達成健康促進 | 活得很和諧健康。 | | | |
| | | 道德思辨與實 | 修正。 | | 目的。 | 4. 引導學生了解養 | | | |
| | | 踐能力及環境 | | | | 成健康的生活型 | | | |
| | | 意識,並主動 | | | | 態,提升自己的健康 | | | |
| | | 參與公益團體 | | | | 資本,才能營造健康 | | | |
| | | 活動,關懷社 | | | | 幸福的人生。 | | | |
| | | 會。 | | | | | | | |
| | | 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。 | | | | | | | |
| 第2週 | 單元4 | 健體-J-A1 具 | 1c-IV-2 評 | Bc-IV-1 簡易 | 1. 能明白相關 | 1. 利用影片講解跑 | 上課參與 | 【生命教育】 | |
| | 運動穿著與 | 備體育與健康 | 估運動風 | 運動傷害的處 | 護具知識。 | 步環境的不同,肢體 | 課堂問答 | 生 J5 覺察生活 | |
| | 防護 | 的知能與態 | 險,維護安 | 理與風險。 | 2. 能明白護具 | 承受力也會有所不 | 紙筆測驗 | 中的各種迷 | |
| | 第2章 | 度,展現自我 | 全的運動情 | | 的運動需求。 | 同,進而有可能造成 | | 思,在生活作 | |
| | 護具大集合 | 運動與保健潛 | 境。 | | 3. 能自信表達 | 運動傷害。 | | 息、健康促進、 | |
| | | 能,探索人 | 3d-IV-3 應 | | 自我護具的運 | 2. 介紹常見的運動 | | 飲食運動、休閒 | |
| | | 性、自我價值 | 用思考與分 | | 動需要。 | 傷害。 | | 娱樂、人我關係 | |
| | | 與生命意義, | 析能力,解 | | 4. 能選擇何時 | 3. 說明護具是保護 | | 等課題上進行 | |
| | | 並積極實踐, | 決運動情境 | | 合宜的運動護 | 性質,並無治療功效 | | 價值思辨,尋求 | |
| | | 不輕言放棄。 | 的問題。 | | 具。 | 以及常見護具的使 | | 解決之道。 | |
| | | 健體-J-A2 具 | 4c-IV-1 分 | | | 用與時機。 | | 【安全教育】 | |
| | | 備理解體育與 | 析並善用運 | | | 4. 藉由情境問題讓 | | 安 J2判斷常見 | |
| | | 健康情境的全 | 動相關之科 | | | 學生自行評估護具 | | 的事故傷害。 | |
| | | 貌,並做獨立 | 技、資訊、 | | | 選擇,使學生能應用 | | 安 J4探討日常 | |
| | | 思考與分析的 | 媒體、產品 | | | 選擇適合的護具,以 | | 生活發生事故 | |

| | 知能適, 實際 的問題。 | 與服務。 | | | 利未來實際行動。 | | 的【 育 別 別 詞 類 詞 類 詞 別 別 別 詞 別 到 詞 預 詞 到 到 函 , | |
|-----------|---|--|--|--|---|----------|--|--|
| 單健「第人一種」。 | 健備健貌思知用略決的體理康,考能適,體問單康,考能適,體問一A2實的獨析而策與健。 | 2a主問的嚴3b應活用技健4a我強健動修IV考所脅性V-同境種,問V-督人的並。2健造感。4的,生解題2、促行反自康成與 因生善活決。自增進 省 | Da-IV-2 身體 各系統與 的構。 Fb-IV-3 保護 性的。 | 1.基分和機2.部統作3.項系病道4.危問項為部的態認本析器制瞭分器的探器統,。能害題自,分最。識構生官。解生官重究官的以 自健,我進生佳身造理的 維理正要身與相及 我康並保而理健體,系運 護和常性體生關保 分行學健維系康的以統作 各系運。各理疾健 析為習行護統狀的及 | 1.各不說2.頭四中稱肌腔和護相成常等官服疼紹頸部,身區可側面所屬,關土的體內,不完全,部體四,右內而為腔六官,部體四,右內而為腔六官,部體四,右內而為腔六官,部體四,右內而為腔六官,所進統。為和脊側與的側體,而。 | 上課參與課堂問答 | | |

| # 0 10 | ᄪᅩᆮ | / 4 Ribb T / 1 口 | 1. 177 0 25 | A1. TT7 1 Bib \→ | 1 从四 / 励 讨 | 1 人加 DMI 坦克 L 四 | 应儿坛日 | ▼ PH J丰 丰 关 払/ | |
|--------|-------|------------------|-------------|------------------|-------------------|-----------------------|------|----------------|-----|
| 第3週 | 單元5 | 健體-J-A1 具 | 1c-IV-2 評 | Ab-IV-1 體適 | 1. 能明白體適 | 1. 介紹 BMI 過高或過 | 實作評量 | 【閱讀素養教 | |
| | 體適能 | 備體育與健康 | 估運動風 | 能促進策略與 | 能相關知識及 | 低所帶來的影響,進 | | 育】 | |
| | 第1章 | 的知能與態 | 險,維護安 | 活動方法。 | 重要性。 | 一步帶到均衡飲 | 觀察記錄 | 閱 J3 理解學科 | |
| | 健康體適能 | 度,展現自我 | 全的運動情 | | 2. 能主動並協 | 食、維持運動習慣、 | | 知識內的重要 | |
| | 體適能檢測 | 運動與保健潛 | 境。 | | 助他人參與體 | 保持良好生活作息 | | 詞彙的意涵,並 | |
| | | 能,探索人 | 1d-IV-2 反 | | 適能活動。 | 才是健康的關鍵。 | | 懂得如何運用 | |
| | | 性、自我價值 | 思自己的動 | | 3. 能明白體適 | 2. 進行體適能檢測 | | 該詞彙與他人 | |
| | | 與生命意義, | 作技能。 | | 能各項檢測要 | 及訓練,主要以動作 | | 進行溝通。 | |
| | | 並積極實踐, | 4c-IV-3 規 | | 領並積極完成 | 正確為主,操作時間 | | 【生涯規劃教 | |
| | | 不輕言放棄。 | 劃提升體適 | | 檢測。 | 可彈性實施。 | | 育】 | |
| | | 健體-J-A3 具 | 能與運動技 | | | | | 涯 J3 覺察自己 | |
| | | 備善用體育與 | 能的運動計 | | | | | 的能力與興趣。 | |
| | | 健康的資源, | 畫。 | | | | | | |
| | | 以擬定運動與 | 4d-IV-2 執 | | | | | | |
| | | 保健計畫,有 | 行個人運動 | | | | | | |
| | | 效執行並發揮 | 計畫,實際 | | | | | | |
| | | 主動學習與創 | 參與身體活 | | | | | | |
| | | 新求變的能 | 動。 | | | | | | |
| | | カ。 | | | | | | | |
| 第 4 週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 2a-IV-2 自 | Da-IV-2 身體 | 1. 認識身體的 | 1. 請學生在紙上畫 | 上課參與 | | |
| | 健康加油 | 備理解體育與 | 主思考健康 | 各系統、器官 | 基本構造,以及 | 出「人體身體器官 | 課堂問答 | | |
| | 「讃」 | 健康情境的全 | 問題所造成 | 的構造與功 | 分析生理系統 | 圖」。並說明人體的 | 小組討論 | | |
| | 第2章 | 貌,並做獨立 | 的威脅感與 | 能。 | 和器官的運作 | 組成器官與位置,使 | | | |
| | 人體奇航 | 思考與分析的 | 嚴重性。 | Fb-IV-3 保護 | 機制。 | 學生了解功能相似 | | | |
| | | 知能,進而運 | 3b-IV-4 因 | 性的健康行 | 2. 瞭解維護各 | 器官合作所產生的 | | | |
| | | 用適當的策 | 應不同的生 | 為。 | 部分生理和系 | 作用,就是「系統」 | | | |
| | | 略,處理與解 | 活情境,善 | | 統器官正常運 | 功能。 | | | |
| | | 決體育與健康 | 用各種生活 | | 作的重要性。 | 2. 解說九大人體系 | | | |
| | | 的問題。 | 技能,解决 | | 3. 探究身體各 | 統在身體的運作方 | | | |
| | | | 健康問題。 | | 項器官與生理 | 式,使學生了解人體 | | | |
| | | | 4a-IV-2 自 | | 系統的相關疾 | 系統,並強調平時要 | | | |
| L | | L | | 1 | 71.00.14 TB 00 07 | 1 11.00 m 12.01 1 1 X | l . | | l . |

| | | 我監督、增 強個人促進 健康的行 動,並反 修正。 | | 病。 4.能害健, 4.能害健, 4.能害健, 4.能害健, 4.能害健, 4.能害健, 4.能够, 4.能够, 4.能够。 4.能够。 5.能够, 5.能够, 6.能够, 6.能够, 7.的。 8.能够, 8.的 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. | 仔細觀察身體的健 康狀況, 精楚身體 身體 身體 身體 身體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 | | | |
|--------------|----------|--|-----------------------------|---|---|------------|---------|--|
| 第4週 第4週 第 接終 | 能 備審美與表現 | IC解基規1d解技2d現的驗感3c現身控發動3d用中IV-再卷礎則-IV-電技生。-I局性制展技-I運的了項原。-V項原尼V-動巧活 V-部的能專能-動各一運理 運理之欣,的 1或身力項。2比種了動和 了動。展賞體美 表全體,運 運賽策 | Ga-IV-1 跑、 跳與推擲。 本技巧。 | 1.的2.的3.的4.合5.動6.棒7.出事能種能動能方能作能作能順能棒進認類明作理法感的做流做利幫次行識。白要解與受意到暢到流團以。起領接策團義跑。傳暢隊利助。力略隊。步善接。排賽 | 1.或場規建及。引種之為 使用 PPT 解力 使用 PPT 解力 使用 PPT 解力 使用 PPT 解力 使用 PPT 解力 度 N | 上觀態寒記檢核與錄核 | 【户 J5 , | |

| | | | 略。 | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|-----------|--|
| 第5週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 2a-IV-2 自 | Da-IV-2 身體 | 1. 認識身體的 | 1. 讓學生自我檢視 | 上課參與 | | |
| | 健康加油 | 備理解體育與 | 主思考健康 | 各系統、器官 | 基本構造,以及 | 促進身體健康的保 | 課堂問答 | | |
| | 「讚」 | 健康情境的全 | 問題所造成 | 的構造與功 | 分析生理系統 | 健行動。 | 小組討論 | | |
| | 第2章 | 貌,並做獨立 | 的威脅感與 | 能。 | 和器官的運作 | 2. 說明追尋健康人 | | | |
| | 人體奇航 | 思考與分析的 | 嚴重性。 | Fb-IV-3 保護 | 機制。 | 生的過程中,會面臨 | | | |
| | | 知能,進而運 | 3b-IV-4 因 | 性的健康行 | 2. 瞭解維護各 | 許多需要做決定的 | | | |
| | | 用適當的策 | 應不同的生 | 為。 | 部分生理和系 | 情境,任何決定,都 | | | |
| | | 略,處理與解 | 活情境,善 | | 統器官正常運 | 是因為想法而形 | | | |
| | | 決體育與健康 | 用各種生活 | | 作的重要性。 | 成。依想法而產生的 | | | |
| | | 的問題。 | 技能,解決 | | 3. 探究身體各 | 行為,對自己可能有 | | | |
| | | | 健康問題。 | | 項器官與生理 | 正負面影響,如果行 | | | |
| | | | 4a-IV-2 自 | | 系統的相關疾 | 為的結果好處多於 | | | |
| | | | 我監督、增 | | 病,以及保健之 | 壞處,此行為將有助 | | | |
| | | | 強個人促進 | | 道。 | 於達到健康人生。 | | | |
| | | | 健康的行 | | 4. 能自我分析 | 3. 請學生選擇想改 | | | |
| | | | 動,並反省 | | 危害健康行為 | 進的健康抉擇情 | | | |
| | | | 修正。 | | 問題,並學習各 | 境,練習做決定的方 | | | |
| | | | | | 項自我保健行 | 法。 | | | |
| | | | | | 為,進而維護各 | | | | |
| | | | | | 部分生理系統 | | | | |
| | | | | | 的最佳健康狀 | | | | |
| | | | | | 態。 | | | | |
| 第5週 | 單元5 | 健體-J-B3 具 | 1c-IV-1 了 | Ga-IV-1 跑、 | 1. 能認識起跑 | 1. 教師介紹大隊接 | 上課參與 | 【戶外教育】 | |
| | 體適能 | 備審美與表現 | 解各項運動 | 跳與推擲的基 | 的種類。 | 力與一般接力的異 | 觀察記錄 | 户 J5 在團隊活 | |
| | 第2章 | 的能力,了解 | 基礎原理和 | 本技巧。 | 2. 能明白起跑 | 同、不同操場長度、 | 態度檢核 | 動中,養成相互 | |
| | 接力 衝破 | 運動與健康在 | 規則。 | | 的動作要領。 | 掉棒如何因應。 | | 合作與互動的 | |
| | 終點線 | 美學上的特質 | 1d-IV-1 了 | | 3. 能理解接力 | 2. 進行大隊接力練 | | 良好態度與技 | |
| | | 與表現方式, | 解各項運動 | | 的方法與策略。 | 習賽,提高場上的好 | | 能。 | |
| | | 以增進生活中 | 技能原理。 | | 4. 能感受團隊 | 表現。 | | | |
| | | 的豐富性與美 | 2d-IV-2 展 | | 合作的意義。 | | | | |

| なり 出 二 1 | 感健體和度活活合諧養。 2合態體康相人素 時期的度活活合諧養。 | 現的驗感 3c-現身控發動3d用中略10動巧活 V-1部的能專能-V-動各欣,的 1或身力項。2比種 2號體美 表全體,運 運賽策 英 | Do IV 1 44-4 | 5. 能做到跑步 動作流暢。 6. 能做到傳接 棒順利流暢 不. 能替更利 事進行。 | 1 弘細伊城田哇伯 | 1 田 众 占> | |
|-----------------|---|---|--|--|--|----------|--|
| 第6週單定 | 健備健以保效主新力 體善原擬健執動求。 可以保效主新力。 是主述習的 是主述習的 是主述習的 是主述習的 是主述習的 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 | 1a-IV-3。 1a-IV-3。 1a-IV-3。 1b-IV-3。 1b-IV-3。 1b-IV-3。 1b-IV-3。 1b-IV-3。 1a-IV-3。 1b-IV-3。 1b-IV-3。 1a-IV-3。 1b-IV-3。 1b-IV-3。 1b-IV-3。 1c-IV-3 1c-I | Da-IV-1 衛的管 保建 第 Ba-IV-3 是 用 的管 规保關 所 Fb-IV-3 是 是 的 管 规保 , 以 日 與 名 。 下 的 。 下 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 | 1. 口理 2. 眼題的 3. 主愛動檢認腔構了睛,保能動眼,查眼基。常口培養度活執口期時本 見腔養度活執口期與主。的問正。中行行健 | 1. 重的項2. 構覺牢問喪傷夢機力時能程所與人人,題與學機力時能程任變機力時能程任實際人人,與學人,與學人,與學人,與學人,與學人,與學人,與學人,與學人,與學人,與 | 上課參與態度檢核 | |

| 第 6 週 | 單體第接終56億分數 | 健備的運美與以的感健備的度活活合諧養體審能動學表增豐體體利知,動中作互。一人與上現進富驗」一他能並和培及動的方生性。 C 及與在健育與的人素具現解在質,中美 具群 育生互和 | 切行利礙3a熟康 1C解基規1d解技2d現的驗感3c現身控發動3d用中略體動益。 IV地技 IV各礎則 IV各能 II運技生。 II 局性制展技 IV運的。會的與 IV操能 I 項原。 I 項原V動巧活 IV部的能專能 I 更健自障 1 作。 1 運理 1 運理 2 欣,的 1 或身力項。 2 比種康覺 精健 了動和 了動。展賞體美 表全體,運 運賽策 | Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。 | 1.的2.的3.的4.合5.動6.棒7.出事能種能動能方能作能作能順能棒進認類明作理法感的做流做利幫次行起。白要解與受意到暢到流團以。起與超領接策團義跑。傳暢隊利跑。力略隊。步善接。排賽 | 1. 進行課本「競後棒」」 一定遊生分傳達。 一定遊戲之事。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 | 上技態寒寒驗核 | 【戶 J5 ,養 互 數 有 】 | |
|-------|-------------|--|---|------------------------------|---|--|----------|------------------|--|
| 第7週 | 單元1 健康加油 | 健體-J-A3 具 備善用體育與 | ^哈 | Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 | 1. 認識眼睛與口腔的基本生 | 1. 引導學生思考曾 罹患眼睛疾病的情 | 上課參與態度檢核 | | |

| | Г | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------------|--------|-----------|--|
| | 「讚」 | 健康的資源, | 在的行為對 | 踐方式與管理 | 理構造。 | 形,並請幾位學生描 | | | |
| | 第3章 | 以擬定運動與 | 健康造成的 | 策略。 | 2. 了解常見的 | 述治療過程有什麼 | | | |
| | 愛眼護齒保 | 保健計畫,有 | 衝擊與風 | Da-IV-3 視 | 眼睛與口腔問 | 感受和麻煩之處,並 | | | |
| | 健康 | 效執行並發揮 | 險。 | 力、口腔保健 | 題,並培養正確 | 回想眼睛會生病的 | | | |
| | | 主動學習與創 | 1b-Ⅳ-1 分 | 策略與相關疾 | 的保健態度。 | 原因。 | | | |
| | | 新求變的能 | 析健康技能 | 病。 | 3. 能在生活中 | 2. 說明常見眼睛疾 | | | |
| | | 力。 | 和生活技能 | Fb-IV-3 保護 | 主動正確執行 | 病,歸納保護視覺器 | | | |
| | | | 對健康維護 | 性的健康行 | 爱眼與護口行 | 官和預防各種眼睛 | | | |
| | | | 的重要性。 | 為。 | 動,並定期健康 | 疾病的事項。 | | | |
| | | | 2a-IV-2 自 | | 檢查。 | 3. 進行 JUST DO IT | | | |
| | | | 主思考健康 | | | 「錯誤用眼找一找」 | | | |
| | | | 問題所造成 | | | 活動,強調保護眼睛 | | | |
| | | | 的威脅感與 | | | 一定要確實執行愛 | | | |
| | | | 嚴重性。 | | | 眼行為。 | | | |
| | | | 2a-IV-3 深 | | | | | | |
| | | | 切體會健康 | | | | | | |
| | | | 行動的自覺 | | | | | | |
| | | | 利益與障 | | | | | | |
| | | | 礙。 | | | | | | |
| | | | 3a-Ⅳ-1 精 | | | | | | |
| | | | 熟地操作健 | | | | | | |
| | | | 康技能。 | | | | | | |
| 第7週 | 單元6 | 健體-J-B1 具 | 1c-IV-2 評 | Cb-IV-2 各項 | 1. 認識全臺危 | 1. 示例全國危險水 | 資料蒐集整理 | 【生命教育】 | |
| | 安心暢游 | 備情意表達的 | 估運動風 | 運動設施的安 | 險水域及成因。 | 域公告,讓學生進行 | 小組討論 | 生 J5 覺察生活 | |
| | 第1章 | 能力,能以同 | 險,維護安 | 全使用規定。 | 2. 認識水域環 | 探索及認識居住地 | 上課參與 | 中的各種迷 | |
| | 水域安全 | 理心與人溝通 | 全的運動情 | Gb-IV-1 岸邊 | 境特性與評估 | 區周遭有哪些危險 | | 思,在生活作 | |
| | 智者樂水 | 互動,並理解 | 境。 | 救生步驟 | 水域的安全。 | 水域。 | | 息、健康促進、 | |
| | | 體育與保健的 | 2c-IV-1 展 | 、安全活動水 | 3. 認識溺水的 | 2. 介紹水上樂園、溪 | | 飲食運動、休閒 | |
| | | 基本概念,應 | 現運動禮 | 域的辨識、意 | 發生原因並能 | 河水域和海洋水域 | | 娱樂、人我關係 | |
| | | 用於日常生活 | 節,具備運 | 外落水自救與 | 說出防溺的方 | 等環境特性的異 | | 等課題上進行 | |
| | | 中。 | 動的道德思 | 仰漂 30 秒。 | 法。 | 同,並說明這些環境 | | 價值思辨,尋求 | |

| | | 健備健貌思知用略決的體理康,考能適,體問境做分進的理與。 真質的獨析而策與健 | 辨力。IV-12 現的他通動。IV-13 實 2c-IV-12 現態人與。IV-13 與 3d-IV-3 與 3d-IV-3 與 | | 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。 | 都屬 這意思 為 所 學 自 最 | | 解決之道。 【 J8 育 】 人 J8 育 】 人 由權保護的知能。 品德理解的 以 品德理解決育】 與問題解決育】 【 海洋教 | |
|-------|--|--|---|--|---|---|----------|---|--|
| | | | 析能運動。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | | | 招,進行小組分享。 4. 運用實際案例 明近年來的溺水 開事件,讓學生思 就事例 造成溺 原因是什麼。 | | 海J1 / 等開, 東国 等開, 東與與 與與, 求 探地特害教解義 對 是 一 一 等 所 以 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 | |
| 第 8 週 | 單元 1 健康 「讀」 第 3 章 愛眼 健康 | 健體-J-A3 具 備善用體育 健康的定運動, 以健計 強執行 並發執有揮 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的 實擊與風險。 | Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 策略。 Da-IV-3 視 力、口腔保健 | 1.認識眼睛與 口腔的基本生 理構造。 2.了解常見的 眼睛與口腔問 題,並培養正確 | 1.引導學生閱讀課 本的情境,並請學生 思考口臭的經驗與 維護口腔的方式。強 調「維護健康牙齒」 的重要性概念。 | 上課參與小組討論 | | |

| | 上本, 的 可 小 人) | 11 777 1 0 | 然力如上明士 | 儿归归此亡 | O WIND IT IT IT IS A STORY | | | |
|---------|--------------|------------|------------|----------|----------------------------|------|-----------|--|
| | 主動學習與創 | 1b-IV-1 分 | 策略與相關疾 | 的保健態度。 | 2. 說明牙齒的外觀 | | | |
| | 新求變的能 | 析健康技能 | 病。 | 3. 能在生活中 | 及內部構造以及口 | | | |
| | カ。 | 和生活技能 | Fb-IV-3 保護 | 主動正確執行 | 腔健康對個人日常 | | | |
| | | 對健康維護 | 性的健康行 | 爱眼與護口行 | 生活的重要性。 | | | |
| | | 的重要性。 | 為。 | 動,並定期健康 | 3. 請學生們對著鏡 | | | |
| | | 2a-IV-2 自 | | 檢查。 | 子仔細觀察自己的 | | | |
| | | 主思考健康 | | | 牙齒,有沒有填補、 | | | |
| | | 問題所造成 | | | 蛀痕等,以及分享有 | | | |
| | | 的威脅感與 | | | 沒有吃冷熱的食物 | | | |
| | | 嚴重性。 | | | 牙齒感到痠疼的經 | | | |
| | | 2a-IV-3 深 | | | 驗。 | | | |
| | | 切體會健康 | | | 4. 說明齲齒發生的 | | | |
| | | 行動的自覺 | | | 原因、容易發生齲齒 | | | |
| | | 利益與障 | | | 的部位、腐蝕程度和 | | | |
| | | 礙。 | | | 疼痛的關係。 | | | |
| | | 3a-IV-1 精 | | | | | | |
| | | 熟地操作健 | | | | | | |
| | | 康技能。 | | | | | | |
| 第8週 單元6 | 健體-J-A1 具 | 1c-IV-2 評 | Gb-IV-1 岸邊 | 1. 能說出自救 | 1. 說明溺水落難的 | 上課參與 | 【海洋教育】 | |
| 安心畅 | 房游 備體育與健康 | 估運動風 | 救生步驟、安 | 的基本原則。 | 主要原因是緊張與 | 態度檢核 | 海 J1 參與多元 | |
| 第2章 | 的知能與態 | 險,維護安 | 全活動水域的 | 2. 評估與加強 | 掙扎造成體力不 | 技能測驗 | 海洋休閒與水 | |
| 自救求 | 生 度,展現自我 | 全的運動情 | 辨識、意外落 | 自己的自救能 | 支,掌握自救的基本 | | 域活動,熟練各 | |
| 臨危自 | 保 運動與保健潛 | 境。 | 水自救與仰漂 | 力級別。 | 原則是保持冷靜、設 | | 種水域求生技 | |
| | 能,探索人 | 1d-IV-1 了 | 30 秒。 | 3. 熟悉與善用 | 法節省體力,以及加 | | 能。 | |
| | 性、自我價值 | 解各項運動 | | 韻律呼吸、俯漂 | 強待援能力。 | | 【安全教育】 | |
| | 與生命意義, | 技能原理。 | | 前進、仰漂助划 | 2. 介紹意外落水自 | | 安 J1 理解安全 | |
| | 並積極實踐, | 2c-IV-3 表 | | 與踩水等移動 | 救法:韻律呼吸、俯 | | 教育的意義。 | |
| | 不輕言放棄。 | 現自信樂 | | 求生。 | 漂前進、仰漂助划與 | | 【閱讀素養教 | |
| | 健體-J-A2 具 | 觀、勇於挑 | | 4. 能夠運用藉 | 踩水。 | | 育】 | |
| | 備理解體育與 | 戰的學習態 | | 物漂浮和移動 | 3. 請學生事先準備 | | 閱 J10 主動尋 | |
| | 健康情境的全 | | | 求生。 | 好長袖、長褲,教師 | | 求多元的詮 | |

| | | 貌,並做獨立 | 3c-IV-2 發 | | 5. 學習利用衣 | 講解和示範長上衣 | | 釋,並試著表達 | |
|-------|-------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------|---------|--|
| | | 思考與分析的 | 展動作創作 | | 服長褲來製作 | 和長褲的衣物浮具 | | 自己的想法。 | |
| | | 知能,進而運 | 和展演的技 | | 成浮具漂浮。 | 求生。 | | | |
| | | 用適當的策 | 巧,展現個 | | 7201 70000 | 14-7 | | | |
| | | 略,處理與解 | 人運動潛 | | | | | | |
| | | 決體育與健康 | 能。 | | | | | | |
| | | 的問題。 | 3d-IV-3 應 | | | | | | |
| | | m11-1/2 | 用思考與分 | | | | | | |
| | | | 析能力,解 | | | | | | |
| | | | 決運動情境 | | | | | | |
| | | | 的問題。 | | | | | | |
| 第 9 週 | 單元1 | 健體-J-A3 具 | 1a-IV-3 評 | Da-IV-1 衛生 | 1. 認識眼睛與 | 1. 說明牙周病的成 | 上課參與 | | |
| 7, 0~ | 健康加油 | 備善用體育與 | 估內在與外 | 保健習慣的實 | 口腔的基本生 | 因和形成過程,並以 | 小組討論 | | |
| | 「讚」 | 健康的資源, | 在的行為對 | 踐方式與管理 | 理構造。 | 圖片加以說明和補 | 紙筆測驗 | | |
| | 第3章 | 以擬定運動與 | 健康造成的 | 策略。 | 2. 了解常見的 | 充,使學生了解牙周 | | | |
| | 愛眼護齒保 | 保健計畫,有 | 衝擊與風 | Da-IV-3 視 | 眼睛與口腔問 | 病之成因及影響。 | | | |
| | 健康 | 效執行並發揮 | 險。 | 力、口腔保健 | 題,並培養正確 | 2. 調查曾經矯正牙 | | | |
| | | 主動學習與創 | 1b-IV-1 分 | 策略與相關疾 | 的保健態度。 | 齒的人數,並提出以 | | | |
| | | 新求變的能 | 析健康技能 | 病。 | 3. 能在生活中 | 下問題請學生思考: | | | |
| | | 力。 | 和生活技能 | Fb-IV-3 保護 | 主動正確執行 | 為何需要矯正牙 | | | |
| | | | 對健康維護 | 性的健康行 | 爱眼與護口行 | 齒?矯正牙齒時需 | | | |
| | | | 的重要性。 | 為。 | 動,並定期健康 | 注意哪些事情?矯 | | | |
| | | | 2a-IV-2 自 | | 檢查。 | 正牙齒時感覺如 | | | |
| | | | 主思考健康 | | | 何?並說明咬合不 | | | |
| | | | 問題所造成 | | | 正的原因及影響,使 | | | |
| | | | 的威脅感與 | | | 學生能澈底了解並 | | | |
| | | | 嚴重性。 | | | 牢記。 | | | |
| | | | 2a-IV-3 深 | | | 3. 牙線使用教學。請 | | | |
| | | | 切體會健康 | | | 學生上臺示範平日 | | | |
| | | | 行動的自覺 | | | 的刷牙方法,再由 | | | |
| | | | 利益與障 | | | 教師說明正確的刷 | | | |

| | 單安第自臨元 6 游 生保 | 健備的度運能性與並不健備健貌思知用略決的體體知,動,、生積輕體理康,考能適,體問一百餘展與探自命極言了解情並與,當處育題了與與現保索我意實放入體境做分進的理與。具態自健人價義踐棄2頁的獨析而策與健具康 我潛 值,,。具與全立的運 解康 | 1C估險全境1d解技2C現觀戰度3C展和巧人能3d用析決的IV重,的。IV有能II自、的。IT動展,運。IV考力動題2 風護動 1 運理3 樂於習 2 創的現潛 3 與,情。評 安情 了動。表 挑態 發作技個 應分解境 | Gb-IV-1 岸邊 牧生活動、 大生動、 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 | 1.的2.自力3.韻前與求4.物求5.服成能基評已級熟律進踩生能漂生學長浮說本估的別悉呼、水。夠浮。習褲具出原與自。與吸仰等 運和 利來漂自則加救 善人漂移 用移 用製浮技。強能 用俯助動 藉動 衣作。 | 1. 請學生事先準備 好長 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 | 上態技能製物 | 【海海域種能【安教【育閱求釋自 海J1体動域 全理的讀 10元並的 教與與熟生 育安養 重的試想 育多水練技 】 10元並的 計元 10元並的 | |
|---------------------------------------|---------------------|---|---|--|---|---|----------|---|------|
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 單元2 青春事件簿 第1章 | 健體-J-A1 具 備體育與健康 的知能與態 | 1a-IV-1 理 解生理、心 理與社會各 | Db-IV-1 生殖 器官的構造、 功能與保健及 | 1.理解生殖器 官構造、功能與 保健概念。 | 1. 引導學生思考青 春期的生理變化會 想到什麼?強調青 | 上課參與平時觀察 | 【性別平等教育】 性 J1 接納自我 | 自然生物 |

| | ٠ ١٠ - | 亡 口四人小 | 日エルキソ | 15 四 四 四 | 0 | ± 4n 00 11 11 n+ 00 45 | | 小芸 4 1 1 1 1 | |
|--------|--------|-----------|------------|------------|----------|---|------|---------------------|--|
| | 這一站,青 | 度,展現自我 | 層面健康的 | 懷孕生理、優 | 2. 理解促進青 | 春期開始的時間與 | | 與尊重他人的 | |
| | 春 | 運動與保健潛 | 概念。 | 生保健。 | 春期健康生活 | 發展的狀況會因 | | 性傾向、性別特 | |
| | | 能,探索人 | 1a-IV-4 理 | Db-IV-2 青春 | 的策略與資源。 | 人而異,最重要的是 | | 質與性別認同。 | |
| | | 性、自我價值 | 解促進健康 | 期身心變化的 | 3. 理解青春期 | 認識青春期的自己, | | | |
| | | 與生命意義, | 生活的策 | 調適與性衝動 | 身心變化與性 | 2. 介紹乳房構造與 | | | |
| | | 並積極實踐, | 略、資源與 | 健康因應的策 | 衝動調適的策 | 說明乳房發育的影 | | | |
| | | 不輕言放棄。 | 規範。 | 略。 | 略。 | 響因素、照護保健, | | | |
| | | | 3a-IV-1 精 | Db-IV-7 健康 | 4. 精熟地操作 | 乳癌防治重要。 | | | |
| | | | 熟地操作健 | 性價值觀的建 | 生殖器官保健 | 3. 乳房自我檢查學 | | | |
| | | | 康技能。 | 立,色情的辨 | 的健康技能。 | 習與演示。 | | | |
| | | | 4a-IV-1 運 | 識與媒體色情 | 5. 運用適切的 | | | | |
| | | | 用適切的健 | 訊息的批判能 | 健康資訊,擬定 | | | | |
| | | | 康資訊、產 | 力。 | 青春期保健的 | | | | |
| | | | 品與服務, | | 策略。 | | | | |
| | | | 擬定健康行 | | | | | | |
| | | | 動策略。 | | | | | | |
| 第 10 週 | 單元6 | 健體-J-A1 具 | 1c-IV-1 7 | Gb-IV-2 游泳 | 1. 能反思捷泳 | 1. 呈現常見的打水 | 上課參與 | 【海洋教育】 | |
| | 安心暢游 | 備體育與健康 | 解各項運動 | 前進25公尺 | 腿部打水動作 | 錯誤姿勢圖。請學生 | 態度檢核 | 海 J1 參與多元 | |
| | 第3章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | (需換氣5次 | 的優劣。 | 觀察並反思自己的 | 技能測驗 | 海洋休閒與水 | |
| | 捷泳 流線 | 度,展現自我 | 規則。 | 以上)。 | 2. 能做出捷泳 | 打水動作。 | | 域活動,熟練各 | |
| | 直進 | 運動與保健潛 | 1d-IV-2 反 | | 打水前進配合 | 2. 扶池壁打水復 | | 種水域求生技 | |
| | | 能,探索人 | 思自己的運 | | 正面換氣的動 | 習:屈肘扶池壁打 | | 能。 | |
| | | 性、自我價值 | 動技能。 | | 作。 | 水、直臂扶池邊打 | | 【品德教育】 | |
| | | 與生命意義, | 2c-IV-2 表 | | 3. 能積極參與 | 水、持浮板打水,體 | | 品 EJU4 自律負 | |
| | | 並積極實踐, | 現利他合群 | | 活動,充分展現 | 驗哪種較累,如何調 | | 責。 | |
| | | 不輕言放棄。 | 的態度,與 | | 自我。 | 整動作。 | | | |
| | | 健體-J-A3 具 | 他人理性溝 | | 4. 能評量自 | 3. 練習漂浮,觀察學 | | | |
| | | 備善用體育與 | 通與和諧互 | | 我,在課堂上或 | 生流線型動作與站 | | | |
| | | 健康的資源, | 動。 | | 課餘時間持續 | 立動作是否穩定。 | | | |
| | | 以擬定運動與 | 3c-IV-1 表 | | 自我精進。 | 4. 練習換氣,手臂打 | | | |
| | | 保健計畫,有 | 現局部或全 | | | 直,臀部、腿部保持 | | | |
| | | 1111人二里 月 | 10.41 74 7 | | | _ N - N - N - N - N - N - N - N - N - N | | | |

| | 效執行並發揮 身性的身體 主動學習與創 控制能力 新求變的能 發展專項 力。 動技能。 4c-IV-3 病 | no L | | 在水平面一直線上。 | | | |
|----------------------|---|---|--|--|----------|--------------------------------------|------|
| | 劃提升體立 能與運動打 能的運動言 畫。 | <u> </u> | | | | | |
| | 4d-IV-2 執 行個人運動 計畫,實際 參與身體活動。 | ħ ξ | | | | | |
| 第11週 單元2 青春事件簿第1章,青春 | 健體-J-A1 具 1a-IV-1 理 | 器功懷全保 的與生健、 的與生健、 的與生健、 是 的與性應 的與性應 的 的與性應 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 | 1.官保2.春的3.身衝略4.生的5.健青策理構健理期策理心動。精殖健運康春略解造概解健略解變調 熟器康用資期。生、念促康與青化適 地官技適訊保殖功。進生資春與的 操保能切,健器能 青活源期性策 作健。的疑的 | 1. 器因記解方之到麼件經期介、化注讓好知異身健學會補生關別經經的生品,與經數學學會補生關別經經的生況,是學會大學與大學與大學與大學學會,與一個人,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不 | 上課參與平時觀驗 | 【性別平等教育】 性J1接納自我與尊重心、性例的性傾向、性別認同。 | 自然生物 |

| | | | 擬定健康行 | | | 照自己的需求與身 | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|--------------|------------|--|
| | | | 動策略。 | | | 體狀況選擇。 | | | |
| 第 11 週 | 單元6 | 健體-J-A1 具 | 1c-IV-1 7 | Gb-IV-2 游泳 | 1. 能反思捷泳 | 1. 練習潛身打水,引 | 上課參與 | 【海洋教育】 | |
| N 11 2 | 安心暢游 | 備體育與健康 | 解各項運動 | 前進25公尺 | 腿部打水動作 | 導學生思考使否有 | 態度檢核 | 海 J1 參與多元 | |
| | 第3章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | (需換氣5次 | 的優劣。 | 看過游泳比賽,選手 | | 海洋休閒與水 | |
| | 捷泳 流線 | 度,展現自我 | 規則。 | 以上)。 | 2. 能做出捷泳 | 出發或蹬牆後有一 | 12,13,7,7,00 | 域活動,熟練各 | |
| | 直進 | 運動與保健潛 | 1d-IV-2 反 | , | 打水前進配合 | 段悶氣水下潛泳。想 | | 種水域求生技 | |
| | | 能,探索人 | 思自己的運 | | 正面換氣的動 | 一想,為什麼呢? | | 能。 | |
| | | 性、自我價值 | 動技能。 | | 作。 | 2. 藉相機或手機,將 | | 【品德教育】 | |
| | | 與生命意義, | 2c-IV-2 表 | | 3. 能積極參與 | 上課所學習到的打 | | 品 EJU4 自律負 | |
| | | 並積極實踐, | 現利他合群 | | 活動,充分展現 | 水技巧拍下來,觀賞 | | 責。 | |
| | | 不輕言放棄。 | 的態度,與 | | 自我。 | 並反思,記錄彼此的 | | | |
| | | 健體-J-A3 具 | 他人理性溝 | | 4. 能評量自 | 游泳動作,共同學 | | | |
| | | 備善用體育與 | 通與和諧互 | | 我,在課堂上或 | 羽。 | | | |
| | | 健康的資源, | 動。 | | 課餘時間持續 | | | | |
| | | 以擬定運動與 | 3c-IV-1 表 | | 自我精進。 | | | | |
| | | 保健計畫,有 | 現局部或全 | | | | | | |
| | | 效執行並發揮 | 身性的身體 | | | | | | |
| | | 主動學習與創 | 控制能力, | | | | | | |
| | | 新求變的能 | 發展專項運 | | | | | | |
| | | 力。 | 動技能。 | | | | | | |
| | | | 4c-IV-3 規 | | | | | | |
| | | | 劃提升體適 | | | | | | |
| | | | 能與運動技 | | | | | | |
| | | | 能的運動計 | | | | | | |
| | | | 畫。 | | | | | | |
| | | | 4d-IV-2 執 | | | | | | |
| | | | 行個人運動 | | | | | | |
| | | | 計畫,實際 | | | | | | |
| | | | 參與身體活 | | | | | | |
| | | | 動。 | | | | | | |

| bb 4.0 | pp - 0 | 7 h mh T 11 m | 1 117 1 | D1 TT7 1 3 -3 | 1 | 1 人勿事はこれる | 1 m h h | ▼ 1.1 m 1 T. Mr Li | 4 6 1 |
|--------|--------|------------------------|-----------|---------------|---|------------------|---------|--------------------|-------|
| 第 12 週 | 單元2 | 健體-J-A1 具 | 1a-IV-1 理 | Db-IV-1 生殖 | 1. 理解生殖器 | 1. 介紹男性內外生 | 上課參與 | 【性別平等教 | 自然生 |
| | 青春事件簿 | 備體育與健康 | 解生理、心 | 器官的構造、 | 官構造、功能與 | 殖器與其功能、保健 | 平時觀察 | 育】 | 物 |
| | 第1章 | 的知能與態 | 理與社會各 | 功能與保健及 | 保健概念。 | 方式、夢遺與預防方 | 經驗分享 | 性 J1 接納自我 | |
| | 這一站,青 | 度,展現自我 | 層面健康的 | 懷孕生理、優 | 2. 理解促進青 | 式。 | | 與尊重他人的 | |
| | 春 | 運動與保健潛 | 概念。 | 生保健。 | 春期健康生活 | 2. 提醒學生拿生殖 | | 性傾向、性別特 | |
| | | 能,探索人 | 1a-IV-4 理 | Db-IV-2 青春 | 的策略與資源。 | 器開玩笑或討論應 | | 質與性別認同。 | |
| | | 性、自我價值 | 解促進健康 | 期身心變化的 | 3. 理解青春期 | 注意是否涉及性騷 | | | |
| | | 與生命意義, | 生活的策 | 調適與性衝動 | 身心變化與性 | 擾。 | | | |
| | | 並積極實踐, | 略、資源與 | 健康因應的策 | 衝動調適的策 | 3. 引導學生思考課 | | | |
| | | 不輕言放棄。 | 規範。 | 略。 | 略。 | 本「專家來解惑」的 | | | |
| | | | 3a-IV-1 精 | Db-IV-7 健康 | 4. 精熟地操作 | 問題,並介紹相關資 | | | |
| | | | 熟地操作健 | 性價值觀的建 | 生殖器官保健 | 源網站,協助學生解 | | | |
| | | | 康技能。 | 立,色情的辨 | 的健康技能。 | 決問題。 | | | |
| | | | 4a-IV-1 運 | 識與媒體色情 | 5. 運用適切的 | | | | |
| | | | 用適切的健 | 訊息的批判能 | 健康資訊,擬定 | | | | |
| | | | 康資訊、產 | 力。 | 青春期保健的 | | | | |
| | | | 品與服務, | | 策略。 | | | | |
| | | | 擬定健康行 | | | | | | |
| | | | 動策略。 | | | | | | |
| 第 12 週 | 單元6 | 健體-J-A1 具 | 1c-IV-1 7 | Gb-IV-2 游泳 | 1. 能反思捷泳 | 1. 進行課本愛上體 | 上課參與 | 【海洋教育】 | |
| | 安心暢游 | 備體育與健康 | 解各項運動 | 前進25公尺 | 腿部打水動作 | 育課「水上樂樂棒」 | 態度檢核 | 海 J1 參與多元 | |
| | 第3章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | (需換氣5次 | 的優劣。 | 活動,觀察學生的動 | 技能測驗 | 海洋休閒與水 | |
| | 捷泳 流線 | 度,展現自我 | 規則。 | 以上)。 | 2. 能做出捷泳 | 作表現,最後詢問學 | | 域活動,熟練各 | |
| | 直進 | 運動與保健潛 | 1d-IV-2 反 | | 打水前進配合 | 生打水上壘的表現 | | 種水域求生技 | |
| | | 能,探索人 | 思自己的運 | | 正面換氣的動 | 動作是否順暢。想想 | | 能。 | |
| | | 性、自我價值 | 動技能。 | | 作。 | 應該要怎麼做才能 | | 【品德教育】 | |
| | | 與生命意義, | 2c-IV-2 表 | | 3. 能積極參與 | 再加強。 | | 品 EJU4 自律負 | |
| | | 並積極實踐, | 現利他合群 | | 活動,充分展現 | 2. 進行課本體育課 | | 責。 | |
| | | 不輕言放棄。 | 的態度,與 | | 自我。 | 點點名「勇士練習 | | | |
| | | 健體-J-A3 具 | 他人理性溝 | | 4. 能評量自 | 帖」活動,學生學習 | | | |
| | | 備善用體育與 | 通與和諧互 | | 我,在課堂上或 | | | | |
| | | 0.4 B / 4 / ME / 4 / 1 | -/11 | l | _ · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 1- 11-4 11- 70-1 | l | 1 | 1 |

| | | 健康的資源, | 動。 | | 課餘時間持續 | 運動計畫,並落實執 | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------|-----------|-----|
| | | 以擬定運動與 | 3c-IV-1 表 | | 自我精進。 | 行。完成時再次測驗 | | | |
| | | 保健計畫,有 | 現局部或全 | | | 或檢視進步成果。最 | | | |
| | | 效執行並發揮 | 身性的身體 | | | 後請學生反思過程 | | | |
| | | 主動學習與創 | 控制能力, | | | 中你做了什麼樣的 | | | |
| | | 新求變的能 | 發展專項運 | | | 學習和努力,是否有 | | | |
| | | カ。 | 動技能。 | | | 完成計畫。分享自己 | | | |
| | | | 4c-IV-3 規 | | | 的成長與改變。 | | | |
| | | | 劃提升體適 | | | | | | |
| | | | 能與運動技 | | | | | | |
| | | | 能的運動計 | | | | | | |
| | | | 畫。 | | | | | | |
| | | | 4d-IV-2 執 | | | | | | |
| | | | 行個人運動 | | | | | | |
| | | | 計畫,實際 | | | | | | |
| | | | 參與身體活 | | | | | | |
| | | | 動。 | | | | | | |
| 第 13 週 | 單元2 | 健體-J-A1 具 | 1a-IV-1 理 | Db-IV-1 生殖 | 1. 理解生殖器 | 1. 引起動機:詢問學 | 上課參與 | 【性別平等教 | 自然生 |
| | 青春事件簿 | 備體育與健康 | 解生理、心 | 器官的構造、 | 官構造、功能與 | 生有沒有青春痘困 | 經驗分享 | 育】 | 物 |
| | 第1章 | 的知能與態 | 理與社會各 | 功能與保健及 | 保健概念。 | 擾?什麼樣的因素 | 小組討論 | 性 J1 接納自我 | |
| | 這一站,青 | 度,展現自我 | 層面健康的 | 懷孕生理、優 | 2. 理解促進青 | 會造成青春痘? | | 與尊重他人的 | |
| | 春 | 運動與保健潛 | 概念。 | 生保健。 | 春期健康生活 | 2. 介紹皮膚的基本 | | 性傾向、性別特 | |
| | | 能,探索人 | 1a-IV-4 理 | Db-IV-2 青春 | 的策略與資源。 | 構造,說明青春痘的 | | 質與性別認同。 | |
| | | 性、自我價值 | 解促進健康 | 期身心變化的 | 3. 理解青春期 | 成因與種類抗痘大 | | | |
| | | 與生命意義, | 生活的策 | 調適與性衝動 | 身心變化與性 | 作戰。 | | | |
| | | 並積極實踐, | 略、資源與 | 健康因應的策 | 衝動調適的策 | | | | |
| | | 不輕言放棄。 | 規範。 | 略。 | 略。 | | | | |
| | | | 3a-IV-1 精 | Db-IV-7 健康 | 4. 精熟地操作 | | | | |
| | | | 熟地操作健 | 性價值觀的建 | 生殖器官保健 | | | | |
| | | | 康技能。 | 立,色情的辨 | 的健康技能。 | | | | |
| | | | 4a-IV-1 運 | 識與媒體色情 | 5. 運用適切的 | | | | |

| | | | 用適切的健 | 訊息的批判能 | 健康資訊,擬定 | | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|------------------|------------|------|-----------|-----|
| | | | 康資訊、產 | 力。 | 青春期保健的 | | | | |
| | | | 品與服務, | | 策略。 | | | | |
| | | | 擬定健康行 | | | | | | |
| | | | 動策略。 | | | | | | |
| 第 13 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1c-IV-1 7 | Hb-IV-1 陣地 | 1. 認識籃球運 | 1. 介紹籃球起源與 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 攻守性球類運 | 動的脈絡。 | 由來。由國高中籃球 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第1章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | 動動作組合及 | 2. 能遵守球場 | 聯賽來引起動機,並 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |
| | 籃球 出手 | 度,並在體育 | 規則。 | 團隊戰術。 | 上安全規則及 | 引導認識在地或較 | 分組競賽 | 係。 | |
| | 得分 | 活動和健康生 | 2d-IV-3 鑑 | | 遊戲規則。 3. | 具傳統的球隊特色 | | 品 J8 理性溝通 | |
| | | 活中培育相互 | 賞本土與世 | | 能由經驗來了 | 以及故事。 | | 與問題解決。 | |
| | | 合作及與人和 | 界運動的文 | | 解投籃動作之 | 2. 拋物入籃練習。 | | | |
| | | 諧互動的素 | 化價值。 | | 原理。 4. 了解 | 3. 拋物線與控球練 | | | |
| | | 養。 | 3c-IV-1 表 | | 利用身體部位 | 羽。 | | | |
| | | | 現局部或全 | | 力量來幫助投 | | | | |
| | | | 身性的身體 | | 籃動作,並能比 | | | | |
| | | | 控制能力, | | 較出較省力之 | | | | |
| | | | 發展專項運 | | 投籃動作。 | | | | |
| | | | 動技能。 | | 5. 培養定點、移 | | | | |
| | | | 3d-IV-2 運 | | 位投籃能力、瞄 | | | | |
| | | | 用運動比賽 | | 準目標物的投 | | | | |
| | | | 中的各種策 | | 籃能力。 | | | | |
| | | | 略。 | | 6. 能在各投籃 | | | | |
| | | | | | 點出手,並比較 | | | | |
| | | | | | 技巧的差異。 | | | | |
| | | | | | 7. 相互合作的 | | | | |
| | | | | | 班級氣氛。 | | | | |
| 第 14 週 | 單元2 | 健體-J-B1 具 | 1a-IV-1 理 | Db-IV-2 青春 | 1.理解青春期 | 1. 詢問學生對青春 | 上課參與 | 【性別平等教 | 綜合輔 |
| | 青春事件簿 | 備情意表達的 | 解生理、心 | 期身心變化的 | 心理健康的概 | 期被形容成叛逆期 | 小組討論 | 育】 | 導 |
| | 第2章 | 能力,能以同 | 理與社會各 | 調適與性衝動 | 念。 | 的想法。並提醒若能 | | 性 J1 接納自我 | |
| | 青春誰人知 | 理心與人溝通 | 層面健康的 | 健康因應的策 | 2. 認識青春期 | 更清楚理解此時期 | | 與尊重他人的 | |

| | | _ | T | | Γ | T | | 1 | 1 |
|--------|------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------|-----------|---------------|
| | | 互動,並理解 | 概念。 | 略。 | 心理變化的調 | 的心理與人際變 | | 性傾向、性別特 | |
| | | 體育與保健的 | 1b-IV-2 認 | Db-IV-3 多元 | 適與因應策略。 | 化,青春期並不一定 | | 質與性別認同。 | |
| | | 基本概念,應 | 識健康技能 | 的性別特質、 | 3. 認識與實踐 | 就等於叛逆期。 | | 性 J3 檢視家 | |
| | | 用於日常生活 | 和生活技能 | 角色與不同性 | 生活技能,以調 | 2. 提醒學生不是每 | | 庭、學校、職場 | |
| | | 中。 | 的實施程序 | 傾向的尊重態 | 適與修正不同 | 個人都有青春心 | | 中基於性別刻 | |
| | | | 概念。 | 度。 | 青春期心理健 | 事,但可了解青春期 | | 板印象產生的 | |
| | | | 2b-IV-2 樂 | | 康的情境。 | 自己或他人常見的 | | 偏見與歧視。 | |
| | | | 於實踐健康 | | 4. 理解、認識與 | 特徵,調整心理與人 | | 性 J6 探究各種 | |
| | | | 促進的生活 | | 尊重多元性別 | 際。 | | 符號中的性別 | |
| | | | 型態。 | | 特質與角色。 | | | 意涵及人際溝 | |
| | | | 3b-IV-4 因 | | | | | 通中的性別問 | |
| | | | 應不同的生 | | | | | 題。 | |
| | | | 活情境,善 | | | | | 性 J11 去除性 | |
| | | | 用各種生活 | | | | | 別刻板與性別 | |
| | | | 技能,解決 | | | | | 偏見的情感表 | |
| | | | 健康問題。 | | | | | 達與溝通,具備 | |
| | | | 4b-IV-1 主 | | | | | 與他人平等互 | |
| | | | 動並公開表 | | | | | 動的能力。 | |
| | | | 明個人對促 | | | | | 【生涯規劃教 | |
| | | | 進健康的觀 | | | | | 育】 | |
| | | | 點與立場。 | | | | | 涯 J4 了解自己 | |
| | | | 4b-IV-3 公 | | | | | 的人格特質與 | |
| | | | 開進行健康 | | | | | 價值觀。 | |
| | | | 倡導,展現 | | | | | | |
| | | | 對他人促進 | | | | | | |
| | | | 健康的信念 | | | | | | |
| | | | 或行為的影 | | | | | | |
| | | | 響力。 | | | | | | |
| 第 14 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1c-IV-1 了 | Hb-IV-1 陣地 | 1. 認識籃球運 | 1. 投籃與移位跳投 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 攻守性球類運 | 動的脈絡。 | 練習,教師示範並引 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第1章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | 動動作組合及 | 2. 能遵守球場 | 導,同時協助分組, | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |

| | 籃球 出手 | 度,並在體育 | 規則。 | 團隊戰術。 | 上安全規則及 | 學生練習。 | | 係。 | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------|-----------|-----|
| | 得分 | 活動和健康生 | 2d-IV-3 鑑 | | 遊戲規則。 | 2. 進行課本愛上體 | | 品 J8 理性溝通 | |
| | | 活中培育相互 | 賞本土與世 | | 3. 能由經驗來 | 育課「決戰六分」, | | 與問題解決。 | |
| | | 合作及與人和 | 界運動的文 | | 了解投籃動作 | 協助分組,引導討 | | | |
| | | 諧互動的素 | 化價值。 | | 之原理。 | 論,賽後活動過程與 | | | |
| | | 養。 | 3c-Ⅳ-1 表 | | 4. 了解利用身 | 心得分享。可將活動 | | | |
| | | | 現局部或全 | | 體部位力量來 | 拍攝於下次觀看檢 | | | |
| | | | 身性的身體 | | 幫助投籃動 | 討。 | | | |
| | | | 控制能力, | | 作,並能比較出 | 3. 說明投籃距離及 | | | |
| | | | 發展專項運 | | 較省力之投籃 | 進球類型。 | | | |
| | | | 動技能。 | | 動作。 | | | | |
| | | | 3d-IV-2 運 | | 5. 培養定點、移 | | | | |
| | | | 用運動比賽 | | 位投籃能力、瞄 | | | | |
| | | | 中的各種策 | | 準目標物的投 | | | | |
| | | | 略。 | | 籃能力。 | | | | |
| | | | | | 6. 能在各投籃 | | | | |
| | | | | | 點出手,並比較 | | | | |
| | | | | | 技巧的差異。 | | | | |
| | | | | | 7. 相互合作的 | | | | |
| | | | | | 班級氣氛。 | | | | |
| 第 15 週 | 單元2 | 健體-J-B1 具 | 1a-IV-1 理 | Db-IV-2 青春 | 1. 理解青春期 | 1. 引導學生了解多 | 上課參與 | 【性別平等教 | 綜合輔 |
| | 青春事件簿 | 備情意表達的 | 解生理、心 | 期身心變化的 | 心理健康的概 | 元的特質並尊重不 | 小組討論 | 育】 | 導 |
| | 第2章 | 能力,能以同 | 理與社會各 | 調適與性衝動 | 念。 | 同的她/他。 | 紙筆測驗 | 性 J1 接納自我 | |
| | 青春誰人知 | 理心與人溝通 | 層面健康的 | 健康因應的策 | 2. 認識青春期 | 2. 說明個人特質不 | | 與尊重他人的 | |
| | | 互動,並理解 | 概念。 | 略。 | 心理變化的調 | 應受到生理性別而 | | 性傾向、性別特 | |
| | | 體育與保健的 | 1b-IV-2 認 | Db-IV-3 多元 | 適與因應策略。 | 侷限,應積極認識自 | | 質與性別認同。 | |
| | | 基本概念,應 | 識健康技能 | 的性别特質、 | 3. 認識與實踐 | 己的特質,尊重每個 | | 性 J3 檢視家 | |
| | | 用於日常生活 | 和生活技能 | 角色與不同性 | 生活技能,以調 | 人的特質,不該存有 | | 庭、學校、職場 | |
| | | 中。 | 的實施程序 | 傾向的尊重態 | 適與修正不同 | 性別刻板印象。 | | 中基於性別刻 | |
| | | | 概念。 | 度。 | 青春期心理健 | | | 板印象產生的 | |
| | | | 2b-IV-2 樂 | | 康的情境。 | | | 偏見與歧視。 | |

| | | | 以应以小士 | | 1 TO 50 20 11 11 11 | I | | LI TO Im about | |
|---------|-------|-----------|------------------|------------|---------------------|-------------------------|---------------|----------------|--|
| | | | 於實踐健康 | | 4. 理解、認識與 | | | 性 J6 探究各種 | |
| | | | 促進的生活 | | 尊重多元性別 | | | 符號中的性別 | |
| | | | 型態。 | | 特質與角色。 | | | 意涵及人際溝 | |
| | | | 3b-IV-4 因 | | | | | 通中的性別問 | |
| | | | 應不同的生 | | | | | 題。 | |
| | | | 活情境,善 | | | | | 性 J11 去除性 | |
| | | | 用各種生活 | | | | | 別刻板與性別 | |
| | | | 技能,解決 | | | | | 偏見的情感表 | |
| | | | 健康問題。 | | | | | 達與溝通,具備 | |
| | | | 4b-IV-1 主 | | | | | 與他人平等互 | |
| | | | 動並公開表 | | | | | 動的能力。 | |
| | | | 明個人對促 | | | | | 【生涯規劃教 | |
| | | | 進健康的觀 | | | | | 育】 | |
| | | | 點與立場。 | | | | | 涯 J4 了解自己 | |
| | | | 4b-IV-3 公 | | | | | 的人格特質與 | |
| | | | 開進行健康 | | | | | 價值觀。 | |
| | | | 倡導,展現 | | | | | | |
| | | | 對他人促進 | | | | | | |
| | | | 健康的信念 | | | | | | |
| | | | 或行為的影 | | | | | | |
| | | | 響力。 | | | | | | |
| 第 15 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1c-IV-1 7 | Hb-IV-1 陣地 | 1. 認識籃球運 | 1. 進行愛上體育課 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| 7, 10 2 | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 攻守性球類運 | 動的脈絡。 | 「叫我神射手」活 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第1章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | 動動作組合及 | 2. 能遵守球場 | 動,協助分組,引導 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |
| | 籃球 出手 | 度,並在體育 | 規則。 | 團隊戰術。 | 上安全規則及 | 討論棒次安排,賽後 | 分組競賽 | 係。 | |
| | 得分 | 活動和健康生 | 2d-IV-3 鑑 | B 19-17 11 | 遊戲規則。 | 活動過程與心得分 | 77 KILL 780 A | 品 J8 理性溝通 | |
| | 14.74 | 活中培育相互 | 賞本土與世 | | 3. 能由經驗來 | 享。提醒原地與移動 | | 與問題解決。 | |
| | | 合作及與人和 | 界運動的文 | | 了解投籃動作 | 投籃需注意的地 | | N 14/2/11/0 | |
| | | 諧互動的素 | 化價值。 | | 之原理。 | 方,讓學生去討論其 | | | |
| | | · 養。 | 3c-IV-1 表 | | → | 不同與比較難度。引 | | | |
| | | 次 | 現局部或全 | | 體部位力量來 | 本内與比較無及。加 導思考成為射手需 | | | |
| | | | 九 何可以王 | | 旭中世月里不 | 一寸心方风何剂丁品 | | | |

| | | | 4 11 11 4 21 | | *オー1 10 於 4. | B 14 11 南 16 14 0 1 | | , |
|--------|--------|-----------|--------------|------------|--------------|---------------------|------|-----|
| | | | 身性的身體 | | 幫助投籃動 | 具備什麼條件?射 | | |
| | | | 控制能力, | | 作,並能比較出 | 手的心理素質是什 | | |
| | | | 發展專項運 | | 較省力之投籃 | 麼?請學生舉例說 | | |
| | | | 動技能。 | | 動作。 | 明。 | | |
| | | | 3d-IV-2 運 | | 5. 培養定點、移 | | | |
| | | | 用運動比賽 | | 位投籃能力、瞄 | | | |
| | | | 中的各種策 | | 準目標物的投 | | | |
| | | | 略。 | | 籃能力。 | | | |
| | | | | | 6. 能在各投籃 | | | |
| | | | | | 點出手,並比較 | | | |
| | | | | | 技巧的差異。 | | | |
| | | | | | 7. 相互合作的 | | | |
| | | | | | 班級氣氛。 | | | |
| 第 16 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Ea-IV-1 飲食 | 1. 認識青春期 | 1. 進行 JUST DO IT | 上課參與 | 綜合家 |
| | 健康「食」 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 的源頭管理與 | 的營養需求以 | 「你的食物選擇」, | 小組討論 | 政 |
| | 行力 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 健康的外食。 | 及理解飲食指 | 說明吃點心不一定 | | |
| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | | 南的內容,並能 | 是壞事,只要選擇得 | | |
| | 吃出好「食」 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | | 在生活當中實 | 宜,點心也可以彌補 | | |
| | カ | 知能,進而運 | 險。 | | 踐。 | 飲食當中缺少的營 | | |
| | | 用適當的策 | 1a-IV-4 理 | | 2. 在選購外食 | 養素。 | | |
| | | 略,處理與解 | 解促進健康 | | 時,能夠注意到 | 2. 復習六大類食 | | |
| | | 決體育與健康 | 生活的策 | | 並理解食品標 | 物。説明「青春期每 | | |
| | | 的問題。 | 略、資源與 | | 示和營養標示 | 日飲食指南」及「我 | | |
| | | | 規範。 | | 的內容。 | 的餐盤」的內容。 | | |
| | | | 2b-IV-1 堅 | | 3. 能夠選擇符 | 3. 引導學生完成食 | | |
| | | | 守健康的生 | | 合自身需求,即 | 物的記錄,提醒飲食 | | |
| | | | 活規範、態 | | 符合健康取向 | 記錄是了解自我飲 | | |
| | | | 度與價值 | | 的產品。 | 食型態的第一步,完 | | |
| | | | 觀。 | | | 成後要提出改善的 | | |
| | | | 4a-IV-1 運 | | | 方法並在生活當中 | | |
| i | | | 用適切的健 | | | 實踐。 | | |

| | | | 康資訊、產 | | | 4. 說明不同的飲食 | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------------|--------|-----------|-----|
| | | | 品與服務, | | | 習慣伴隨著不同的 | | | |
| | | | 擬定健康行 | | | 營養攝取都會影響 | | | |
| | | | 動策略。 | | | 健康,注意自己的飲 | | | |
| | | | | | | 食情況,才能讓身體 | | | |
| | | | | | | 獲得運作的能量。 | | | |
| 第 16 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1d-IV-1 了 | Ha-IV-1 網/ | 1. 介紹排球運 | 1. 準備大小相當的 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 動基本規則。 | 球類,體驗不同球類 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第2章 | 的知能與態 | 技能原理。 | 動作組合及團 | 2. 遵守球場上 | 的差別,並進行分組 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |
| | 排球 一球 | 度,並在體育 | 1d-IV-2 反 | 隊戰術。 | 安全規則及遊 | 討論。 | 分組競賽 | 係。 | |
| | 入魂 | 活動和健康生 | 思自己的運 | | 戲規則。 | 2. 擊球正確姿勢, | | 品 J8 理性溝通 | |
| | | 活中培育相互 | 動技能。 | | 3. 能了解並做 | 雙、單臂擊球練習, | | 與問題解決。 | |
| | | 合作及與人和 | 2c-IV-2 表 | | 到低手傳接球 | 提醒握拳或交疊的 | | | |
| | | 諧互動的素 | 現利他合群 | | 動作並符合其 | 手腕必須往下壓,手 | | | |
| | | 養。 | 的態度,與 | | 原理原則。 | 臂便會自然伸直。 | | | |
| | | | 他人理性溝 | | 4. 學習運用身 | 3. 單人低手對空擊 | | | |
| | | | 通與和諧互 | | 體部位來緩衝 | 球、單人對牆擊球; | | | |
| | | | 動。 | | 接球力量。 | 雙人對空接力擊 | | | |
| | | | 3c-IV-1 表 | | 5. 能在接球後 | 球、移位擊球練習。 | | | |
| | | | 現局部或全 | | 依據距離、方 | | | | |
| | | | 身性的身體 | | 向,精準的進行 | | | | |
| | | | 控制能力, | | 力量控制,將球 | | | | |
| | | | 發展專項運 | | 送至指定位置。 | | | | |
| | | | 動技能。 | | 6. 培養正確低 | | | | |
| | | | 3d-IV-1 運 | | 手傳接球的觀 | | | | |
| | | | 用運動技術 | | 念與能力。 | | | | |
| | | | 的學習策 | | 7. 班級和諧團 | | | | |
| | | | 略。 | | 結氣氛。 | | | | |
| 第 17 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Ea-IV-1 飲食 | 1. 認識青春期 | 1. 說明食品與食物 | 上課參與 | | 綜合家 |
| | 健康「食」 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 的源頭管理與 | 的營養需求以 | 之間的不同。 | 小組討論 | | 政 |
| | 行力 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 健康的外食。 | 及理解飲食指 | 2. 進行 JUST DO IT | 資料蒐集與整 | | |

| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | | 南的內容,並能 | 「辨別食物與食品」 | 理 | | |
|--------|--------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|--|
| | 吃出好「食」 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | | 在生活當中實 | 活動,引導不同類型 | 觀察記錄 | | |
| | 力 | 知能,進而運 | 險。 | | 選。 | 的食物使用不同的 | 10 M 2014 | | |
| | * | 用適當的策 | 1a-IV-4 理 | | 2. 在選購外食 | 加工方法,不論何種 | | | |
| | | 略,處理與解 | 解促進健康 | | 時,能夠注意到 | 方法,都會使食物原 | | | |
| | | 決體育與健康 | 生活的策 | | 並理解食品標 | 有的營養有所流失。 | | | |
| | | 的問題。 | 略、資源與 | | 示和營養標示 | 3. 請學生準備食品 | | | |
| | | | 規範。 | | 的內容。 | 的外包裝,並檢視是 | | | |
| | | | 2b-IV-1 堅 | | 3. 能夠選擇符 | 否有品名、成分、廠 | | | |
| | | | 守健康的生 | | 合自身需求,即 | 商資訊、有效日期等 | | | |
| | | | 活規範、態 | | 符合健康取向 | 資訊並解說各項食 | | | |
| | | | 度與價值 | | 的產品。 | 品標示的意涵。 | | | |
| | | | 觀。 | | | 4. 說明食品標示可 | | | |
| | | | 4a-IV-1 運 | | | 以了解食品的相關 | | | |
| | | | 用適切的健 | | | 資訊,選購時除了考 | | | |
| | | | 康資訊、產 | | | 量價格跟美味程 | | | |
| | | | 品與服務, | | | 度,也要仔細看看包 | | | |
| | | | 擬定健康行 | | | 裝標示。 | | | |
| | | | 動策略。 | | | | | | |
| 第 17 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1d-IV-1 7 | Ha-IV-1 網/ | 1. 介紹排球運 | 1. 進行課本愛上體 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 動基本規則。 | 育課「俄羅斯輪盤」 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第2章 | 的知能與態 | 技能原理。 | 動作組合及團 | 2. 遵守球場上 | 活動,藉此加強低手 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |
| | 排球一球入 | 度,並在體育 | 1d-IV-2 反 | 隊戰術。 | 安全規則及遊 | 控球傳球的能力,並 | 分組競賽 | 係。 | |
| | 魂 | 活動和健康生 | 思自己的運 | | 戲規則。 | 強化注意力與反 | | 品 J8 理性溝通 | |
| | | 活中培育相互 | 動技能。 | | 3. 能了解並做 | 應。互相討論移動時 | | 與問題解決。 | |
| | | 合作及與人和 | 2c-IV-2 表 | | 到低手傳接球 | 如何準確判斷球的 | | | |
| | | 諧互動的素 | 現利他合群 | | 動作並符合其 | 位置。提醒學生要取 | | | |
| | | 養。 | 的態度,與 | | 原理原則。 | 出適當的間隔距 | | | |
| | | | 他人理性溝 | | 4. 學習運用身 | 離,並大聲喊出下一 | | | |
| | | | 通與和諧互 | | 體部位來緩衝 | 位接球者。 | | | |
| | | | 動。 | | 接球力量。 | 2. 在熟悉原地與移 | | | |

| | | | 3c-IV-1 表 | | 5. 能在接球後 | 動擊球後,開始利用 | | |
|--------|--------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|-----|
| | | | 現局部或全 | | 依據距離、方 | 正式排球場地來判 | | |
| | | | 身性的身體 | | 向,精準的進行 | 斷與擊球,在初期可 | | |
| | | | 控制能力, | | 力量控制,將球 | 先用丟球代替互擊。 | | |
| | | | 發展專項運 | | 送至指定位置。 | | | |
| | | | 動技能。 | | 6. 培養正確低 | | | |
| | | | 3d-IV-1 運 | | 手傳接球的觀 | | | |
| | | | 用運動技術 | | 念與能力。 | | | |
| | | | 的學習策 | | 7. 班級和諧團 | | | |
| | | | 略。 | | 結氣氛。 | | | |
| 第 18 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Ea-IV-1 飲食 | 1. 認識青春期 | 1. 介紹各式食品標 | 紙筆測驗 | 綜合家 |
| | 健康「食」 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 的源頭管理與 | 的營養需求以 | 示,並說明這些標示 | 分組報告 | 政 |
| | 行力 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 健康的外食。 | 及理解飲食指 | 代表什麼意思。 | | |
| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | | 南的內容,並能 | 2. 國人外食的比例 | | |
| | 吃出好「食」 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | | 在生活當中實 | 越來越高,有包裝的 | | |
| | カ | 知能,進而運 | 險。 | | 踐。 | 食品可以藉由閱讀 | | |
| | | 用適當的策 | 1a-IV-4 理 | | 2. 在選購外食 | 食品標示來得知食 | | |
| | | 略,處理與解 | 解促進健康 | | 時,能夠注意到 | 品內容物。 | | |
| | | 決體育與健康 | 生活的策 | | 並理解食品標 | 3. 講解選購外食的 | | |
| | | 的問題。 | 略、資源與 | | 示和營養標示 | 技巧。 | | |
| | | | 規範。 | | 的內容。 | | | |
| | | | 2b-IV-1 堅 | | 3. 能夠選擇符 | | | |
| | | | 守健康的生 | | 合自身需求,即 | | | |
| | | | 活規範、態 | | 符合健康取向 | | | |
| | | | 度與價值 | | 的產品。 | | | |
| | | | 觀。 | | | | | |
| | | | 4a-IV-1 運 | | | | | |
| | | | 用適切的健 | | | | | |
| | | | 康資訊、產 | | | | | |
| | | | 品與服務, | | | | | |
| | | | 擬定健康行 | | | | | |

| | | | 動策略。 | | | | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------|--------|-----------|-----|
| 第 18 週 | 單元7 | 健體-J-A1 具 | 1d-IV-1 7 | Ha-IV-1 網/ | 1. 認識羽球運 | 1. 播放羽球比賽相 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備體育與健康 | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 動優秀選手及 | 關影片。說明羽球起 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第3章 | 的知能與態 | 技能原理。 | 動作組合及團 | 不同羽球結構 | 源於亞洲,是種類似 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |
| | 羽球 擊球 | 度,展現自我 | 2d-IV-3 鑑 | 隊戰術。 | 與飛行距離。 | 毽子的遊戲。 | | 係。 | |
| | 高手 | 運動與保健潛 | 賞本土與世 | | 2. 能遵守球場 | 2. 臺灣羽球名將介 | | 品 J8 理性溝通 | |
| | | 能,探索人 | 界運動的文 | | 上安全規則及 | 紹。 | | 與問題解決。 | |
| | | 性、自我價值 | 化價值。 | | 遊戲規則。 | 3. 進行擲遠丟高比 | | | |
| | | 與生命意義, | 3c-IV-1 表 | | 3. 能了解羽球 | 賽。利用比賽用、練 | | | |
| | | 並積極實踐, | 現局部或全 | | 握拍及擊球之 | 習用以及尼龍製不 | | | |
| | | 不輕言放棄。 | 身性的身體 | | 原理原則。 | 同材質的羽球來擲 | | | |
| | | | 控制能力, | | 4. 學習運用身 | 遠丟高比賽。經由擲 | | | |
| | | | 發展專項運 | | 體正確發力來 | 遠丟高來了解不同 | | | |
| | | | 動技能。 | | 幫助擊球。 | 類型羽球飛行的軌 | | | |
| | | | 4d-IV-2 執 | | 5. 能做出較完 | 跡。 | | | |
| | | | 行個人運動 | | 整正確的高遠 | 4. 讓學生了解手腕 | | | |
| | | | 計畫,實際 | | 球擊球。 | 運用、正確持拍與最 | | | |
| | | | 參與身體活 | | 6. 能抓住正確 | 後的落點判斷。 | | | |
| | | | 動。 | | 的擊球點。 | 5. 運用手腕來進行8 | | | |
| | | | | | 7. 培養能將球 | 字揮拍,練習手腕靈 | | | |
| | | | | | 擊高擊遠的能 | 活度。理解正確的持 | | | |
| | | | | | カ。 | 拍動作。自我檢視是 | | | |
| | | | | | | 否有運用到手腕的 | | | |
| | | | | | | 扭轉。 | | | |
| | | | | | | 6. 持拍撿球、自拋自 | | | |
| | | | | | | 打練習。 | | | |
| 第 19 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Ea-IV-2 飲食 | 1. 了解食物中 | 1. 引導學生正確判 | 上課參與 | 【安全教育】 | 綜合家 |
| | 健康「食」 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 安全評估方 | 毒發生的原 | 斷課本食品中毒的 | 小組討論 | 安 J3 了解日常 | 政 |
| | 行力 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 式、改善策略 | 因、預防方法。 | 狀態,並說明食品中 | 資料蒐集與整 | 生活容易發生 | |
| | 第2章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 與食物中毒預 | 2. 觀察、發現周 | 毒的定義。 | 理 | 事故的原因。 | |
| | 「食」在安 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 防處理方法。 | 遭不安全的飲 | 2. 介紹化學性食品 | 觀察記錄 | 安 J4 探討日常 | |

| | 心 | 知能,進而運 | 險。 | | 食習慣或環境。 | 中毒。 | | 生活發生事故 | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|-------------------|-----------------------|------|-----------|--|
| | , 3 | 用適當的策 | 3a-IV-2 因 | | 3. 改善不安全 | 3. 化學性食品中毒 | | 的影響因素。 | |
| | | 略,處理與解 | 應不同的生 | | 的飲食衛生習 | 的影響有可能禍及 | | 的别者四系。 | |
| | | | | | | | | | |
| | | 決體育與健康 | 活情境進行 | | 慣達到預防食 | 下一代,因此工業發 | | | |
| | | 的問題。 | 調適並修工 | | 物中毒的效果。 | 展之餘也應該好好 | | | |
| | | | 正,持續表 | | | 的保護環境。 | | | |
| | | | 現健康技 | | | | | | |
| | | | 能。 | | | | | | |
| | | | 4a-IV-3 持 | | | | | | |
| | | | 續地執行促 | | | | | | |
| | | | 進健康及減 | | | | | | |
| | | | 少健康風險 | | | | | | |
| | | | 的行動。 | | | | | | |
| 第 19 週 | 單元7 | 健體-J-A1 具 | 1d-IV-1 7 | Ha-IV-1 網/ | 1. 認識羽球運 | 1. 練習打出高遠 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備體育與健康 | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 動優秀選手及 | 球,兩人一組,丟球 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第3章 | 的知能與態 | 技能原理。 | 動作組合及團 | 不同羽球結構 | 者由低至高餵球。擊 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |
| | 羽球 擊球 | 度,展現自我 | 2d-IV-3 鑑 | 隊戰術。 | 與飛行距離。 | 球者的擊球位置需 | | 係。 | |
| | 高手 | 運動與保健潛 | 賞本土與世 | | 2. 能遵守球場 | 在前方,落點應由近 | | 品 J8 理性溝通 | |
| | | 能,探索人 | 界運動的文 | | 上安全規則及 | 至遠且左右變化。 | | 與問題解決。 | |
| | | 性、自我價值 | 化價值。 | | 遊戲規則。 | 2. 進行課本愛上體 | | | |
| | | 與生命意義, | 3c-IV-1 表 | | 3. 能了解羽球 | 育課活「合作積分挑 | | | |
| | | 並積極實踐, | 現局部或全 | | 握拍及擊球之 | 戰賽」活動。提點正 | | | |
| | | 不輕言放棄。 | 身性的身體 | | 原理原則。 | 手及反手的握拍轉 | | | |
| | | | 控制能力, | | 4. 學習運用身 | 換找到甜蜜點後,可 | | | |
| | | | 發展專項運 | | 體正確發力來 | 以輕鬆地發力打出 | | | |
| | | | 動技能。 | | 幫助擊球。 | 有力量的球,原理也 | | | |
| | | | 4d-IV-2 執 | | 5. 能做出較完 | 適用於高遠球。 | | | |
| | | | 行個人運動 | | 整正確的高遠 | 3. 練習高障礙擊 | | | |
| | | | 計畫,實際 | | 球擊球。 | 球,距離可以慢慢拉 | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | * | | | · · | | | |
| | | | 參與身體活動。 | | 6. 能抓住正確 的擊球點。 | 開,判斷球正確落下 的位置以便移動擊 | | | |

| | | | | | 7. 培養能將球 | 球。 | | | |
|---------------|---------------|-----------|-----------|------------|--------------------|--------------------------|------|--------------------|-----|
| | | | | | 擊高擊遠的能 | *4* | | | |
| | | | | | 力。 | | | | |
| 第 20 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Ea-IV-2 飲食 | 1. 了解食物中 | 1. 說明細菌性食品 | 紙筆測驗 | 【安全教育】 | 綜合家 |
| 第 20 週 | 年九5 健康「食」 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 安全評估方 | | 1. 凯奶細菌性良品 中毒是最常發生的 | | 安 J3 了解日常 | 政 |
| | 行力 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 式、改善策略 | 毋敬生的原 因、預防方法。 | T # 及取市發生的 | 刀組和古 | 生活容易發生 | 以 |
| | 11 ル 第 2 章 | | | | 2. 觀察、發現周 | 食品中毒,食品外觀 | | 生冶谷勿發生 事故的原因。 | |
| | | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 與食物中毒預 | | | | | |
| | 「食」在安 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 防處理方法。 | 遭不安全的飲 | 通常沒有什麼變 | | 安 J4 探討日常 | |
| | 心 | 知能,進而運 | 險。 | | 食習慣或環境。 | 化,因此一定要掌握 | | 生活發生事故 | |
| | | 用適當的策 | 3a-IV-2 因 | | 3. 改善不安全 | 激底清潔、高温加 | | 的影響因素。 | |
| | | 略,處理與解 | 應不同的生 | | 的飲食衛生習 | 熱、不吃就盡速冷藏 | | | |
| | | 決體育與健康 | 活情境進行 | | 慣達到預防食 | 的原則來確保吃的 | | | |
| | | 的問題。 | 調適並修 | | 物中毒的效果。 | 安全。 | | | |
| | | | 正,持續表 | | | 2. 介紹天然毒素食 | | | |
| | | | 現健康技能 | | | 品中毒,提醒天然毒 | | | |
| | | | 0 | | | 素的中毒雖然並不 | | | |
| | | | 4a-IV-3 持 | | | 多,但慎選食材的來 | | | |
| | | | 續地執行促 | | | 源,才能確保吃的安 | | | |
| | | | 進健康及減 | | | 心。 | | | |
| | | | 少健康風險 | | | | | | |
| | | | 的行動。 | | | | | | |
| 第 20 週 | 單元7 | 健體-J-A1 具 | 1d-IV-1 7 | Hb-IV-1 陣地 | 1. 明白足球運 | 1. 準備各種護脛供 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備體育與健康 | 解各項運動 | 攻守性球類運 | 動的脈絡以及 | 同學體驗,並實際操 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作 | |
| | 第4章 | 的知能與態 | 技能原理。 | 動動作組合及 | 相關裝備。 | 作跑動,了解其功能 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | |
| | 足球 腳下 | 度,展現自我 | 1d-IV-2 反 | 團隊戰術。 | 2. 遵守球場上 | 性。 | 分組競賽 | 係。 | |
| | 功夫 | 運動與保健潛 | 思自己的運 | | 安全規則及遊 | 2. 練習運球前進、多 | | 品 J8 理性溝通 | |
| | | 能,探索人 | 動技能。 | | 戲規則。 | 人傳球行進。說明足 | | 與問題解決。 | |
| | | 性、自我價值 | 2d-IV-3 鑑 | | 3. 能了解足球 | 球比賽整場是需靠 | | | |
| | | 與生命意義, | 賞本土與世 | | 傳球動作之原 | 不斷移動來製造機 | | | |
| | | 並積極實踐, | 界運動的文 | | 理原則。 | 會得分,因此體力與 | | | |
| | | 不輕言放棄。 | 化價值。 | | 4. 加強練習身 | 協調性非常重要,有 | | | |

| | | 健體-J-A3 育原動,發與能力與 與有揮創 | 3c現身控,運3d用的略4c劃能能畫4d行計參動V·部的能展技V·動習。I提與的。I個畫與。1或身力專能1技策。3體動動 2運實體表全體 項。運術 規適技計 執動際活 | | 體協調性。 5.能運用重球 轉球、 6.培養小組相 至合作挑戰之 精神。 | 時會因為太專注於 球而重留意 重留意 重記 動轉 移。 | | | |
|--------|-------------------------------|--|---|---|---|---|--------------|--|------|
| 第 21 週 | 單元3 健康力 第2章 「食」 心 | 健體健康 一A2 一A2 一解情並與,當處育題 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 | 1a-IV-3 一子 一子 一子 一子 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 | Ea-IV-2 飲食 安全評估方 式、改善等 與食物中毒 防處理方法。 | 1. 了發、觀不習人 所生預察、全國大學 大學 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 | 1. 引导素法。原子,以加强的原生的原生,是是一个人,不是一个一个一个一点,也是一个一个一点,这一个一个一点,这一个一个一点,这一个一个一点,这一个一点,这一个一点,这一点,这一个一点,这一个一点,这一个一个一点,这一个一点,这一个一点,这一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,这一个一点,一点,这一个一点,这一个一个一点,这一个一个一点,这一个一点,这一个一个一点,这一个一个一点,这一个一点,这一个一点,这一点,这一点,这一点,这一点,这一点,这一点,这一点,这一点,这一点,这 | 紙筆測驗 分組報告 | 【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生 事故的原因 安 J4 探討日 生活發生事故 的影響因素。 | 綜合家政 |

| 第 21 週 | 單球第足功7八章腳下 | 健備的度運能性與並不健備健以保效主新力體體知,動,、生積輕體善康擬健執動求。J-育能展與探自命極言J-用的定計行學變人與與現保索我意實放A-體資運畫並習的具康 我潛 值,,。具與,與有揮創 | 現。 44續進少的 1d解技d思動2d賞界化3c現身控,運3d用的略4c劃能能健 I地健健行 IV各能IV自技II 本運價IV部的能展技IT 動習 V-升運運技 3行及風。 1 運理2的。3 與的。 1 或身力專能1技策 3 體動動能 持促減險 了動。反運 鑑世文 表全體 項。運術 規適技計 | Hb-IV-1 陣地 攻守性球類合 團隊戰術。 | 1.動相2.安戲3.傳理4.體5.轉停球6.互精明的關遵全規能球原加協能移球能培合神白脈裝守規則了動則強調運做、力養作。足絡備球則。解作。練性用出撥。小挑球以。場及 足之 習。重點球 組戰運及 上遊 球原 身 心球及 相之 | 3. 食是幫微收微1.「協戰注2.人學靠機與3.「先後射系籍品延手生納生進集助術意練3。斷得調行關運球元的解解存保但,而的愛遊組技撞多)說移分性愛斬球結素練當法食辦沒易散體」引並危傳鼓足來因常體」進,成。中。物法有變地育活導提險球勵球製此重育活、再這中。物級清成。課動討醒,(2參賽造體要課動停加一 | 上課參與核驗與核驗實 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作 與 R 理性溝通 與 問題解決。 | |
|--------|------------|--|--|-------------------------------|---|---|------------|--|--|
|--------|------------|--|--|-------------------------------|---|---|------------|--|--|

| 畫。 | | |
|-------------------------|--|--|
| 4d-IV-2 執 | | |
| 行個人運動 計畫,實際 參與身體活 | | |
| 計畫,實際 | | |
| | | |
| 動。 | | |

第二學期:

| 1 | | 1 | | ı | 1 | 1 | ı | |
|------------|--------------------|-----------|------------|-----------|---|---------------------|---------------|---|
| 單元名稱 | 學習領域 | 學習重點 | | 學習日標 | 教學重點(學習引導 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整規 |
| 7 70/11/11 | 核心素養 | 學習表現 | 學習內容 | 7 6 6 7// | 內容及實施方式) | 可至分列 | uga / Centur | 劃(無則免填) |
| 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Bb-IV-3 菸、 | 1. 評估抽菸行 | 1. 從課本情境引導 | 上課參與 | 【生命教育】 | |
| 「癮」形大 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 酒、檳榔、藥 | 為對個人身心 | 思考「你認同情境中 | 小組討論 | 生 J5 覺察生 | |
| 危機 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 物的成分與成 | 健康、家庭與社 | 抽一根又不會怎樣 | 分組報告 | 活中的各種迷 | |
| 第1章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 瘾性,以及對 | 會的衝擊風險。 | 這句話嗎?」 | | 思,在生活作 | |
| 菸誤人生 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 個人身心健康 | 2. 思考抽菸造 | 2. 講解菸的三大主 | | 息、健康促 | |
| | 知能,進而運 | 險。 | 與家庭、社會 | 成的威脅感與 | 要成分尼古丁、焦 | | 進、飲食運 | |
| | 用適當的策 | 2a-IV-1 關 | 的影響。 | 嚴重性。 | 油、一氧化碳。 | | 動、休閒娱 | |
| | 略,處理與解 | 注健康議題 | Bb-IV-4 面對 | 3. 因應不同的 | 3. 讓學生能分辨主 | | 樂、人我關係 | |
| | 決體育與健康 | 本土、國際 | 成瘾物質的拒 | 生活情境,善用 | 流菸煙與側流菸煙。 | | 等課題上進行 | |
| | 的問題。 | 現況與趨 | 絕技巧與自我 | 拒絕技巧、自我 | 4. 介紹電子煙裝置 | | 價值思辨,尋 | |
| | 健體-J-B1 具 | 勢。 | 控制。 | 控制並運用相 | 與內含物澄清迷 | | 求解決之道。 | |
| | 備情意表達的 | 2a-IV-2 自 | Bb-IV-5 拒絕 | 關資源,以拒絕 | 思,避免學生因好奇 | | 【法治教育】 | |
| | 能力,能以同 | 主思考健康 | 成瘾物質的自 | 菸品與菸害。 | 而嘗試。 | | 法 J3 認識法律 | |
| | 理心與人溝通 | 問題所造成 | 主行動與支持 | 4. 主動並公開 | 5. 講解菸對身體、經 | | 之意義與制 | |
| | 互動,並理解 | 的威脅感與 | 性規範、戒治 | 表明個人對拒 | 濟與社會的危害。 | | 定。 | |
| | 體育與保健的 | 嚴重性。 | 資源。 | 菸行為的觀點 | | | 法J4理解規範 | |
| | 基本概念,應 | 3b-IV-4 因 | | 及立場。 | | | 國家強制力之 | |
| | 用於日常生活 | 應不同的生 | | | | | 重要性。 | |
| | 中。 | 活情境,善 | | | | | | |
| | | 用各種生活 | | | | | | |
| | | 技能,解决 | | | | | | |
| | | 健康問題。 | | | | | | |
| | | 4a-IV-1 運 | | | | | | |
| | | 用適切的健 | | | | | | |
| | | 康資訊、產 | | | | | | |
| | | 品與服務, | | | | | | |
| | | 擬定健康行 | | | | | | |
| | 「癮」形大 危機 第1章 | 車 單一 | 單一 IV-A2 與 | 單元 1 | 單元名稱 核心素養 學習表現 學習內容 學習目標 學習人名 人名 人 | 單元名稱 核心素養 學習表現 學習內容 | 單元1 使體-J-A2 | 學習人名稱 核心素養 學習表現 學習內容 上課參與 上課參與 上課參與 上課參與 上課參與 上數參與 人。 |

| | | | 動策略。 | | | | | | |
|-------|------------|-----------|-----------|------------|----------|------------------|------|-----------|--|
| 第 1 週 | 單元4 | 健體-J-A2 具 | 2d-IV-2 展 | Cb-IV-1 運動 | 1. 了解臺灣棒 | 1. 介紹臺灣棒球場 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | Baseball 運 | 備理解體育與 | 現運動欣賞 | 精神、運動營 | 球發展。 | 的進化。臺灣目前供 | 小組討論 | 品EJU6 欣賞感 | |
| | 動誌 | 健康情境的全 | 的技巧,體 | 養攝取知識、 | 2. 了解臺灣棒 | 給中華職棒使用的 | | 恩。 | |
| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 驗生活的美 | 適合個人運動 | 球現況。 | 職棒場地,共有17 | | 品 J2 重視群 | |
| | 從棒球看臺 | 思考與分析的 | 感。 | 所需營養素知 | | 座。 | | 體規範與榮 | |
| | 灣 | 知能,進而運 | 2d-IV-3 鑑 | 識∘ | | 2. 說明時代逐漸改 | | 譽。 | |
| | | 用適當的策 | 賞本土與世 | Ib-IV-1 自由 | | 變,球迷的意志逐漸 | | 【多元文化教 | |
| | | 略,處理與解 | 界運動的文 | 創作舞蹈。 | | 凝聚,應援團文化成 | | 育】 | |
| | | 決體育與健康 | 化價值。 | | | 為臺灣職棒的特色 | | 多 J2 關懷我 | |
| | | 的問題。 | | | | 之一,應援球迷有了 | | 族文化遺產的 | |
| | | 健體-J-B3 具 | | | | 「棒球場上第十人」 | | 傳承與興革。 | |
| | | 備審美與表現 | | | | 之稱。 | | 多 J8 探討不 | |
| | | 的能力,了解 | | | | 3. 請學生參考影片 | | 同文化接觸時 | |
| | | 運動與健康在 | | | | 操作應援口號,並設 | | 可能產生的衝 | |
| | | 美學上的特質 | | | | 計班級應援口號。 | | 突、融合或創 | |
| | | 與表現方式, | | | | 4. 以嘉農的故事拋 | | 新。 | |
| | | 以增進生活中 | | | | 磚引玉,提供學生一 | | 【國際教育】 | |
| | | 的豐富性與美 | | | | 個故事發想的引線。 | | 國 J2 具備國 | |
| | | 感體驗。 | | | | 5. 介紹台灣三級棒 | | 際視野的國家 | |
| | | | | | | 球層級區分。 | | 意識。 | |
| 第2週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Bb-IV-3 菸、 | 1. 評估抽菸行 | 1. 介紹菸害防制法 | 上課參與 | 【生命教育】 | |
| | 「瘾」形大 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 酒、檳榔、藥 | 為對個人身心 | 內容。 | 資料蒐集 | 生 J5 覺察生 | |
| | 危機 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 物的成分與成 | 健康、家庭與社 | 2. 說明菸對身體、經 | 與整理 | 活中的各種迷 | |
| | 第1章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 瘾性,以及對 | 會的衝擊風險。 | 濟與社會的危害。 | 紙筆測驗 | 思,在生活作 | |
| | 菸誤人生 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 個人身心健康 | 2. 思考抽菸造 | 3. 進行 JUST DO IT | | 息、健康促 | |
| | | 知能,進而運 | 險。 | 與家庭、社會 | 成的威脅感與 | 「菸 VS 錢」活動, | | 進、飲食運 | |
| | | 用適當的策 | 2a-IV-1 關 | 的影響。 | 嚴重性。 | 請學生思考抽菸會 | | 動、休閒娱 | |
| | | 略,處理與解 | 注健康議題 | Bb-IV-4 面對 | 3. 因應不同的 | 花多少錢,並思考這 | | 樂、人我關係 | |
| | | 決體育與健康 | 本土、國際 | 成癮物質的拒 | 生活情境,善用 | 些錢會帶來什麼影 | | 等課題上進行 | |
| | | 的問題。 | 現況與趨 | 絕技巧與自我 | 拒絕技巧、自我 | 響 , | | 價值思辨,尋 | |

| | | 1 | 1 | T | I | | T | |
|----------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------|-----------|--|
| | 健體-J-B1 具 | 勢。 | 控制。 | 控制並運用相 | 4. 從「菸傷」影片思 | | 求解決之道。 | |
| | 備情意表達的 | 2a-IV-2 自 | Bb-IV-5 拒絕 | 關資源,以拒絕 | 考接觸菸的可能原 | | 【法治教育】 | |
| | 能力,能以同 | 主思考健康 | 成癮物質的自 | 菸品與菸害。 | 因與反菸的方法。 | | 法 J3 認識法律 | |
| | 理心與人溝通 | 問題所造成 | 主行動與支持 | 4. 主動並公開 | 5. 如何戒菸:介紹戒 | | 之意義與制 | |
| | 互動,並理解 | 的威脅感與 | 性規範、戒治 | 表明個人對拒 | 菸五大絕,說明成功 | | 定。 | |
| | 體育與保健的 | 嚴重性。 | 資源。 | 菸行為的觀點 | 戒菸的效益。 | | 法 J4 理解規範 | |
| | 基本概念,應 | 3b-IV-4 因 | | 及立場。 | | | 國家強制力之 | |
| | 用於日常生活 | 應不同的生 | | | | | 重要性。 | |
| | 中。 | 活情境,善 | | | | | | |
| | | 用各種生活 | | | | | | |
| | | 技能,解決 | | | | | | |
| | | 健康問題。 | | | | | | |
| | | 4a-IV-1 運 | | | | | | |
| | | 用適切的健 | | | | | | |
| | | 康資訊、產 | | | | | | |
| | | 品與服務, | | | | | | |
| | | 擬定健康行 | | | | | | |
| | | 動策略。 | | | | | | |
| 第2週 單元4 | 健體-J-A2 具 | 2d-IV-2 展 | Cb-IV-1 運動 | 1. 了解臺灣棒 | 1. 介紹臺灣各時期 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| Basebal1 | 運 備理解體育與 | 現運動欣賞 | 精神、運動營 | 球起源及發展。 | 的棒球名人,並以影 | 分組報告 | 品EJU6 欣賞感 | |
| 動誌 | 健康情境的全 | 的技巧,體 | 養攝取知識、 | 2. 體會古今臺 | 片輔助教學,加深學 | | 恩。 | |
| 第2章 | 貌,並做獨立 | 驗生活的美 | 適合個人運動 | 灣優秀棒球選 | 習印象。 | | 品 J2 重視群 | |
| 臺灣棒球 | 名 思考與分析的 | 感。 | 所需營養素知 | 手奮鬥精神。 | 2. 隨機點選學生上 | | 體規範與榮 | |
| 人堂 | 知能,進而運 | 2d-IV-3 鑑 | 識。 | | 臺分享自己欣賞的 | | 譽。 | |
| | 用適當的策 | 賞本土與世 | | | 球員。 | | 【多元文化教 | |
| | 略,處理與解 | 界運動的文 | | | | | 育】 | |
| | 決體育與健康 | 化價值。 | | | | | 多 J2 關懷我 | |
| | 的問題。 | 4c-IV-1 分 | | | | | 族文化遺產的 | |
| | 健體-J-B2 具 | 析並善用運 | | | | | 傳承與興革。 | |
| | 備善用體育與 | 動相關之科 | | | | | 【閱讀素養教 | |
| | 健康相關的科 | 技、資訊、 | | | | | 育】 | |

| | 技、 體 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 器 | 媒體、產品 與服務。 | | | | | 関J3 理解 理解的意得 調通 期 類 類 類 類 類 類 類 道 形 り し 。 し 。 し 。 し 、 し し 、 し し 、 し 、 し り し り し り り し り し | |
|------------------|--|---|--|---|--|-----------|---|------|
| 第3週 單元1 「飛機」 章 一 | 健備健貌思知用略決的健備能理互體基用中間理康,考能適,體問體情力心動育本於。一個體境做分進的理與。 B 表能人並保念常名育的獨析而策與健 1 達以溝理健,生具與全立的運 解康 具的同通解的應活 | 1a估在健衝險 2a主問的嚴2b守活度觀3b應活用-IV內的康擊。 IV 考所脅性-I使規與。 IV 不情各一在行造與 V-考所脅性-V康範價 V-同境種子與為成風 2 健造感。 I 的、值 4 的,生評外對的 自康成與 堅生態 因生善活 | Bb-IV-10 1V-10 1V-16 1K,身庭響-1V物巧。-1 15 15 16 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 | 1.為健會2.成嚴3.生拒控關喝個人家擊喝齊。不境巧運,個人家擊喝齊。不境巧運,個人庭風酒感 同,、用以酒與庭風酒感 同,、用以不過險造與 的善自相拒 | 1.引情况及說明在重學字容勘應樣。飲性介統。說別,對學不能與不過,不過,不過,不過,不過,不過,不過,不過,不過,不過,不過,不過,不過,不 | 上課參與論分組報告 | 【生活思息進動樂等價求【法之定法國重生月中,、、、、課值解法月意。 14家要命覺各生康食閒我上辨之教識與 解制。育生種活促運娛關進,道育法制 規力 | 自然生物 |

| | | | 1 | | | | | 1 | |
|-------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------|----------|------|
| | | | 技能,解決 | | | | | | |
| | | | 健康問題。 | | | | | | |
| | | | 4a-IV-3 持 | | | | | | |
| | | | 續地執行促 | | | | | | |
| | | | 進健康及減 | | | | | | |
| | | | 少健康風險 | | | | | | |
| | | | 的行動。 | | | | | | |
| 第3週 | 單元5 | 健體-J-A3 具 | 1c-IV-2 評 | Ab-IV-1 體適 | 1. 核心肌群簡 | 1. 以健身房人形看 | 上課參與 | 【生涯規劃教 | |
| | 競技體適能 | 備善用體育與 | 估運動風 | 能促進策略與 | 介。 | 板、北市消防猛男月 | 紙筆測驗 | 育】 | |
| | 第1章 | 健康的資源, | 險,維護安 | 活動方法。 | 2. 能指出核心 | 曆來引導課程的核 | | 涯 J3 覺察自 | |
| | 核心肌群 | 以擬定運動與 | 全的運動情 | | 肌群指哪些肌 | 心肌群介紹與訓練。 | | 己的能力與興 | |
| | | 保健計畫,有 | 境。 | | 肉。 | 2. 說明核心肌群泛 | | 趣。 | |
| | | 效執行並發揮 | 2c-IV-3 表 | | 3. 能了解核心 | 指哪些肌肉及其所 | | | |
| | | 主動學習與創 | 現自信樂 | | 肌群與下背疼 | 在位置。 | | | |
| | | 新求變的能 | 觀、勇於挑 | | 痛的關聯。 | 3. 訓練核心肌群的 | | | |
| | | 力。 | 戰的學習態 | | 4. 能了解鍛鍊 | 三大理由,強調核心 | | | |
| | | 健體-J-B3 具 | 度。 | | 核心肌群的重 | 肌群為何對我們這 | | | |
| | | 備審美與表現 | 4c-IV-3 規 | | 要性。 | 麼重要。 | | | |
| | | 的能力,了解 | 劃提升體適 | | 5. 能做出正確 | 4. 將學生分成3大組 | | | |
| | | 運動與健康在 | 能與運動技 | | 的核心肌群訓 | 別,進行循環訓練, | | | |
| | | 美學上的特質 | 能的運動計 | | 練動作。 | 平板支撐(棒式)、 | | | |
| | | 與表現方式, | 畫。 | | 6. 每一核心訓 | 交替收腿,提醒學生 | | | |
| | | 以增進生活中 | | | 練都能調整強 | 依照自我能力採取 | | | |
| | | 的豐富性與美 | | | 度的變化。 | 該項次可做的動作 | | | |
| | | 感體驗。 | | | 7. 可設計出適 | 強度。 | | | |
| | | | | | 合自己的核心 | | | | |
| | | | | | 訓練課表。 | | | | |
| | | | | | 8. 相互合作的 | | | | |
| | | | | | 班級氣氛。 | | | | |
| 第 4 週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Bb-IV-3 菸、 | 1. 評估喝酒行 | 1. 統整青少年應該 | 上課參與 | 【生命教育】 | 自然生物 |
| | 「癮」形大 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 酒、檳榔、藥 | 為對個人身心 | 拒絕飲酒的原因、法 | 資料蒐集 | 生 J5 覺察生 | |

| | | | | | | | | , | |
|-------|-------|-----------|-----------|---------------|----------|------------|------|-----------|--|
| | 危機 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 物的成分與成 | 健康、家庭與社 | 規以及方法,並說明 | 與整理 | 活中的各種迷 | |
| | 第2章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 瘾性,以及對 | 會的衝擊風險。 | 何謂負責任的飲酒。 | 紙筆測驗 | 思,在生活作 | |
| | 酒後誤事 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 個人身心健康 | 2. 思考喝酒造 | 2. 要聰明的向酒說 | | 息、健康促 | |
| | | 知能,進而運 | 險。 | 與家庭、社會 | 成的威脅感與 | NO 必須有堅定的拒 | | 進、飲食運 | |
| | | 用適當的策 | 2a-IV-2 自 | 的影響。 | 嚴重性。 | 絕立場與有效拒絕 | | 動、休閒娱 | |
| | | 略,處理與解 | 主思考健康 | Bb-IV-4 面對 | 3. 因應不同的 | 的技巧,透過各個立 | | 樂、人我關係 | |
| | | 決體育與健康 | 問題所造成 | 成癮物質的拒 | 生活情境,善用 | 場的策略,練習拒絕 | | 等課題上進行 | |
| | | 的問題。 | 的威脅感與 | 絕技巧與自我 | 拒絕技巧、自我 | 方法。 | | 價值思辨,尋 | |
| | | 健體-J-B1 具 | 嚴重性。 | 控制。 | 控制並運用相 | | | 求解決之道。 | |
| | | 備情意表達的 | 2b-IV-1 堅 | Bb-IV-5 拒絕 | 關資源,以拒絕 | | | 【法治教育】 | |
| | | 能力,能以同 | 守健康的生 | 成瘾物質的自 | 喝酒。 | | | 法 J3 認識法律 | |
| | | 理心與人溝通 | 活規範、態 | 主行動與支持 | | | | 之意義與制 | |
| | | 互動,並理解 | 度與價值 | 性規範、戒治 | | | | 定。 | |
| | | 體育與保健的 | 觀。 | 資源。 | | | | 法 J4 理解規範 | |
| | | 基本概念,應 | 3b-IV-4 因 | | | | | 國家強制力之 | |
| | | 用於日常生活 | 應不同的生 | | | | | 重要性。 | |
| | | 中。 | 活情境,善 | | | | | | |
| | | | 用各種生活 | | | | | | |
| | | | 技能,解決 | | | | | | |
| | | | 健康問題。 | | | | | | |
| | | | 4a-IV-3 持 | | | | | | |
| | | | 續地執行促 | | | | | | |
| | | | 進健康及減 | | | | | | |
| | | | 少健康風險 | | | | | | |
| | | | 的行動。 | | | | | | |
| 第 4 週 | 單元5 | 健體-J-A3 具 | 1c-IV-2 評 | Ab-IV-1 體適 | 1.核心肌群簡 | 1. 練習站姿肘膝轉 | 上課參與 | 【生涯規劃教 | |
| | 競技體適能 | 備善用體育與 | 估運動風 | 能促進策略與 | 介。 | 體、側身平板支撐 | 技能測驗 | 育】 | |
| | 第1章 | 健康的資源, | 險,維護安 | 活動方法。 | 2. 能指出核心 | (棒式)、抗力球撐 | | 涯 J3 覺察自 | |
| | 核心肌群 | 以擬定運動與 | 全的運動情 | | 肌群指哪些肌 | 體屈膝、彈力帶側步 | | 己的能力與興 | |
| | | 保健計畫,有 | 境。 | | 肉。 | 平移、TRX。 | | 趣。 | |
| | | 效執行並發揮 | 2c-IV-3 表 | | 3. 能了解核心 | 2. 進行體育客點點 | | | |

| | | 主動學習與創 | 現自信樂 | | 肌群與下背疼 | 名「我的核心肌群訓 | | | |
|-----|-------|-----------|-----------|---------------|----------|-------------|------|-----------|------|
| | | 新求變的能 | 觀、勇於挑 | | 痛的關聯。 | 練課表」學習單,隨 | | | |
| | | 力。 | 戰的學習態 | | 4. 能了解鍛鍊 | 機請學生分享上週 | | | |
| | | 健體-J-B3 具 | 度。 | | 核心肌群的重 | 回家設計的核心訓 | | | |
| | | 備審美與表現 | 4c-IV-3 規 | | 要性。 | 練菜單,並說明設計 | | | |
| | | 的能力,了解 | 劃提升體適 | | 5. 能做出正確 | 緣由。 | | | |
| | | 運動與健康在 | 能與運動技 | | 的核心肌群訓 | | | | |
| | | 美學上的特質 | 能的運動計 | | 練動作。 | | | | |
| | | 與表現方式, | 畫。 | | 6. 每一核心訓 | | | | |
| | | 以增進生活中 | | | 練都能調整強 | | | | |
| | | 的豐富性與美 | | | 度的變化。 | | | | |
| | | 感體驗。 | | | 7. 可設計出適 | | | | |
| | | | | | 合自己的核心 | | | | |
| | | | | | 訓練課表。 | | | | |
| | | | | | 8. 相互合作的 | | | | |
| | | | | | 班級氣氛。 | | | | |
| 第5週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Bb-IV-3 菸、 | 1. 評估檳榔對 | 1. 配合課本圖片介 | 上課參與 | 【環境教育】 | 自然生物 |
| | 「癮」形大 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 酒、檳榔、藥 | 個人身心健 | 紹檳榔各項添加 | 小組討論 | 環 J11 了解天 | |
| | 危機 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 物的成分與成 | 康、家庭與社會 | 物。說明檳榔對人體 | 分組報告 | 然災害的人為 | |
| | 第3章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 瘾性,以及對 | 的衝擊風險。 | 的影響,檳榔子本身 | | 影響因子。 | |
| | 紅脣危機 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 個人身心健康 | 2. 思考嚼食檳 | 即為一級致癌物。 | | 【品德教育】 | |
| | | 知能,進而運 | 險。 | 與家庭、社會 | 榔造成的威脅 | 2. 進行「嚼檳榔觸感 | | 品 J3 關懷生 | |
| | | 用適當的策 | 2a-IV-2 自 | 的影響。 | 感與嚴重性。 | 體驗」活動,並說明 | | 活環境與自然 | |
| | | 略,處理與解 | 主思考健康 | Bb-IV-4 面對 | 3. 因應不同的 | 口腔黏膜下纖維化 | | 生態永續發 | |
| | | 決體育與健康 | 問題所造成 | 成瘾物質的拒 | 生活情境,善用 | 與口腔癌的成因。 | | 展。 | |
| | | 的問題。 | 的威脅感與 | 絕技巧與自我 | 拒絕技巧、自我 | | | 【法治教育】 | |
| | | 健體-J-B1 具 | 嚴重性。 | 控制。 | 控制並運用相 | | | 法 J3 認識法律 | |
| | | 備情意表達的 | 3b-IV-4 因 | Bb-IV-5 拒絕 | 關資源,以拒絕 | | | 之意義與制 | |
| | | 能力,能以同 | 應不同的生 | 成癮物質的自 | 檳榔。 | | | 定。 | |
| | | 理心與人溝通 | 活情境,善 | 主行動與支持 | 4. 主動並公開 | | | 法 J4 理解規範 | |
| | | 互動,並理解 | 用各種生活 | 性規範、戒治 | 表明個人對拒 | | | 國家強制力之 | |

| | | 體育與保健的 | 技能,解决 | 資源。 | 檳行為的觀點 | | | 重要性。 | |
|-------|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|----------|--|
| | | 基本概念,應 | 健康問題。 | | 及立場。 | | | | |
| | | 用於日常生活 | 4b-IV-3 公 | | | | | | |
| | | 中。 | 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。 | | | | | | |
| 第 5 週 | 單元 5 | 健體-J-A2 具 | 1c-IV-1 7 | Ab-IV-1 體適 | 1. 能夠清楚說 | 1. 引導思考一般性 | 上課參與 | 【閱讀素養教 | |
| | 競技體適能 | 備理解體育與 | 解各項運動 | 能促進策略與 | 出競技體適能 | 體適能與競技體適 | 分組檢測 | 育】 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 基礎原理和 | 活動方法。 | 與一般體適能 | 能之間的差異,並討 | 技能測驗 | 閱 J3 理解學 | |
| | 專項適能 | 貌,並做獨立 | 規則。 | | 的差異。 | 論除了運動之外,各 | | 科知識內的重 | |
| | | 思考與分析的 | 1d-IV-2 反 | | 2. 學生能夠說 | 部位肌肉群在日常 | | 要詞彙的意 | |
| | | 知能,進而運 | 思自己的運 | | 出不同專項運 | 生活中扮演什麼角 | | 涵,並懂得如 | |
| | | 用適當的策 | 動技能。 | | 動會利用到的 | 色。 | | 何運用該詞彙 | |
| | | 略,處理與解 | 3c-IV-1 表 | | 人體肌肉,與其 | 2. 介紹本課程中的 | | 與他人進行溝 | |
| | | 決體育與健康 | 現局部或全 | | 在運動中所扮 | 四項分類;人體不同 | | 通。 | |
| | | 的問題。 | 身性的身體 | | 演的功能。 | 肌肉在運動中所扮 | | | |
| | | 健體-J-A3 具 | 控制能力 | | 3. 學生能依照 | 演的作用。 | | | |
| | | 備善用體育與 | ,發展專項 | | 本單元所介紹 | 3. 認知課程中的籃 | | | |
| | | 健康的資源, | 運動技能。 | | 的內容,區分其 | 球、排球、田徑運動 | | | |
| | | 以擬定運動與 | 4c-IV-2 分 | | 它不同專項運 | 中,哪些肌肉群最為 | | | |
| | | 保健計畫,有 | 析並評估個 | | 動所屬的運動 | 重要,以及哪些肌肉 | | | |
| | | 效執行並發揮 | 人的體適能 | | 類型。 | 群有參與運動動作。 | | | |
| | | 主動學習與創 | 與運動技 | | 4. 能夠做出課 | 4. 練習課本上肢的 | | | |
| | | 新求變的能 | 能,修正個 | | 程設計中在不 | 訓練方法,切記每個 | | | |
| | | カ。 | 人的運動計 | | 同專項類型的 | 動作務必保持身體 | | | |
| | | 健體-J-C2 具 | 畫。 | | 運動所需求的 | 穩定,才能夠讓動作 | | | |
| | | 備利他及合群 | 4c-IV-3 規 | | 訓練動作。 | 達到最大效益化。 | | | |
| | | 的知能與態 | 劃提升體適 | | | 5. 練習課本核心的 | | | |

| | 度,並在體 活如健康相 活中培育相 合作及與的素 酱 香。 | 能與的。 基型運運 基本 4d-IV-2 基實 對數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 的 。 , 。 , 的 。 , 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 | | | 訓練方法,在進行單 側拱橋動作時,如動 作不佳,也可不輪 作不佳,也不輪 方式,但是一 然保持抬腿動作。 | | | |
|-------|---|--|--|---|--|------------|---|------|
| 第6週 單 | 健備健貌思知用略決的健備能理互體基用中體理康,考能適,體問體情力心動育本於。」一解情並與,當處育題一意,與,與概日名育的獨析而策與健 1達以溝理健,生2頁的獨析而策與健 1達以溝理健,生具與全立的運 解康 具的同通解的應活 | 1a估在健衝險 2a 主問的嚴 3b 應活用技健 4b 開倡對健或—IV內的康擊。 IV 思題威重 IV 同境種,問 -T ,人的為一在行造與 2 健造感。 4 的,生解題 3 健展促信的評外對的 自康成與 因生善活決。公康現進念影評外對的 | Bb-IV-1V-1、的性人家影-IV-10格成,身庭響-Bb-IV-10人家影-IV-物巧。-Bb-IV-物野範。 教、與及健社 面的自 拒的支戒 、藥成對康會 對拒我 絕自持治 | 1.個康的2.椰感3.生拒控關檳榔、有及之鄉感3.生拒控關檳榔、有及之鄉處3.生拒控關檳榔、明行立佑身家擊考成嚴應情技並源。動個為場鄉健與險食威性同,、用以公對觀點,(檳脅。的善自相拒與問題,以公對觀對 | 1.方源 2. JUST 指標 2. JUST 有情類 2. JUST 指標 2. JUST 有情 2. 对 3. 何 4. 能 1. 有 1 | 上資與無學集與集團驗 | 【環然影【品活生展【法之定法國重環J1等因德關與續 教認與 解制。 育解人。育生自發 育法制 規力。 | 自然生物 |

| | | | 響力。 | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|----------|--|
| 第6週 | 單元5 | 健體-J-A2 具 | 1c-IV-1 7 | Ab-IV-1 體適 | 1. 能夠清楚說 | 1. 練習課本下肢的 | 上課參與 | 【閱讀素養教 | |
| | 競技體適能 | 備理解體育與 | 解各項運動 | 能促進策略與 | 出競技體適能 | 訓練方法,相較起來 | 分組檢測 | 育】 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 基礎原理和 | 活動方法。 | 與一般體適能 | 較有難度,除了要更 | 技能測驗 | 閱 J3 理解學 | |
| | 專項適能 | 貌,並做獨立 | 規則。 | | 的差異。 | 注意動作正確性之 | | 科知識內的重 | |
| | | 思考與分析的 | 1d-IV-2 反 | | 2. 學生能夠說 | 外,切記務必讓學生 | | 要詞彙的意 | |
| | | 知能,進而運 | 思自己的運 | | 出不同專項運 | 保持順暢呼吸。 | | 涵,並懂得如 | |
| | | 用適當的策 | 動技能。 | | 動會利用到的 | 2. 進行愛上體育課 | | 何運用該詞彙 | |
| | | 略,處理與解 | 3c-IV-1 表 | | 人體肌肉,與其 | 「臨機應變」活動, | | 與他人進行溝 | |
| | | 決體育與健康 | 現局部或全 | | 在運動中所扮 | 全班分成雙數組,同 | | 通。 | |
| | | 的問題。 | 身性的身體 | | 演的功能。 | 時兩組面對面進行 | | | |
| | | 健體-J-A3 具 | 控制能力 | | 3. 學生能依照 | 比賽,比賽分成兩個 | | | |
| | | 備善用體育與 | ,發展專項 | | 本單元所介紹 | 回合。總計最多成功 | | | |
| | | 健康的資源, | 運動技能。 | | 的內容,區分其 | 者的組別即獲勝。 | | | |
| | | 以擬定運動與 | 4c-IV-2 分 | | 它不同專項運 | 3. 進行體育客點點 | | | |
| | | 保健計畫,有 | 析並評估個 | | 動所屬的運動 | 名「我的肌力訓練 | | | |
| | | 效執行並發揮 | 人的體適能 | | 類型。 | 表」學習單,實際進 | | | |
| | | 主動學習與創 | 與運動技 | | 4. 能夠做出課 | 行一週計畫,請學生 | | | |
| | | 新求變的能 | 能,修正個 | | 程設計中在不 | 依據訓練等級所介 | | | |
| | | カ。 | 人的運動計 | | 同專項類型的 | 紹的負荷以及休息 | | | |
| | | 健體-J-C2 具 | 畫。 | | 運動所需求的 | 時間確實進行。於一 | | | |
| | | 備利他及合群 | 4c-IV-3 規 | | 訓練動作。 | 週後針對自身程 | | | |
| | | 的知能與態 | 劃提升體適 | | | 度、訓練難易度等方 | | | |
| | | 度,並在體育 | 能與運動技 | | | 向來全面檢視,並寫 | | | |
| | | 活動和健康生 | 能的運動計 | | | 下當初課表設計的 | | | |
| | | 活中培育相互 | 畫。 | | | 缺點。 | | | |
| | | 合作及與人和 | 4d-IV-2 執 | | | | | | |
| | | 諧互動的素 | 行個人運動 | | | | | | |
| | | 養。 | 計畫,實際 | | | | | | |
| | | | 參與身體活 | | | | | | |
| | | | 動。 | | | | | | |

| 第7週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Da-IV-4 健康 | 1. 評估網路沉 | 1. 說明國人網路使 | 上課參與 | 【生涯規劃教 | 資訊科技 |
|-----------------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------|----------|----------|
|),· · · · · · · | 「癮」形大 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 姿勢、規律運 | 迷行為對健康 | 用與成癮的現況。 | 紙筆測驗 | 育】 | 2, 1, 12 |
| | 危機 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 動、充分睡眠 | 造成的衝擊與 | 2. 介紹四項網路沉 | , . | 涯 J4 了解自 | |
| | 第4章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 的維持與實踐 | 風險。 | 迷類型,並補充世界 | | 己的人格特質 | |
| | 青春不迷 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 策略。 | 2. 思考沉迷網 | 衛生組織將「網路遊 | | 與價值觀。 | |
| | 「網」 | 知能,進而運 | 險。 | Fb-IV-3 保護 | 路造成的危脅 | 戲成癮」視為上癮的 | | | |
| | | 用適當的策 | 2a-IV-2 自 | 性的健康行 | 與嚴重性。 | 精神疾病。 | | | |
| | | 略,處理與解 | 主思考健康 | 為。 | 3. 因應生活情 | 3. 引導學生思考自 | | | |
| | | 決體育與健康 | 問題所造成 | | 境,善用各種策 | 己大部分時間利用 | | | |
| | | 的問題。 | 的威脅感與 | | 略。 | 網路都在做什麼? | | | |
| | | | 嚴重性。 | | 4. 預防與解決 | 每天上網時間大約 | | | |
| | | | 3b-IV-4 因 | | 網路沉迷的問 | 多久? | | | |
| | | | 應不同的生 | | 題。 | | | | |
| | | | 活情境,善 | | | | | | |
| | | | 用各種生活 | | | | | | |
| | | | 技能,解決 | | | | | | |
| | | | 健康問題。 | | | | | | |
| | | | 4a-IV-2 自 | | | | | | |
| | | | 我監督、增 | | | | | | |
| | | | 強個人促進 | | | | | | |
| | | | 健康的行 | | | | | | |
| | | | 動,並反省 | | | | | | |
| | | | 修正。 | | | | | | |
| 第7週 | 單元6 | 健體-J-A1 具 | 1d-IV-2 反 | Cc-IV-1 水域 | 1. 能了解捷泳 | 1. 播放捷泳划手動 | 上課參與 | | |
| | 展臂優游 | 備體育與健康 | 思自己的運 | 休閒運動綜合 | 身體縱軸轉體 | 作的影片,透過水下 | 技能測驗 | | |
| | 第1章 | 的知能與態 | 動技能。 | 應用。 | 的特徵,進而應 | 動作鏡頭或是慢動 | | | |
| | 捷泳 水中 | 度,展現自我 | 3c-IV-1 表 | Gb-IV-2 游泳 | 用在動作學習 | 作播放來說明動作 | | | |
| | 協奏曲 | 運動與保健潛 | 現局部或全 | 前進25公尺 | 和技能表現。 | 要領。 | | | |
| | | 能,探索人 | 身性的身體 | (需換氣5次 | 2. 能做出捷泳 | 2. 展示3種不同的捷 | | | |
| | | 性、自我價值 | 控制能力, | 以上)。 | 划手動作控 | 泳的水下划水軌跡 | | | |
| | | 與生命意義, | 發展專項運 | | 制,並掌握交換 | 側面圖,讓學生思考 | | | |

| | | 並積極實踐, | 動技能。 | | 划手的時機。 | 手掌和手臂的形狀 | | | |
|-----|-----|-----------|--|------------|----------|----------------------------------|------|--------|------|
| | | · 不輕言放棄。 | 3d-IV-3 應 | | 3. 能做出捷泳 | 如何影響游泳的作 | | | |
| | | 作程 | 用思考與分 | | 流暢的手腳聯 | 用力。哪一個的推進 | | | |
| | | 備善用體育與 | 析能力,解 | | 合動作,並表現 | 效果會比較好呢? | | | |
| | | 健康相關的科 | が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | | 良好的推進速 | 3. 說明當游泳過程 | | | |
| | | 技、資訊及媒 | · 大建動領境 的問題。 | | 度。 | 5. 就奶苗 <i>附</i> 办過程 手臂向前伸時,要學 | | | |
| | | | 的问题。 | | | | | | |
| | | 體,以增進學 | | | 4. 能思考與分 | 習藉推動肩膀,使上 | | | |
| | | 習的素養,並 | | | 辨動作表現或 | 半身呈現側身且更 | | | |
| | | 察覺、思辨人 | | | 影片資訊,進而 | 加延伸。同時為了避 | | | |
| | | 與科技、資 | | | 反思自我與學 | 免下沉,將腹部收 | | | |
| | | 訊、媒體的互 | | | 習動作技能。 | 緊,穩定髖部來帶動 | | | |
| | | 動關係。 | | | | 腿部打水。 | | | |
| | | 健體-J-B3 具 | | | | 4. 練習動作進行不 | | | |
| | | 備審美與表現 | | | | 持浮板,要求學生前 | | | |
| | | 的能力,了解 | | | | 導手穩定。 | | | |
| | | 運動與健康在 | | | | 5. 划手練習, 左右輪 | | | |
| | | 美學上的特質 | | | | 流練習,運用身體的 | | | |
| | | 與表現方式, | | | | 肌肉控制與平衡協 | | | |
| | | 以增進生活中 | | | | 調。 | | | |
| | | 的豐富性與美 | | | | | | | |
| | | 感體驗。 | | | | | | | |
| | | 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。 | | | | | | | |
| 第8週 | 單元1 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Da-IV-4 健康 | 1. 評估網路沉 | 1. 說明網路沉迷的 | 上課參與 | 【生涯規劃教 | 資訊科技 |
| | l | l | l | l | l | | | | |

| | 「広 収 」 | H 四加贴大小 | 11 - 1 - 1 - 1 | 少劫 旧体四 | 小 /- み 北 /五古 | 日/鄉 上的人元中小 | なめりさ | ★▼ | |
|-----|--------|-----------|----------------|------------|--------------|------------|------|----------|--|
| | 「癮」形大 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 姿勢、規律運 | 迷行為對健康 | 影響,並學會預防與 | 經驗分享 | 育】 | |
| | 危機 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 動、充分睡眠 | 造成的衝擊與 | 擺脫網路沉迷的方 | 紙筆測驗 | 涯 J4 了解自 | |
| | 第4章 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 的維持與實踐 | 風險。 | 式。 | | 己的人格特質 | |
| | 青春不迷 | 思考與分析的 | 衝擊與風 | 策略。 | 2. 思考沉迷網 | 2. 進行健康動起來 | | 與價值觀。 | |
| | 「網」 | 知能,進而運 | 險。 | Fb-IV-3 保護 | 路造成的危脅 | 聰明上網不迷「網」 | | | |
| | | 用適當的策 | 2a-IV-2 自 | 性的健康行 | 與嚴重性。 | 活動,講解「自我管 | | | |
| | | 略,處理與解 | 主思考健康 | 為。 | 3. 因應生活情 | 理」的步驟與作戰計 | | | |
| | | 決體育與健康 | 問題所造成 | | 境,善用各種策 | 畫請學生完成。 | | | |
| | | 的問題。 | 的威脅感與 | | 略。 | | | | |
| | | | 嚴重性。 | | 4. 預防與解決 | | | | |
| | | | 3b-IV-4 因 | | 網路沉迷的問 | | | | |
| | | | 應不同的生 | | 題。 | | | | |
| | | | 活情境,善 | | | | | | |
| | | | 用各種生活 | | | | | | |
| | | | 技能,解決 | | | | | | |
| | | | 健康問題。 | | | | | | |
| | | | 4a-IV-2 自 | | | | | | |
| | | | 我監督、增 | | | | | | |
| | | | 強個人促進 | | | | | | |
| | | | 健康的行 | | | | | | |
| | | | 動,並反省 | | | | | | |
| | | | 修正。 | | | | | | |
| 第8週 | 單元6 | 健體-J-A1 具 | 1d-IV-2 反 | Cc-IV-1 水域 | 1. 能了解捷泳 | 1. 呈現自由式划手 | 上課參與 | | |
| | 展臂優游 | 備體育與健康 | 思自己的運 | 休閒運動綜合 | 身體縱軸轉體 | 動作正面圖,請學生 | 技能測驗 | | |
| | 第1章 | 的知能與態 | 動技能。 | 應用。 | 的特徵,進而應 | 思考自由式划手為 | | | |
| | 捷泳 水中 | 度,展現自我 | 3c-IV-1 表 | Gb-IV-2 游泳 | 用在動作學習 | 何身體會旋轉,如果 | | | |
| | 協奏曲 | 運動與保健潛 | 現局部或全 | 前進25公尺 | 和技能表現。 | 身體不旋轉會有怎 | | | |
| | | 能,探索人 | 身性的身體 | (需換氣5次 | 2. 能做出捷泳 | 麼樣的傷害。並讓學 | | | |
| | | 性、自我價值 | 控制能力, | 以上)。 | 划手動作控 | 生反思自己游自由 | | | |
| | | 與生命意義, | 發展專項運 | | 制,並掌握交換 | 式是否知道該如何 | | | |
| | | 並積極實踐, | 動技能。 | | 划手的時機。 | 轉體。 | | | |

| 不輕言放棄。 3d-IV-3 應 3. 能做出捷泳 2. 練習逆向擺臂、交 健體-J-B2 具 用思考與分 流暢的手腳聯 換划手與打水、空中 | |
|--|------|
| | |
| | |
| 備善用體育與 析能力,解 合動作,並表現 逆向擺臂+交換划手 | |
| 健康相關的科 決運動情境 良好的推進速 組合動作應用。慢慢 | |
| 技、資訊及媒 的問題。 度。 増加循環的次數和 | |
| 體,以增進學 4. 能思考與分 距離,來增加手腳配 4. 能思考與分 以增進學 2. 能思考與分 2. 能思考與分 4. 能思考與分 4. 能思考與分 4. 能思考與分 2. 能思考與分 3. 能思考與分 4. 能思考與多 4. 能思考如 4. 能思考 | |
| 習的素養,並 辨動作表現或 合的熟練度, | |
| 察覺、思辨人 影片資訊,進而 3. 介紹手腳聯合技 | |
| 與科技、資 | |
| 訊、媒體的互 | |
| 動關係。 | |
| 健體-J-B3 具 動作的特徵,並討論 | |
| | |
| 的能力,了解 4. 進行愛上體育課 | |
| 運動與健康在 | |
| | |
| 與表現方式, | |
| 以增進生活中 | |
| 的豐富性與美 | |
| 感體驗。 | |
| 健體-J-C2 具 | |
| 備利他及合群 | |
| | |
| 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 | |
| | |
| 第 9 週 單元 2 健體-J-A2 具 1a-IV-2 分 Da-IV-1 衛生 1. 瞭解傳染病 1. 強調瞭解遠離傳 上課參與 【品德教育】 自 | 自然生物 |
| 全境擴散 備理解體育與 析個人與群 保健習慣的實 的過去和未 染病最重要的就是 平時觀察 品 J1 溝通合 | |

| | 炒1立 | 14 古 は 立 ル 入 | 励/4 古 / 1 日/ | 113. 上上上左四 | 市 四壬山 內 | 力加井上市 ウ羊 | | 16 15 1 215 1 1707 | |
|-------|------------|--------------|--------------|------------|----------------|-----------------|------|--------------------|--|
| | 第1章 | 健康情境的全 | 體健康的影 | 踐方式與管理 | 來、嚴重性、定 | 了解其由來、定義、 | | 作與和諧人際 | |
| | 傳染病情報 | 貌,並做獨立 | 響因素。 | 策略。 | 義與分析致病 | 種類與預防方法。說 | | 關係。 | |
| | 站 | 思考與分析的 | 1b-IV-3 因 | Fb-IV-3 保護 | 原因。 | 明傳染病除了對生 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 知能,進而運 | 應生活情境 | 性的健康行 | 2. 分析新興傳 | 命威脅外,還會造成 | | 通與問題解 | |
| | | 用適當的策 | 的健康需 | 為。 | 染病對於全球 | 人情疏離、經濟巨大 | | 決。 | |
| | | 略,處理與解 | 求,尋求解 | Fb-IV-4 新興 | 或國家社會發 | 損失。預防策略為了 | | | |
| | | 決體育與健康 | 決的健康技 | 傳染病與慢性 | 展的影響。 | 解各地疫情的狀況 | | | |
| | | 的問題。 | 能和生活技 | 病的防治策 | 3. 統整與分析 | 和旅遊健康資訊,遵 | | | |
| | | 健體-J-A3 具 | 能。 | 略。 | 所有傳染病的 | 守檢疫規範,避免傳 | | | |
| | | 備善用體育與 | 2a-IV-3 深 | | 基本預防策 | 染病境外移入。 | | | |
| | | 健康的資源, | 切體會健康 | | 略,進而了解保 | | | | |
| | | 以擬定運動與 | 行動的自覺 | | 護自己健康的 | | | | |
| | | 保健計畫,有 | 利益與障 | | 方法。 | | | | |
| | | 效執行並發揮 | 礙。 | | 4. 了解適當的 | | | | |
| | | 主動學習與創 | | | 健康自我管理 | | | | |
| | | 新求變的能 | | | 行為,以增加預 | | | | |
| | | 力。 | | | 防各類傳染病 | | | | |
| | | | | | 的能力。 | | | | |
| 第 9 週 | 單元6 | 健體-J-A1 具 | 1d-IV-2 反 | Cc-IV-1 水域 | 1. 能了解捷泳 | 1. 進行體育客點點 | 上課參與 | | |
| | 展臂優游 | 備體育與健康 | 思自己的運 | 休閒運動綜合 | 身體縱軸轉體 | 名「我的游泳筆記」 | 技能測驗 | | |
| | 第1章 | 的知能與態 | 動技能。 | 應用。 | 的特徵,進而應 | 活動,播放上一節課 | | | |
| | 捷泳 水中 | 度,展現自我 | 3c-Ⅳ-1 表 | Gb-IV-2 游泳 | 用在動作學習 | 幫學生拍下的捷泳 | | | |
| | 協奏曲 | 運動與保健潛 | 現局部或全 | 前進25公尺 | 和技能表現。 | 動作影片,整理並提 | | | |
| | | 能,探索人 | 身性的身體 | (需換氣5次 | 2. 能做出捷泳 | 醒優缺點。詢問學生 | | | |
| | | 性、自我價值 | 控制能力, | 以上)。 | 划手動作控 | 看過自己和全班的 | | | |
| | | 與生命意義, | 發展專項運 | | 制,並掌握交換 | 同學動作影片後,覺 | | | |
| | | 並積極實踐, | 動技能。 | | 划手的時機。 | 得自己游得如何,有 | | | |
| | | 不輕言放棄。 | 3d-IV-3 應 | | 3. 能做出捷泳 | 沒有覺得還可以再 | | | |
| | | 健體-J-B2 具 | 用思考與分 | | 流暢的手腳聯 | 進步的部分。 | | | |
| | | 備善用體育與 | 析能力,解 | | 合動作,並表現 | 2. 播放里約奧運男 | | | |
| | | 健康相關的科 | 決運動情境 | | 良好的推進速 | 子游泳自由式 50 公 | | | |

| | | 技、資訊及媒 | 的問題。 | | 度。 | 尺比賽影片,觀察金 | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|----------|------|
| | | 體,以增進學 | | | 4. 能思考與分 | 牌選手短距與正常 | | | |
| | | 習的素養,並 | | | 辨動作表現或 | 泳速的動作和節奏。 | | | |
| | | 察覺、思辨人 | | | 影片資訊,進而 | 3. 請學生思考與記 | | | |
| | | 與科技、資 | | | 反思自我與學 | 錄觀察影片後的心 | | | |
| | | 訊、媒體的互 | | | 習動作技能。 | 得。 | | | |
| | | 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。 | | | | | | | |
| | | 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。 | | | | | | | |
| 第 10 週 | 單元2 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-2 分 | Da-IV-1 衛生 | 1. 瞭解傳染病 | 1. 說明傳染病要在 | 上課參與 | 【品德教育】 | 自然生物 |
| | 全境擴散 | 備理解體育與 | 析個人與群 | 保健習慣的實 | 的過去和未 | 「病原體」、「傳染途 | 平時觀察 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第1章 | 健康情境的全 | 體健康的影 | 踐方式與管理 | 來、嚴重性、定 | 徑」、「抵抗力弱的人 | 紙筆測驗 | 作與和諧人際 | |
| | 傳染病情報 | 貌,並做獨立 | 響因素。 | 策略。 | 義與分析致病 | 體」三因素同時存在 | | 關係。 | |
| | 站 | 思考與分析的 | 1b-IV-3 因 | Fb-IV-3 保護 | 原因。 | 才會發生。 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 知能,進而運 | 應生活情境 | 性的健康行 | 2. 分析新興傳 | 2. 使學生了解抵抗 | | 通與問題解 | |

| | | 用適當的策 | 的健康需 | 為。 | 染病對於全球 | 力的重要性,並說明 | | 決。 | |
|--------|-------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------------------------|------------------------|------|-----------|--|
| | | 略 ,處理與解 | 水 ,尋求解 | ^ ° Fb-IV-4 新興 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 力的重安性, 业就明 每個人的抵抗力與 | | // ° | |
| | | 決體育與健康 | 決的健康技 | 傳染病與慢性 | 展的影響。 | 體質、性別、年齡、 | | | |
| | | · 於題月與健康 的問題。 | 庆时候 成 能和生活技 | 病的防治策 | 3. 統整與分析 | 超貝、住別、中歐、 生活習慣和健康狀 | | | |
| | | | 能和生石技 能。 | 购的的冶 泵 略。 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | · · | | | |
| | | 健體-J-A3 具 | | 哈° | 所有傳染病的 | 況有密切關係。確實 | | | |
| | | 備善用體育與 | 2a-IV-3 深 | | 基本預防策 | 執行「防疫行動」, | | | |
| | | 健康的資源, | 切體會健康 | | 略,進而了解保 | 才是對自己健康負 | | | |
| | | 以擬定運動與 | 行動的自覺 | | 護自己健康的 | 責任的態度。 | | | |
| | | 保健計畫,有 | 利益與障 | | 方法。 | 3. 介紹預防傳染病 | | | |
| | | 效執行並發揮 | 礙。 | | 4. 了解適當的 | 的各個方法。 | | | |
| | | 主動學習與創 | | | 健康自我管理 | | | | |
| | | 新求變的能 | | | 行為,以增加預 | | | | |
| | | 力。 | | | 防各類傳染病 | | | | |
| | | | | | 的能力。 | | | | |
| 第 10 週 | 單元6 | 健體-J-A2 具 | 1c-IV-2 評 | Ba-IV-3 緊急 | 1. 能說出基本 | 1. 運用圖片說明溺 | 上課參與 | 【海洋教育】 | |
| | 展臂優游 | 備理解體育與 | 估運動風 | 情境處理與止 | 岸上救生的原 | 水者的肢體徵兆,並 | 技能測驗 | 海 J1 參與多 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 險,維護安 | 血、包紮、 | 則及方法。 | 說明原因,讓學生懂 | | 元海洋休閒與 | |
| | 救生伸拋划 | 貌,並做獨立 | 全的運動情 | CPR、復甦姿勢 | 2. 認識溺水的 | 得分辨常見狀況,在 | | 水域活動,熟 | |
| | 援力同在 | 思考與分析的 | 境。 | 急救技術。 | 可能徵兆並提 | 戲水時能隨時提高 | | 練各種水域求 | |
| | | 知能,進而運 | 2c-IV-2 表 | Bc-IV-1 簡易 | 高警覺。 | 警覺。 | | 生技能。 | |
| | | 用適當的策 | 現利他合群 | 運動傷害的處 | 3. 認識救溺五 | 2. 介紹「救溺五步」: | | 【安全教育】 | |
| | | 略,處理與解 | 的態度,與 | 理與風險。 | 步並加以熟習 | 叫叫伸拋划。請學生 | | 安 J1 理解安 | |
| | | 決體育與健康 | 他人理性溝 | Gb-IV-1 岸邊 | 之。 | 熟記救溺五步,並分 | | 全教育的意 | |
| | | 的問題。 | 通與和諧互 | 救生步驟、安 | 4. 認識常見救 | 組練習。 | | 義。 | |
| | | 健體-J-C2 具 | 動。 | 全活動水域的 | 生器具如救生 | 3. 進行水中攜帶救 | | 安 J10 學習心 | |
| | | 備利他及合群 | 3d-IV-3 應 | 辨識、意外落 | 浮標的使用方 | 生浮標的救生練習。 | | 肺復甦術及 | |
| | | 的知能與態 | 用思考與分 | 水自救與仰漂 | 法。 | 4. 進行愛上體育課 | | AED 的操作。 | |
| | | 度,並在體育 | 析能力,解 | 30 秒。 | 5. 認識及學習 | 「救生浮標接力賽」 | | | |
| | | 活動和健康生 | 決運動情境 | - | 救生圈的施救 | 活動。 | | | |
| | | 活中培育相互 | 的問題。 | | 拋擲方法。 | 5. 講解救生圈的擲 | | | |
| | | | | | I | · · | | | |
| I | | 合作及與人和 | | | 6. 認識及學習 | 法,包括上抛法及横 | | | |

| | | 諧互動的素 | | | 陸上急救法。 | 抛法。 | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|----------|--|
| | | 養。 | | | | | | | |
| 第 11 週 | 單元2 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Da-IV-1 衛生 | 1. 了解臺灣常 | 1.從臺灣登革熱新 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 全境擴散 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 保健習慣的實 | 見傳染病的病 | 聞影片引導,讓學生 | 平時觀察 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 踐方式與管理 | 原體、傳染途 | 學會操作「臺灣傳染 | 經驗分享 | 作與和諧人際 | |
| | 打擊傳染病 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 策略。 | 徑、主要症狀、 | 病標準化發生率地 | | 關係。 | |
| | | 思考與分析的 | 衝擊與風 | Fb-IV-3 保護 | 特點,以及預防 | 圖」。 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 知能,進而運 | 險。 | 性的健康行 | 方法。 | 2. 介紹臺灣常見的 | | 通與問題解 | |
| | | 用適當的策 | 1b-IV-3 因 | 為。 | 2. 認識新興傳 | 傳染病:流感。詢問 | | 決。 | |
| | | 略,處理與解 | 應生活情境 | Fb-IV-4 新興 | 染病的現況、種 | 是否曾罹患流感而 | | | |
| | | 決體育與健康 | 的健康需 | 傳染病與慢性 | 類、威脅和感染 | 就醫?並分享就醫 | | | |
| | | 的問題。 | 求,尋求解 | 病的防治策 | 因素,並且能運 | 的過程。講解流感與 | | | |
| | | | 決的健康技 | 略。 | 用各項預防策 | 一般感冒類型的異 | | | |
| | | | 能和生活技 | | 略自我保護。 | 同之處。 | | | |
| | | | 能。 | | 3. 了解各類傳 | 3. 介紹臺灣常見的 | | | |
| | | | 2a-IV-1 關 | | 染病的嚴重性 | 傳染病:肺結核。說 | | | |
| | | | 注健康議題 | | 後,能提高警 | 明肺結核在臺灣罹 | | | |
| | | | 本土、國際 | | 覺,並將所學應 | 患率高,讓學生分組 | | | |
| | | | 現況與趨 | | 用於預防傳染 | 討論流感和肺結核 | | | |
| | | | 勢。 | | 病的自主管 | 的病原體、傳染途 | | | |
| | | | | | 理,進而共同防 | 徑、主要症狀、特點 | | | |
| | | | | | 治各類傳染病。 | 以及預防方法。 | | | |
| 第 11 週 | 單元6 | 健體-J-A2 具 | 1c-IV-2 評 | Ba-IV-3 緊急 | 1. 能說出基本 | 1. 進行愛上體育課 | 上課參與 | 【海洋教育】 | |
| | 展臂優游 | 備理解體育與 | 估運動風 | 情境處理與止 | 岸上救生的原 | 「拋繩圈救生賽」。 | 技能測驗 | 海 J1 參與多 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 險,維護安 | 血、包紮、 | 則及方法。 | 詢問學生活動心 | | 元海洋休閒與 | |
| | 救生伸拋划 | 貌,並做獨立 | 全的運動情 | CPR、復甦姿勢 | 2. 認識溺水的 | 得。請學生反思,若 | | 水域活動,熟 | |
| | 援力同在 | 思考與分析的 | 境。 | 急救技術。 | 可能徵兆並提 | 能成功在岸上施 | | 練各種水域求 | |
| | | 知能,進而運 | 2c-IV-2 表 | Bc-IV-1 簡易 | 高警覺。 | 救,是否就免去涉水 | | 生技能。 | |
| | | 用適當的策 | 現利他合群 | 運動傷害的處 | 3. 認識救溺五 | 施救的風險了呢? | | 【安全教育】 | |
| | | 略,處理與解 | 的態度,與 | 理與風險。 | 步並加以熟習 | 2. 溺水事故的岸上 | | 安 J1 理解安 | |
| | | 決體育與健康 | 他人理性溝 | Gb-IV-1 岸邊 | 之。 | 急救:說明心肺復甦 | | 全教育的意 | |

| | | 的問題。 | 通與和諧互 | 救生步驟、安 | 4. 認識常見救 | 術的胸外按壓可以 | | 義。 | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|--------------|------|-----------|--|
| | | 健體-J-C2 具 | 動。 | 全活動水域的 | 生器具如救生 | 產生血流循環,讓血 | | 安 J10 學習心 | |
| | | 備利他及合群 | 3d-IV-3 應 | 辨識、意外落 | 浮標的使用方 | 液流入腦部與其他 | | 肺復甦術及 | |
| | | 的知能與態 | 用思考與分 | 水自救與仰漂 | 法。 | 重要器官。 | | AED 的操作。 | |
| | | 度,並在體育 | 析能力,解 | 30 秒。 | 5. 認識及學習 | 3. 學習急救「叫叫壓 | | | |
| | | 活動和健康生 | 決運動情境 | | 救生圈的施救 | 電 與練習 AED 的使 | | | |
| | | 活中培育相互 | 的問題。 | | 拋擲方法。 | 用方法。 | | | |
| | | 合作及與人和 | | | 6. 認識及學習 | | | | |
| | | 諧互動的素 | | | 陸上急救法。 | | | | |
| | | 養。 | | | ,, | | | | |
| 第 12 週 | 單元2 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Da-IV-1 衛生 | 1. 了解臺灣常 | 1. 介紹臺灣常見的 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 全境擴散 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 保健習慣的實 | 見傳染病的病 | 傳染病:腸病毒。詢 | 平時觀察 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 踐方式與管理 | 原體、傳染途 | 問是否曾罹患腸病 | 經驗分享 | 作與和諧人際 | |
| | 打擊傳染病 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 策略。 | 徑、主要症狀、 | 毒而就醫?分享就 | | 關係。 | |
| | | 思考與分析的 | 衝擊與風 | Fb-IV-3 保護 | 特點,以及預防 | 醫的過程。說明腸病 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 知能,進而運 | 險。 | 性的健康行 | 方法。 | 毒症狀大多是發 | | 通與問題解 | |
| | | 用適當的策 | 1b-IV-3 因 | 為。 | 2. 認識新興傳 | 燒、咳嗽、流鼻水, | | 決。 | |
| | | 略,處理與解 | 應生活情境 | Fb-IV-4 新興 | 染病的現況、種 | 症狀跟感冒相當雷 | | | |
| | | 決體育與健康 | 的健康需 | 傳染病與慢性 | 類、威脅和感染 | 同,很容易被忽略。 | | | |
| | | 的問題。 | 求,尋求解 | 病的防治策 | 因素,並且能運 | 透過影片讓學生了 | | | |
| | | | 決的健康技 | 略。 | 用各項預防策 | 解預防腸病毒,消毒 | | | |
| | | | 能和生活技 | | 略自我保護。 | 的原則與注意事項。 | | | |
| | | | 能。 | | 3. 了解各類傳 | 2. 介紹臺灣常見的 | | | |
| | | | 2a-IV-1 關 | | 染病的嚴重性 | 傳染病:諾羅病毒、 | | | |
| | | | 注健康議題 | | 後,能提高警 | 患病毒性肝炎。詢問 | | | |
| | | | 本土、國際 | | 覺,並將所學應 | 否曾罹患而就醫? | | | |
| | | | 現況與趨 | | 用於預防傳染 | 分享就醫的過程。說 | | | |
| | | | 勢。 | | 病的自主管 | 明肝病是臺灣人的 | | | |
| | | | | | 理,進而共同防 | 國病,千萬不能掉以 | | | |
| | | | | | 治各類傳染病。 | 輕心。 | | | |
| 第 12 週 | 單元7 | 健體-J-A2 具 | 1d-IV-2 反 | Hb-IV-1 陣地 | 1. 能了解基本 | 1. 分組討論常見的 | 上課參與 | 【品德教育】 | |

| | 球類入門 | 備理解體育與 | 思自己的運 | 攻守性球類運 | 傳接球方式。 | 秒數規則與意義,可 | 實務操作 | 品 J1 溝通合 | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------|----------|--|
| | 第1章 | 健康情境的全 | 動技能。 | 動動作組合及 | 2. 能在動態活 | 同時說明並示範裁 | | 作與和諧人際 | |
| | 籃球 扭轉 | 貌,並做獨立 | 2c-IV-2 表 | 團隊戰術。 | 動中選擇並做 | 判員與秒數有關的 | | 關係。 | |
| | 乾坤 | 思考與分析的 | 現利他合群 | | 出適當的傳接 | 手勢。 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 知能,進而運 | 的態度,與 | | 球動作。 | 2. 練習基礎傳接,引 | | 通與問題解 | |
| | | 用適當的策 | 他人理性溝 | | 3. 能有效掌握 | 導學生透過力道、方 | | 決。 | |
| | | 略,處理與解 | 通與和諧互 | | 移位時機。 | 向、角度、移位的差 | | 【戶外教育】 | |
| | | 決體育與健康 | 動。 | | 4. 能分析自我 | 異, 擲出不一樣的球 | | 戶 J5 在團隊 | |
| | | 的問題。 | 3c-IV-1 表 | | 與他人的運動 | 路軌跡。 | | 活動中,養成 | |
| | | 健體-J-C2 具 | 現局部或全 | | 表現。 | 3. 進階版可以同時 | | 相互合作與互 | |
| | | 備利他及合群 | 身性的身體 | | 5. 能具有團隊 | 操作兩顆球,以促進 | | 動的良好態度 | |
| | | 的知能與態 | 控制能力, | | 意識與運動精 | 學生移動的速度與 | | 與技能。 | |
| | | 度,並在體育 | 發展專項運 | | 神。 | 發展不同的策略。 | | | |
| | | 活動和健康生 | 動技能。 | | | 4. 練習胸前傳球、圓 | | | |
| | | 活中培育相互 | 3d-IV-2 運 | | | 盤腳步訓練、單手肩 | | | |
| | | 合作及與人和 | 用運動比賽 | | | 上傳球、過頂傳球。 | | | |
| | | 諧互動的素 | 中的各種策 | | | 5. 進行愛上體育課 | | | |
| | | 養。 | 略。 | | | 「攔截者」,引導學 | | | |
| | | | 3d-IV-3 應 | | | 生先間隔約兩公 | | | |
| | | | 用思考與分 | | | 尺,而後逐漸增加間 | | | |
| | | | 析能力,解 | | | 距,以提升傳接球難 | | | |
| | | | 決運動情境 | | | 度。 | | | |
| | | | 的問題。 | | | | | | |
| 第 13 週 | 單元2 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-3 評 | Da-IV-1 衛生 | 1. 了解臺灣常 | 1. 介紹臺灣常見的 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 全境擴散 | 備理解體育與 | 估內在與外 | 保健習慣的實 | 見傳染病的病 | 傳染病:登革熱。詢 | 小組討論 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 在的行為對 | 踐方式與管理 | 原體、傳染途 | 問是否曾罹患登革 | 經驗分享 | 作與和諧人際 | |
| | 打擊傳染病 | 貌,並做獨立 | 健康造成的 | 策略。 | 徑、主要症狀、 | 熱而就醫?請分享 | 紙筆測驗 | 關係。 | |
| | | 思考與分析的 | 衝擊與風 | Fb-IV-3 保護 | 特點,以及預防 | 就醫的過程。講解出 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 知能,進而運 | 險。 | 性的健康行 | 方法。 | 血性登革熱的死亡 | | 通與問題解 | |
| | | 用適當的策 | 1b-IV-3 因 | 為。 | 2. 認識新興傳 | 率高,要小心防範蚊 | | 決。 | |
| | | 略,處理與解 | 應生活情境 | Fb-IV-4 新興 | 染病的現況、種 | 蟲叮咬。 | | | |

| Lad be a control of the control of t | |
|--|--|
| 決體育與健康 的健康需 傳染病與慢性 類、威脅和感染 2. 介紹新興傳染病 | |
| 的問題。 求,尋求解 病的防治策 因素,並且能運 的定義和嚴重性,及 | |
| 決的健康技 略。 | |
| │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ | |
| | |
| 2a-IV-1 關 染病的嚴重性 | |
| 注健康議題 | |
| 本土、國際 | |
| 現況與趨用於預防傳染 | |
| | |
| 理,進而共同防 | |
| 治各類傳染病。 | |
| 第 13 週 單元 7 健體-J-A2 具 1d-IV-2 反 Hb-IV-1 陣地 1.能了解基本 1. 進階練習移位傳 上課參與 【品德教育】 | |
| 球類入門 備理解體育與 思自己的運 攻守性球類運 傳接球方式。 接,並進行「攔截者 技能測驗 品 J1 溝通合 | |
| 第1章 健康情境的全 動技能。 動動作組合及 2.能在動態活 進階版」遊戲。 分組競賽 作與和諧人際 | |
| 籃球 扭轉 划 貌,並做獨立 2c-IV-2 表 團隊戰術。 動中選擇並做 2. 進行愛上體育課 關係。 關係。 | |
| 乾坤 思考與分析的 現利他合群 出適當的傳接 「追緝者」活動,每 品 J8 理性溝 | |
| 知能,進而運 的態度,與 球動作。 局之間可以給予學 通與問題解 | |
| 用適當的策 他人理性溝 3. 能有效掌握 生多點時間,引導他 決。 | |
| 略,處理與解 通與和諧互 移位時機。 們進行戰術討論及 【戶外教育】 | |
| 決體育與健康 動。 | |
| 的問題。 3c-IV-1表 與他人的運動 3. 進行愛上體育課 活動中,養成 | |
| 健體-J-C2 具 現局部或全 表現。 「追緝者進階版」。 相互合作與互 | |
| 備利他及合群 身性的身體 5. 能具有團隊 4. 進行體育客點點 動的良好態度 | |
| 的知能與態 控制能力, 意識與運動精 名「傳球知能小反 與技能。 | |
| 度,並在體育 發展專項運 神。 思」學習單,引導學 | |
| 活動和健康生し動技能。 | |
| 活中培育相互 3d-IV-2 運 動作、活動用意、策 | |
| 合作及與人和 用運動比賽 略發展等面向進行 | |
| | |
| 養。略。 | |

| | | | | ı | | | | | 1 |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|-----------|------|
| | | | 3d-IV-3 應 | | | | | | |
| | | | 用思考與分 | | | | | | |
| | | | 析能力,解 | | | | | | |
| | | | 決運動情境 | | | | | | |
| | | | 的問題。 | | | | | | |
| 第 14 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-2 分 | Ba-IV-1 居 | 1. 認識事故傷 | 1. 說明事故傷害是 | 上課參與 | 【環境教育】 | 綜合童軍 |
| | 安全守護神 | 備理解體育與 | 析個人與群 | 家、學校、社 | 害。 | 青少年十大死因的 | 經驗分享 | 環 J12 認識不 | |
| | 第1章 | 健康情境的全 | 體健康的影 | 區環境潛在危 | 2. 了解家庭中 | 第一名。事故傷害應 | 紙筆測驗 | 同類型災害可 | |
| | 安全伴我行 | 貌,並做獨立 | 響因素。 | 機的評估方 | 常見的事故傷 | 可防範避免發生。解 | | 能伴隨的危 | |
| | | 思考與分析的 | 1b-IV-3 因 | 法。 | 害及預防方法。 | 釋四大造成事故傷 | | 險,學習適當 | |
| | | 知能,進而運 | 應生活情境 | Fb-IV-3 保護 | 3. 了解學校中 | 害的原因,並可舉出 | | 預防與避難行 | |
| | | 用適當的策 | 的健康需 | 性的健康行 | 常見的事故傷 | 案例分享。 | | 為。 | |
| | | 略,處理與解 | 求,尋求解 | 為。 | 害及預防方法。 | 2. 引導學生思考曾 | | 【安全教育】 | |
| | | 決體育與健康 | 決的健康技 | | 4. 能對安全問 | 在家中受傷的類 | | 安 J1 理解安 | |
| | | 的問題。 | 能和生活技 | | 題提出可行的 | 型,說明每個家庭狀 | | 全教育的意 | |
| | | | 能。 | | 解決方法。 | 況不同,應因地制宜 | | 義。 | |
| | | | 3b-IV-4 因 | | | 檢視家中埃權狀況。 | | 安J3了解日常 | |
| | | | 應不同的生 | | | | | 生活容易發生 | |
| | | | 活情境,善 | | | | | 事故的原因。 | |
| | | | 用各種生活 | | | | | 安 J4 探討日常 | |
| | | | 技能,解決 | | | | | 生活發生事故 | |
| | | | 健康問題。 | | | | | 的影響因素。 | |
| | | | | | | | | 安 J8 演練校 | |
| | | | | | | | | 園災害預防的 | |
| | | | | | | | | 課題。 | |
| | | | | | | | | 安 J9 遵守環 | |
| | | | | | | | | 境設施設備的 | |
| | | | | | | | | 安全守則。 | |
| 第 14 週 | 單元7 | 健體-J-A2 具 | 1c-IV-1 7 | Ha-IV-1 網/ | 1. 能對排球比 | 1. 在場地用粉筆或 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備理解體育與 | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 賽場地有基礎 | 方向標示片標記出 | 實務操作 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第2章 | 健康情境的全 | 基礎原理和 | 動作組合及團 | 認知。 | 發球與守備輪轉順 | | 作與和諧人際 | |

| | 排球 高手 | 貌,並做獨立 | 規則。 | 隊戰術。 | 2. 能表現出正 | 序1至6,帶領學生 | | 關係。 | |
|--------|---------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------|-----------|------|
| | 過招 | 思考與分析的 | 1d-IV-2 反 | | 確的基本發球 | 理解每個位置的主 | | 品 J2 重視群 | |
| | • · · - | 知能,進而運 | 思自己的運 | | 動作。 | 要工作。講解基本場 | | 體規範與榮 | |
| | | 用適當的策 | 動技能。 | | 3. 能在動態活 | 地規格與發球輪替 | | 譽。 | |
| | | 略,處理與解 | 1d-IV-3 應 | | 動中正確評估 | 順序等規則,可讓學 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 決體育與健康 | 用運動比賽 | | 動作要點並據 | 生分別站在輪轉位 | | 通與問題解 | |
| | | 的問題。 | 的各項策 | | 以回饋和反思。 | 置上進行模擬演練。 | | 決。 | |
| | | 健體-J-C2 具 | 略。 | | 4. 能有效掌握 | 2. 低手、肩上發球練 | | | |
| | | 備利他及合群 | 2c-IV-2 表 | | 移位與擊球點 | 習,確切的動作重點 | | | |
| | | 的知能與態 | 現利他合群 | | 間的相互關係。 | 可透過動作分析方 | | | |
| | | 度,並在體育 | 的態度,與 | | 5. 能分析場上 | 式進行羅列以利講 | | | |
| | | 活動和健康生 | 他人理性溝 | | 情境並擬定策 | 解。 | | | |
| | | 活中培育相互 | 通與和諧互 | | 略。 | | | | |
| | | 合作及與人和 | 動。 | | 6. 能具有團隊 | | | | |
| | | 諧互動的素 | 3c-Ⅳ-1 表 | | 意識與運動精 | | | | |
| | | 養。 | 現局部或全 | | 神並展現在綜 | | | | |
| | | | 身性的身體 | | 合應用中。 | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第 15 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1a-IV-2 分 | Ba-IV-1 居 | 1. 認識事故傷 | 1. 探討校園中的基 | 上課參與 | 【環境教育】 | 綜合童軍 |
| | 安全守護神 | 備理解體育與 | 析個人與群 | 家、學校、社 | 害。 | 本安全規範,並檢視 | 平時觀察 | 環 J12 認識不 | |
| | 第1章 | 健康情境的全 | 體健康的影 | 區環境潛在危 | 2. 了解家庭中 | 問題。 | 經驗分享 | 同類型災害可 | |
| | 安全伴我行 | 貌,並做獨立 | 響因素。 | 機的評估方 | 常見的事故傷 | 2. 引導學生勾選課 | | 能伴隨的危 | |
| | | 思考與分析的 | 1b-IV-3 因 | 法。 | 害及預防方法。 | 本有做到的安全注 | | 險,學習適當 | |
| | | 知能,進而運 | 應生活情境 | Fb-IV-3 保護 | 3. 了解學校中 | 意事項。並分析情境 | | 預防與避難行 | |

| | 用適當的策略,處理與健康的問題。 | 的健康 课,的健康 课,的和生。 3b-IV-4 因 應不同 | 性的健康行為。 | 常見的事故傷 害及預防方法問 4.能對安全問 題提出可行的 解決方法。 | 圖玩鬧學生的情緒 和想法,並寫下自己 看到該情境的情緒 和想法。思考若發生 | | 為。 【安全教育】 安 J1 理解安 全教育的意 | |
|----------|------------------|--|------------|---|--|------|-----------------------------------|--|
| | 決體育與健康 | 決的健康技 能和生活技 能。 3b-IV-4 因 | 為。 | 4. 能對安全問 題提出可行的 | 看到該情境的情緒 和想法。思考若發生 | | 安 J1 理解安 | |
| | | 能和生活技 能。 3b-IV-4 因 | | 題提出可行的 | 和想法。思考若發生 | | | |
| | 的問題。 | 能。 3b-IV-4 因 | | | · · | | 全教育的意 | |
| | | 3b-IV-4 因 | | 解決方法。 | | | | |
| | | | | 711 17 77 72 | 在自己周遭,可能會 | | 義。 | |
| | | 座 丁 目 仏 山 | | | 造成什麼影響?該 | | 安J3了解日常 | |
| | | 應不同的生 | | | 如何使用同理心的 | | 生活容易發生 | |
| | | 活情境,善 | | | 方式勸誡同學? | | 事故的原因。 | |
| | | 用各種生活 | | | 3. 進行健康動起來 | | 安 J4 探討日常 | |
| | | 技能,解決 | | | 「校園安全小偵探」 | | 生活發生事故 | |
| | | 健康問題。 | | | 活動,在教室外的校 | | 的影響因素。 | |
| | | | | | 園區域進行搜尋,找 | | 安 J8 演練校 | |
| | | | | | 出校園中不安全的 | | 園災害預防的 | |
| | | | | | 設施或區域,分組討 | | 課題。 | |
| | | | | | 論可行的對策並完 | | 安 J9 遵守環 | |
| | | | | | 成學習單。 | | 境設施設備的 | |
| | | | | | | | 安全守則。 | |
| 第15週 單元7 | 健體-J-A2 具 | 1c-IV-1 7 | Ha-IV-1 網/ | 1. 能對排球比 | 1. 說明擊球點一般 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| 球類入 | | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 賽場地有基礎 | 發球者發球時皆以 | 技能測驗 | 品 J1 溝通合 | |
| 第2章 | | 基礎原理和 | 動作組合及團 | 認知。 | 掌根擊球,試著以此 | 分組競賽 | 作與和諧人際 | |
| 排球高 | | 規則。 | 隊戰術。 | 2. 能表現出正 | 部位平均觸球以準 | | 關係。 | |
| 過招 | 思考與分析的 | 1d-IV-2 反 | | 確的基本發球 | 確控制球的路徑,避 | | 品 J2 重視群 | |
| | 知能,進而運 | 思自己的運 | | 動作。 | 免偏移。3人一組, | | 體規範與榮 | |
| | 用適當的策 | 動技能。 | | 3. 能在動態活 | 一人接發球,另兩人 | | 譽。 | |
| | 略,處理與解 | 1d-IV-3 應 | | 動中正確評估 | 以高手及低手方式 | | 品 J8 理性溝 | |
| | 決體育與健康 | 用運動比賽 | | 動作要點並據 | 發球,3人依序輪替 | | 通與問題解 | |
| | 的問題。 | 的各項策 | | 以回饋和反思。 | 位置,以確實復習兩 | | 决。 | |
| | 健體-J-C2 具 | 略。 | | 4. 能有效掌握 | 種發球動作。 | | , , | |
| | 備利他及合群 | 2c-IV-2 表 | | 移位與擊球點 | 2. 進行愛上體育課 | | | |
| | | | | | | | | |
| | 度,並在體育 | 的態度,與 | | 5. 能分析場上 | 戲目的在於促使學 | | | |
| | 的知能與態 | 現利他合群 | | 間的相互關係。 | <u> </u> | | | |

| | | | | 1 | 14 14 16 11- 11- 44 | 1 | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|---------------------|---|------|-----------|------|
| | | 活動和健康生 | 他人理性溝 | | 情境並擬定策 | 生控制球的落點,盡 | | | |
| | | 活中培育相互 | 通與和諧互 | | 略。 | 量不重複,並相互觀 | | | |
| | | 合作及與人和 | 動。 | | 6. 能具有團隊 | 察彼此的動作以進 | | | |
| | | 諧互動的素 | 3c-IV-1 表 | | 意識與運動精 | 行回饋和策略擬定。 | | | |
| | | 養。 | 現局部或全 | | 神並展現在綜 | 3. 進行體育客點點 | | | |
| | | | 身性的身體 | | 合應用中。 | 名「小規則大學 | | | |
| | | | 控制能力, | | | 問」,引導學生實際 | | | |
| | | | 發展專項運 | | | 演練常見之發球犯 | | | |
| | | | 動技能。 | | | 規手勢,以及換場、 | | | |
| | | | 3d-IV-3 應 | | | 暫停等基本手勢。深 | | | |
| | | | 用思考與分 | | | 入講解並復習常見 | | | |
| | | | 析能力,解 | | | 發球規則,加強學生 | | | |
| | | | 決運動情境 | | | 的感官和圖像記憶。 | | | |
| | | | 的問題。 | | | | | | |
| 第 16 週 | 單元3 | 健體-J-A3 具 | 1b-IV-1 分 | Ba-IV-3 緊急 | 1. 建立正確的 | 1. 引導學生閱讀新 | 上課參與 | 【安全教育】 | 綜合童軍 |
| | 安全守護神 | 備善用體育與 | 析健康技能 | 情境處理與止 | 急救觀念與原 | 聞案例,並分享曾幫 | 平時觀察 | 安 J11 學習創 | |
| | 第2章 | 健康的資源, | 和生活技能 | 血、包紮、 | 則。 | 助傷者的經驗。提醒 | 小組討論 | 傷救護技能。 | |
| | 急救得來速 | 以擬定運動與 | 對健康維護 | CPR、復甦姿勢 | 2. 能正確操作 | 學生如果看到有人 | 實作評量 | | |
| | | 保健計畫,有 | 的重要性。 | 急救技術。 | 基本繃帶包紮 | 受傷,應冷靜面對, | | | |
| | | 效執行並發揮 | 1b-IV-2 認 | | 法。 | 並以自身安全為第 | | | |
| | | 主動學習與創 | 識健康技能 | | 3. 能正確操作 | 一優先。 | | | |
| | | 新求變的能 | 和生活技能 | | 基本三角巾包 | 2. 說明急救箱內放 | | | |
| | | カ。 | 的實施程序 | | 紮法。 | 置的物品與功用、急 | | | |
| | | 健體-J-B1 具 | 概念。 | | 4. 了解常見運 | 救箱放置及保存的 | | | |
| | | 備情意表達的 | 1b-IV-3 因 | | 動傷害的處理 | 注意事項。 | | | |
| | | 能力,能以同 | 應生活情境 | | 原則。 | 3. 依序說明止血、清 | | | |
| | | 理心與人溝通 | 的健康需 | | 5. 培養樂於助 | 潔、消毒、敷料及包 | | | |
| | | 互動,並理解 | 求,尋求解 | | 人的價值觀。 | ************************************** | | | |
| | | 體育與保健的 | 決的健康技 | | | | | | |
| | | 基本概念,應 | 能和生活技 | | | | | | |
| | | 用於日常生活 | | | | | | | |

| | | 中。 | 3a-IV-1 精 | | | | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-------------|------|----------|--|
| | | | 熟地操作健 | | | | | | |
| | | | 康技能。 | | | | | | |
| 第 16 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1c-IV-1 了 | Ha-IV-1 網/ | 1. 能表現出正 | 1. 講解基本的單、雙 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 確的基本發球 | 打場地規格,以及發 | 實務操作 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第3章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | 動作組合及團 | 動作。 | 球順序和位置。 | | 作與和諧人際 | |
| | 羽球 先發 | 度,並在體育 | 規則。 | 隊戰術。 | 2. 能理解並做 | 2. 基本發球規則,學 | | 關係。 | |
| | 制人 | 活動和健康生 | 1d-IV-2 反 | | 出米字跑的動 | 生持拍同步臨摹動 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 活中培育相互 | 思自己的運 | | 作要點。 | 作,以加深記憶。 | | 通與問題解 | |
| | | 合作及與人和 | 動技能。 | | 3. 能了解場區 | 3. 練習正、反手發 | | 決。 | |
| | | 諧互動的素 | 1d-IV-3 應 | | 與球路軌跡之 | 球,提醒學生注意手 | | | |
| | | 養。 | 用運動比賽 | | 間的關聯。 | 腕的應用與拍面的 | | | |
| | | | 的各項策 | | 4. 能在比賽情 | 調整,並觀察相應的 | | | |
| | | | 略。 | | 境中立即的擬 | 球路軌跡。 | | | |
| | | | 2c-IV-2 表 | | 定策略並提醒 | 4. 米字往返練習,移 | | | |
| | | | 現利他合群 | | 隊友。 | 動時並無順序上的 | | | |
| | | | 的態度,與 | | 5. 能有效掌握 | 限制,其中包含併 | | | |
| | | | 他人理性溝 | | 移位、擊球點與 | 步、跨步、墊步、跳 | | | |
| | | | 通與和諧互 | | 不同角色間的 | 步等綜合步法,初學 | | | |
| | | | 動。 | | 相互關係。 | 者先確實移動至目 | | | |
| | | | 3c-IV-1 表 | | 6. 能具有團隊 | 的地即可,不須過度 | | | |
| | | | 現局部或全 | | 意識與運動精 | 拘泥步法。 | | | |
| | | | 身性的身體 | | 神並展現在綜 | 5. 復習米字步法移 | | | |
| | | | 控制能力, | | 合應用中。 | 動之口訣與方式、擊 | | | |
| | | | 發展專項運 | | | 球點之重要性。分享 | | | |
| | | | 動技能。 | | | 動作要點、心得及活 | | | |
| | | | 3d-IV-3 應 | | | 動中所採取的策略。 | | | |
| | | | 用思考與分 | | | | | | |
| | | | 析能力,解 | | | | | | |
| | | | 決運動情境 | | | | | | |
| | | | 的問題。 | | | | | | |

| 第 17 週 | 單元3 | 健體-J-A3 具 | 1b-IV-1 分 | Ba-IV-3 緊急 | 1. 建立正確的 | 1. 說明各種包紮的 | 上課參與 | 【安全教育】 | 綜合童軍 |
|--------|---------|-------------|--------------------|------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------|--------------|------|
| | 安全守護神 | 備善用體育與 | 析健康技能 | 情境處理與止 | 急救觀念與原 | 方式,引導學生進行 | 平時觀察 | 安 J11 學習創 | |
| | 第2章 | 健康的資源, | 和生活技能 | 血、包紮、 | 則。 | 包紮演練。 | 經驗分享 | 傷救護技能。 | |
| | 急救得來速 | 以擬定運動與 | 對健康維護 | CPR、復甦姿勢 | 2. 能正確操作 | | | | |
| | | 保健計畫,有 | 的重要性。 | 急救技術。 | 基本繃帶包紮 | | | | |
| | | 效執行並發揮 | 1b-IV-2 認 | | 法。 | | | | |
| | | 主動學習與創 | 識健康技能 | | 3. 能正確操作 | | | | |
| | | 新求變的能 | 和生活技能 | | 基本三角巾包 | | | | |
| | | カ。 | 的實施程序 | | 紮法。 | | | | |
| | | 健體-J-B1 具 | 概念。 | | 4. 了解常見運 | | | | |
| | | 備情意表達的 | 1b-IV-3 因 | | 動傷害的處理 | | | | |
| | | 能力,能以同 | 應生活情境 | | 原則。 | | | | |
| | | 理心與人溝通 | 的健康需 | | 5. 培養樂於助 | | | | |
| | | 互動,並理解 | 求,尋求解 | | 人的價值觀。 | | | | |
| | | 體育與保健的 | 決的健康技 | | | | | | |
| | | 基本概念,應 | 能和生活技 | | | | | | |
| | | 用於日常生活 | 能。 | | | | | | |
| | | 中。 | 3a-IV-1 精 | | | | | | |
| | | | 熟地操作健 | | | | | | |
| | art - B | | 康技能。 | ** 4 / | 4 11 15 1 | d and the second | | F - 1 11 5 7 | |
| 第 17 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1c-IV-1 7 | Ha-IV-1網/ | 1. 能表現出正 | 1. 進行愛上體育課 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 牆性球類運動 | 確的基本發球 | 「四面八方」活動, | 技能測驗 | 品JI溝通合 | |
| | 第3章 | 的知能與態 | 基礎原理和 | 動作組合及團 | 動作。 | 增強米字跑在比賽 | 分組競賽 | 作與和諧人際 | |
| | 羽球 先發 | 度,並在體育 | 規則。 | 隊戰術。 | 2. 能理解並做 | 中的應用。 | | 關係。 | |
| | 制人 | 活動和健康生 | 1d-IV-2 反 | | 出米字跑的動 | 2. 進行愛上體育課 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 活中培育相互 | 思自己的運 | | 作要點。 | 「萬箭齊發」活動, | | 通與問題解 | |
| | | 合作及與人和 | 動技能。 | | 3. 能了解場區 | 根據組員的長處分 | | 決。 | |
| | | 諧互動的素 養。 | 1d-IV-3 應 用運動比賽 | | 與球路軌跡之 間的關聯。 | 配長距離、短距離發球。 | | | |
| | | 食 ˇ | 用運動比賽 的各項策 | | I I I I I I I I I I | 以 3. 進行體育客點點 | | | |
| | | | 的 合 垻 東 略。 | | 境中立即的擬 | 3. 進行 題 月 各 起 起 名 「 發球 快 手 」 活 | | | |
| | | | "合" | | 児十五叶 时 擬 | 石 贺珠伏丁」活 | | | |

| | 1 | | : | | 1. ht 1.11.m | d I also said a said a | | | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|---|------------------------|------|-----------|------|
| | | | 2c-IV-2 表 | | 定策略並提醒 | 動,有實體的點可以 | | | |
| | | | 現利他合群 | | 隊友。 | 瞄準發球,以便讓目 | | | |
| | | | 的態度,與 | | 5. 能有效掌握 | 標距離具體化。控制 | | | |
| | | | 他人理性溝 | | 移位、擊球點與 | 速度及反覆操作來 | | | |
| | | | 通與和諧互 | | 不同角色間的 | 慢慢適應手感,也提 | | | |
| | | | 動。 | | 相互關係。 | 升穩定度。透過競爭 | | | |
| | | | 3c-IV-1 表 | | 6. 能具有團隊 | 來調整動作,並使學 | | | |
| | | | 現局部或全 | | 意識與運動精 | 生了解動作與結果 | | | |
| | | | 身性的身體 | | 神並展現在綜 | 的關係, | | | |
| | | | 控制能力, | | 合應用中。 | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第 18 週 | 單元3 | 健體-J-A3 具 | 1b-IV-1 分 | Ba-IV-3 緊急 | 1. 建立正確的 | 1. 介紹運動傷害發 | 上課參與 | 【安全教育】 | 綜合童軍 |
| | 安全守護神 | 備善用體育與 | 析健康技能 | 情境處理與止 | 急救觀念與原 | 生時 PRICE 的五個 | 小組討論 | 安 J11 學習創 | - , |
| | 第2章 | 健康的資源, | 和生活技能 | 血、包紮、 | 則。 | 步驟。 | 實作評量 | 傷救護技能。 | |
| | 急救得來速 | 以擬定運動與 | 對健康維護 | CPR、復甦姿勢 | 2. 能正確操作 | 2. 利用包紮檢核表 | | | |
| | | 保健計畫,有 | 的重要性。 | 急救技術。 | 基本繃帶包紮 | 的步驟,要求進行自 | | | |
| | | 效執行並發揮 | 1b-IV-2 認 | | 法。 | 評或互評。 | | | |
| | | 主動學習與創 | 識健康技能 | | 3. 能正確操作 | | | | |
| | | 新求變的能 | 和生活技能 | | 基本三角巾包 | | | | |
| | | カ。 | 的實施程序 | | · *** *** *** *** *** *** *** *** *** * | | | | |
| | | 健體-J-B1 具 | 概念。 | | 4. 了解常見運 | | | | |
| | | 備情意表達的 | 1b-IV-3 因 | | 動傷害的處理 | | | | |
| | | 能力,能以同 | 應生活情境 | | 原則。 | | | | |
| | | 理心與人溝通 | 的健康需 | | 5. 培養樂於助 | | | | |
| | | 互動,並理解 | 求,尋求解 | | 人的價值觀。 | | | | |

| 第 18 週 | 單元7 球類章 球類章 臨門 一腳 | 體基用中 健備的度活活合諧養育本於。 體利知,動中作互。與概日 「一人能並和培及動作人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人 | 決能能3a熟康 Id解技1d思動2c現的他通動2c現觀的和。 IV 提能 IV 自技 IV 他度理和 V 信勇康活 1作。1 運理2的。2合,性諧 3 樂於技技 精健 了動。反運 表群與溝互 表 挑技 | Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動隊戰術。 | 1. 境當門 2. 動以 3. 情的 4. 意神合能中的技能作回能勢調能識並應動現擊。確點和析立策有運現中態出與 評並反場即略團動在。情適射 估據思上性。隊精綜 | 1.門說線重高2.擊間合作側背3.情期的牙段, 習與關用補、。解對為身卡性, 朝與關用補、。解對為身卡性, 執原機包側 員本學的門後壓擊路,時。外門並然所, 時。外門並不可足、動面,與一個人。與一個人 | 上課參與實務操作 | 【品作關品通決【戶活相動與品JI與係J8與。戶J動互的技德溝站。理題 教在,作好。育合人 溝解 育隊成互度 | |
|--------|-------------------|--|--|--------------------------------|--|--|----------|---|--|
| | | | | 图 下 | | | | ** * | |
| | | | | | | | | | |
| | | 合作及與人和 | 2c-IV-2 表 | | 以回饋和反思。 | 2. 練習踢擊,說明踢 | | 決。 | |
| | | | The state of the s | | | | | _ | |
| | | 養。 | | | | | | | |
| | | | | | • | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 台應用 中。 | | | | |
| | | | 観、另於挑 戰的學習態 | | | 新 | | | |
| | | | 度。 | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | |
| | | | 2d-IV-3 鑑 | | | 含預備動作、接滾地 | | | |
| | | | 賞本土與世 | | | 球、各種方向的飛 | | | |
| | | | 界運動的文 | | | 球,並點出常犯錯誤 | | | |
| | | | 化價值。 | | | 與可修正之方式。 | | | |
| | | | 3d-IV-2 運 | | | 4. 練習接平飛球、原 | | | |
| | | | 用運動比賽 | | | 地接高飛球、滾地 | | | |
| | | | 中的各種策 | | | 球。 | | | |
| | | | 略。 | | | | | | |

| | | | 3d-IV-3 應 | | | | | | |
|---------|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|-----------|------|
| | | | 用思考與分 | | | | | | |
| | | | 析能力,解 | | | | | | |
| | | | 決運動情境 | | | | | | |
| | | | 的問題。 | | | | | | |
| 第 19 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1b-IV-1 分 | Ba-IV-2 居 | 1. 瞭解颱風來 | 1. 說明颱風來臨前 | 上課參與 | 【環境教育】 | 綜合童軍 |
| JV 10 Q | 安全守護神 | 備理解體育與 | 析健康技能 | 家、學校及社 | 臨前、中、後的 | 的準備工作,提醒颱 | 資料蒐集 | 環 J10 了解天 | |
| | 第3章 | 健康情境的全 | 和生活技能 | 區安全的防護 | 因應對策。 | 風來臨時應避免外 | 與整理 | 然災害對人類 | |
| | 防災御守 | 貌,並做獨立 | 對健康維護 | 守則與相關法 | 2. 瞭解火災常 | 出與其他注意事項。 | 紙筆測驗 | 生活、生命、 | |
| | | 思考與分析的 | 的重要性。 | 令。 | 見的成因與預 | 2. 日常生活中用電 | , , | 社會發展與經 | |
| | | 知能,進而運 | 1b-IV-3 因 | Ba-IV-4 社區 | 防方法。 | 的注意事項,避免電 | | 濟產業的衝 | |
| | | 用適當的策 | 應生活情境 | 環境安全的行 | 3. 能檢視生活 | 線走火造成的危 | | 擊。 | |
| | | 略,處理與解 | 的健康需 | 動策略。 | 中的用電習 | 機。除了用電安全 | | 環 J11 了解天 | |
| | | 決體育與健康 | 求,尋求解 | | 慣,並改善缺 | 外,居家廚房、逃生 | | 然災害的人為 | |
| | | 的問題。 | 決的健康技 | | 失。 | 設備等都應定期檢 | | 影響因子。 | |
| | | 健體-J-B1 具 | 能和生活技 | | 4. 正確操作滅 | 視。介紹滅火器外觀 | | 環 J12 認識不 | |
| | | 備情意表達的 | 能。 | | 火器實施滅火。 | 與構造及操作方式。 | | 同類型災害可 | |
| | | 能力,能以同 | 3a-IV-1 精 | | 5. 能說出地震 | 3. 火災逃生時的注 | | 能伴隨的危 | |
| | | 理心與人溝通 | 熟地操作健 | | 發生前降低傷 | 意事項。強調看見濃 | | 險,學習適當 | |
| | | 互動,並理解 | 康技能。 | | 害的整備方式。 | 煙勿貿然逃生,應於 | | 預防與避難行 | |
| | | 體育與保健的 | 3a-IV-2 因 | | 6. 能因應不同 | 房間內避難。 | | 為。 | |
| | | 基本概念,應 | 應不同的生 | | 情境演練地震 | | | 【安全教育】 | |
| | | 用於日常生活 | 活情境進行 | | 避難情況。 | | | 安J3了解日常 | |
| | | 中。 | 調適並修 | | 7. 繪製家庭防 | | | 生活容易發生 | |
| | | 健體-J-C2 具 | 正,持續表 | | 災地圖。 | | | 事故的原因。 | |
| | | 備利他及合群 | 現健康技 | | | | | 安 J9 遵守環 | |
| | | 的知能與態 | 能。 | | | | | 境設施設備的 | |
| | | 度,並在體育 | 4a-IV-1 運 | | | | | 安全守則。 | |
| | | 活動和健康生 | 用適切的健 | | | | | 【防災教育】 | |
| | | 活中培育相互 | 康資訊、產 | | | | | 防 J4 臺灣災害 | |
| | | 合作及與人和 | 品與服務, | | | | | 預警的機制。 | |

| 第19 週 單元7 | 球類入門 第 4 章 足球 臨門 | 備利他及合群的短点的 有關 的知能與應 有關 | 攻守性球類運動隊職術。 | 境當門2.動以3.情的4.意神中的技能作回能勢調能識並中的技能作回能勢調能識並中頭術正要饋分並整具與展現數。確點和析立策有運現出與一評並反場即略團動在適射 估據思上性。隊精綜額 | 生指時地利安2.「動不要量結左才保,面用全進足,同如不果、龍護如須的緩。行球引位何足?偏順齡撲低度維 置名學的整造路要學及接重落護 體格生格動成容怎中手、心差自 育」思子作什易變?翻與並 | | 區參演防園項正式【品作關品通決【戶活相動防與練 J9 及避確。品J1 與係 J8 與。戶 J5 動互的災社。了住難使 德溝和。理問 外在中合良地區 解家器用 教通谐 性題 教團,作好圖防 解內具方 育合人 溝解 育隊養與態量災 校各的 | |
|-----------|------------------------|------------------------|-------------|--|---|--|---|--|
|-----------|------------------------|------------------------|-------------|--|---|--|---|--|

| | | | 9.4 TV 9 MH | | | 「口中方巫+ 江 | | | |
|--------|-------|-----------|-------------|------------|----------|------------------|------|-----------|------|
| | | | 2d-IV-3 鑑 | | | 「足球高爾夫」活 | | | |
| | | | 賞本土與世 | | | 動,引導學生從不同 | | | |
| | | | 界運動的文 | | | 路徑與方向完成活 | | | |
| | | | 化價值。 | | | 動,並且在過程中運 | | | |
| | | | 3d-IV-2 運 | | | 用多元的攻防策略。 | | | |
| | | | 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。 | | | | | | |
| 第 20 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1b-IV-1 分 | Ba-IV-2 居 | 1. 瞭解颱風來 | 1. 說明地震發生前 | 上課參與 | 【環境教育】 | 綜合童軍 |
| | 安全守護神 | 備理解體育與 | 析健康技能 | 家、學校及社 | 臨前、中、後的 | 可做的準備,如物品 | 紙筆測驗 | 環 J10 了解天 | |
| | 第3章 | 健康情境的全 | 和生活技能 | 區安全的防護 | 因應對策。 | 應妥善固定、擬定逃 | | 然災害對人類 | |
| | 防災御守 | 貌,並做獨立 | 對健康維護 | 守則與相關法 | 2. 瞭解火災常 | 生對策以防緊急狀 | | 生活、生命、 | |
| | | 思考與分析的 | 的重要性。 | 令。 | 見的成因與預 | 況出現等等。 | | 社會發展與經 | |
| | | 知能,進而運 | 1b-IV-3 因 | Ba-IV-4 社區 | 防方法。 | 2. 進行 JUST DO IT | | 濟產業的衝 | |
| | | 用適當的策 | 應生活情境 | 環境安全的行 | 3. 能檢視生活 | 「我的避難包」活 | | 擊。 | |
| | | 略,處理與解 | 的健康需 | 動策略。 | 中的用電習 | 動,說明平時應依不 | | 環 J11 了解天 | |
| | | 決體育與健康 | 求,尋求解 | | 慣,並改善缺 | 同地點之特性準備 | | 然災害的人為 | |
| | | 的問題。 | 決的健康技 | | 失。 | 避難包,並放置於適 | | 影響因子。 | |
| | | 健體-J-B1 具 | 能和生活技 | | 4. 正確操作滅 | 當位置,以便緊急時 | | 環 J12 認識不 | |
| | | 備情意表達的 | 能。 | | 火器實施滅火。 | 能方便取用。 | | 同類型災害可 | |
| | | 能力,能以同 | 3a-IV-1 精 | | 5. 能說出地震 | 3. 地震發生第一時 | | 能伴隨的危 | |
| | | 理心與人溝通 | 熟地操作健 | | 發生前降低傷 | 間透過「趴掩穩」三 | | 險,學習適當 | |
| | | 互動,並理解 | 康技能。 | | 害的整備方式。 | 步驟來避免受傷。 | | 預防與避難行 | |
| | | 體育與保健的 | 3a-IV-2 因 | | 6. 能因應不同 | 4. 介紹學校的防災 | | 為。 | |
| | | 基本概念,應 | 應不同的生 | | 情境演練地震 | 地圖,並請學生繪製 | | 【安全教育】 | |
| | | | | | | | | | |
| | | 用於日常生活 | 活情境進行 | | 避難情況。 | 自己家庭的防災地 | | 安J3了解日常 | |

| | 1 | , | | 1 | - 14 that -2- 2- :- | | | 1 34 34 17 75 1 | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|---------------------|------------|------|-----------------|--|
| | | 中。 | 調適並修 | | 7. 繪製家庭防 | 圖,與同學分享。 | | 生活容易發生 | |
| | | 健體-J-C2 具 | 正,持續表 | | 災地圖。 | | | 事故的原因。 | |
| | | 備利他及合群 | 現健康技 | | | | | 安 J9 遵守環 | |
| | | 的知能與態 | 能。 | | | | | 境設施設備的 | |
| | | 度,並在體育 | 4a-IV-1 運 | | | | | 安全守則。 | |
| | | 活動和健康生 | 用適切的健 | | | | | 【防災教育】 | |
| | | 活中培育相互 | 康資訊、產 | | | | | 防 J4 臺灣災害 | |
| | | 合作及與人和 | 品與服務, | | | | | 預警的機制。 | |
| | | 諧互動的素 | 擬定健康行 | | | | | 防 J6 應用氣象 | |
| | | 養。 | 動策略。 | | | | | 局提供的災害 | |
| | | | | | | | | 資訊,做出適 | |
| | | | | | | | | 當的判斷及行 | |
| | | | | | | | | 動。 | |
| | | | | | | | | 防 J8 繪製社 | |
| | | | | | | | | 區防災地圖並 | |
| | | | | | | | | 參與社區防災 | |
| | | | | | | | | 演練。 | |
| | | | | | | | | 防 J9 了解校 | |
| | | | | | | | | 園及住家內各 | |
| | | | | | | | | 項避難器具的 | |
| | | | | | | | | 正確使用方 | |
| | | | | | | | | 式。 | |
| 第 20 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1d-IV-1 7 | Hb-IV-1 陣地 | 1. 能在動態情 | 1. 進行愛上體育課 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 攻守性球類運 | 境中表現出適 | 「多門足球賽」活 | 實務操作 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第 4 章 | 的知能與態 | 技能原理。 | 動動作組合及 | 當的踢擊與射 | 動,引導學生思考有 | | 作與和諧人際 | |
| | 足球 臨門 | 度,並在體育 | 1d-IV-2 反 | 團隊戰術。 | 門技術。 | 沒有根據隊員的長 | | 關係。 | |
| | 一腳 | 活動和健康生 | 思自己的運 | | 2. 能正確評估 | 處分配防守位置或 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 活中培育相互 | 動技能。 | | 動作要點並據 | 任務?攻防轉換的 | | 通與問題解 | |
| | | 合作及與人和 | 2c-IV-2 表 | | 以回饋和反思。 | 時候,如何切換角 | | 決。 | |
| | | 諧互動的素 | 現利他合群 | | 3. 能分析場上 | 色?若被守門員阻擋 | | 【戶外教育】 | |
| | | 養。 | 的態度,與 | | 情勢並立即性 | 射門,下一個動作該 | | 戶 J5 在團隊 | |

| | | | 他人理性溝 | | 的調整策略。 | 做什麼?攻守交換 | | 活動中,養成 | |
|---------------|---------------|----------------|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------|
| | | | 通與和諧互 | | 4. 能具有團隊 | 可以促使學生相互 | | 相互合作與互 | |
| | | | 動。 | | 意識與運動精 | 引導、扮演不同角 | | 動的良好態度 | |
| | | | 2c-IV-3 表 | | 神並展現在綜 | 色。 | | 與技能。 | |
| | | | 現自信樂 | | 合應用中。 | 2. 進行愛上體育課 | | 7,12,13 | |
| | | | 觀、勇於挑 | | 1 // J | 「快搶快射」,透過 | | | |
| | | | 戰的學習態 | | | 練習,引導學生思考 | | | |
| | | | 度。 | | | 一開始的速度就先 | | | |
| | | | 2d-IV-3 鑑 | | | 決定了持球機會,當 | | | |
| | | | 賞本土與世 | | | 速度居於劣勢時,是 | | | |
| | | | 界運動的文 | | | 一 | | | |
| | | | 化價值。 | | | 守狀態?搶到球 | | | |
| | | | 3d-IV-2 運 | | | 時,會選擇進攻哪一 | | | |
| | | | 用運動比賽 | | | 方的球門?除了正 | | | |
| | | | 中的各種策 | | | 面突破,還有沒有其 | | | |
| | | | 略。 | | | 他方式有助取得射 | | | |
| | | | 3d-IV-3 應 | | | 門機會? | | | |
| | | | 用思考與分 | | | 1.10% | | | |
| | | | 析能力,解 | | | 「四對四鬥牛比賽」 | | | |
| | | | 決運動情境 | | | 活動,引導學生思考 | | | |
| | | | 的問題。 | | | 組別是如何部署的? | | | |
| | | | 的问题 | | | 射門遭守門員欄 | | | |
| | | | | | | 指,後續行動有哪些 | | | |
| | | | | | | 選擇等。 | | | |
| 第 21 週 | 單元3 | 健體-J-A2 具 | 1b-IV-1 分 | Ba-IV-2 居 | 1. 瞭解颱風來 | 1. 說明地震發生前 | 上課參與 | 【環境教育】 | 綜合童軍 |
| 第 21 週 | 安全守護神 | 備理解體育與 | 10-1V-1 分 析健康技能 | 家、學校及社 | I. 晾胖颱風水 臨前、中、後的 | 可做的準備,如物品 | 工味 新 新 筆 測驗 | 環 J10 了解天 | 然石里 里 |
| | 第3章 | 健康情境的全 | 和生活技能 | 家、字校及社 區安全的防護 | 晒削、干、後的 因應對策。 | 應妥善固定、擬定逃 | 科 手 内 一般 | 然災害對人類 | |
| | ある早 防災御守 | 健康 明現的全 | 和生石技能 對健康維護 | 守則與相關法 | O 應到 汞。 2. 瞭解火災常 | 上野策以防緊急狀 上對策以防緊急狀 | | 然 火 舌 對 人 類 生 活 、 生 命 、 | |
| | 次火御 寸 | 一 | 對健康維護 的重要性。 | · 可則與相關法 · 令。 | 2. 晾醉入火吊 見的成因與預 | 生到 | | 社會發展與經 | |
| | | 知能,進而運 | 的里安任。 1b-IV-3 因 | マ 。 Ba-IV-4 社區 | 元的成因與頂 防方法。 | 2. 進行 JUST DO IT | | 在曾發展 | |
| | | 用適當的策 | 10-1V-5 四 應生活情境 | 環境安全的行 | 3. 能檢視生活 | 「我的避難包」活 | | 學。 | |
| | | 川 迦 苗 的 東 | 心生怕阴 児 | 依况女王的行 | 0. 肥饭饥生冶 | 我的避難也」店 | | 手~ | |

略,處理與解 的健康需 動策略。 中的用電習 動,說明平時應依不 環 J11 了解天 決體育與健康 求,尋求解 慣,並改善缺 同地點之特性準備 然災害的人為 的問題。 決的健康技 失。 避難包,並放置於適 影響因子。 健體-J-B1 具 能和生活技 當位置,以便緊急時 環 J12 認識不 4. 正確操作滅 同類型災害可 備情意表達的 能。 能方便取用。 火器實施滅火。 能力,能以同 3a-IV-1 精 5. 能說出地震 3. 地震發生第一時 能伴隨的危 理心與人溝通 熟地操作健 發生前降低傷 間透過「趴掩穩」三 險,學習適當 互動,並理解 康技能。 害的整備方式。 步驟來避免受傷。 預防與避難行 體育與保健的 3a-IV-2 因 6. 能因應不同 4. 介紹學校的防災 為。 基本概念,應 應不同的生 情境演練地震 地圖,並請學生繪製 【安全教育】 用於日常生活 活情境進行 避難情況。 自己家庭的防災地 安J3了解日常 中。 調適並修 7. 繪製家庭防 圖,與同學分享。 生活容易發生 災地圖。 健體-J-C2 具 正,持續表 事故的原因。 備利他及合群 現健康技 安 J9 遵守環 的知能與態 能。 境設施設備的 度,並在體育 4a-IV-1 運 安全守則。 【防災教育】 活動和健康生 用適切的健 活中培育相互 康資訊、產 防 J4 臺灣災害 合作及與人和 品與服務, 預警的機制。 諧互動的素 擬定健康行 防 J6 應用氣象 養。 動策略。 局提供的災害 資訊,做出適 當的判斷及行 動。 防 J8 繪製社 區防災地圖並 參與社區防災 演練。 防 J9 了解校 園及住家內各 項避難器具的

| | | | | | | | | 正確使用方 | |
|--------|-------|-----------|-----------|------------|----------|------------|------|----------|--|
| | | | | | 4 4 | | | 式。 | |
| 第 21 週 | 單元7 | 健體-J-C2 具 | 1d-IV-1 7 | Hb-IV-1 陣地 | 1. 能在動態情 | 1. 進行愛上體育課 | 上課參與 | 【品德教育】 | |
| | 球類入門 | 備利他及合群 | 解各項運動 | 攻守性球類運 | 境中表現出適 | 「多門足球賽」活 | 實務操作 | 品 J1 溝通合 | |
| | 第4章 | 的知能與態 | 技能原理。 | 動動作組合及 | 當的踢擊與射 | 動,引導學生思考有 | | 作與和諧人際 | |
| | 足球 臨門 | 度,並在體育 | 1d-IV-2 反 | 團隊戰術。 | 門技術。 | 沒有根據隊員的長 | | 關係。 | |
| | 一腳 | 活動和健康生 | 思自己的運 | | 2. 能正確評估 | 處分配防守位置或 | | 品 J8 理性溝 | |
| | | 活中培育相互 | 動技能。 | | 動作要點並據 | 任務?攻防轉換的 | | 通與問題解 | |
| | | 合作及與人和 | 2c-IV-2 表 | | 以回饋和反思。 | 時候,如何切換角 | | 決。 | |
| | | 諧互動的素 | 現利他合群 | | 3. 能分析場上 | 色?若被守門員阻擋 | | 【戶外教育】 | |
| | | 養。 | 的態度,與 | | 情勢並立即性 | 射門,下一個動作該 | | 戶 J5 在團隊 | |
| | | | 他人理性溝 | | 的調整策略。 | 做什麼?攻守交換 | | 活動中,養成 | |
| | | | 通與和諧互 | | 4. 能具有團隊 | 可以促使學生相互 | | 相互合作與互 | |
| | | | 動。 | | 意識與運動精 | 引導、扮演不同角 | | 動的良好態度 | |
| | | | 2c-IV-3 表 | | 神並展現在綜 | 色。 | | 與技能。 | |
| | | | 現自信樂 | | 合應用中。 | 2. 進行愛上體育課 | | | |
| | | | 觀、勇於挑 | | | 「快搶快射」, 透過 | | | |
| | | | 戰的學習態 | | | 練習,引導學生思考 | | | |
| | | | 度。 | | | 一開始的速度就先 | | | |
| | | | 2d-IV-3 鑑 | | | 決定了持球機會,當 | | | |
| | | | 賞本土與世 | | | 速度居於劣勢時,是 | | | |
| | | | 界運動的文 | | | 否第一時間進入防 | | | |
| | | | 化價值。 | | | 守狀態?搶到球 | | | |
| | | | 3d-IV-2 運 | | | 時,會選擇進攻哪一 | | | |
| | | | 用運動比賽 | | | 方的球門?除了正 | | | |
| | | | 中的各種策 | | | 面突破,還有沒有其 | | | |
| | | | 略。 | | | 他方式有助取得射 | | | |
| | | | 3d-IV-3 應 | | | 門機會? | | | |
| | | | 用思考與分 | | | 3. 進行愛上體育課 | | | |
| | | | 析能力,解 | | | 「四對四鬥牛比賽」 | | | |
| | | | 決運動情境 | | | 活動,引導學生思考 | | | |

| 的問題。 | 組別是如何部署的? | |
|------|-----------|--|
| | 射門遭守門員欄 | |
| | 擋,後續行動有哪些 | |
| | 選擇等。 | |

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。