

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣新港國民中學 九 年級第 一、二 學期 健康與體育領域科 教學計畫表 設計者：沈雅姬 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版第五、六冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題融入	跨領 域統 整規 劃 (無 則免 填)
			學習表 現	學習內 容					
第一週	第一篇健康 體位行家 第1章身體意 象	健體-J-A1	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體 型觀。	一、引起動機 二、我的體型觀 請學生參考 P8 中的體型 圖，選擇自己現在較接近的 體型和想要的體型。 三、我的體型觀 體型主要受到四大方面的 影響。 介紹： (一) 家人親友的影響 (二) 同儕的影響 (三) 社會文化的期待 (四) 媒體的影響	觀察 發表	【生命教育】生 J2	
	第四篇挑戰 自我 第1章運動防	健體-J-A2	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運 動情境中的危險問題。	一、學習引導 二、認識學校運動風險管理 三、理解運動風險評估指標	問答 行為 問答	【安全教育】安 J6 安 J11	

	護				3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	四、運動風險評估指標應用 五、認識急性運動傷害處理原則 六、演練 PRICE 處理步驟  【議題融入與延伸學習】 安全教育：學生能夠主動評估運動環境風險，提出預防措施；能將安全知識應用於學校與日常生活，成為運動安全的推廣者。	發表實作		
第 2 週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	健體-J-A1	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、健康的體型觀 二、正向的身體意象 三、健康生活行動家 請同學參考健康生活行動家中的範例，思考自己最近常想到的負向思維，以ABCDE模式做練習。	觀察發表	【生命教育】生 J2	
	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動	健體-J-A2	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3 表現跆拳道基本步法。 4. 表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	一、學習引導 引導學生發表對跆拳道運動參與的經驗，以及國內跆拳道運動發展的看法。 二、跆拳道的運動價值 三、跆拳道基本動作——準備姿勢 四、跆拳道基本動作——基本手法 五、跆拳道基本動作——基本步法 六、跆拳道基本動作——基本步法二 七、進行綜合練習	問答實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	

						<p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：透過跆拳道基本動作與價值的學習，幫助學生探索運動興趣與潛能。</p>			
第3週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	<p>1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。</p>	<p>一、引起動機 判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。 二、健康體位量量看 1. BMI 2. 體脂肪 3. 腰臀比</p>	<p>1. 問答 2. 觀察</p>	【生命教育】生 J2	
	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	健體-J-A2	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	<p>1. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。 2. 表現簡易對打技巧。 3 展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4. 展現跆拳道運動應有的運動禮節。 5. 願意實踐自主練習。</p>	<p>一、跆拳道基本動作——基本腳法 二、跆拳道基本動作——基本腳法二 三、跆拳道基本動作——基本腿法 四、進行攻擊技巧的模式對練 五、模擬對練比賽 六、思考與行動 七、練習活動的修正 八、自主練習策略規劃</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：結合跆拳道學習經驗，設計個人未來的</p>	<p>問答 實作 發表 行為</p>	【生涯規劃教育】涯 J3	

						成長與生涯路徑規劃。			
第 4 週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、體位與健康的關係 二、肥胖對健康的影響 三、體重過輕對健康的影響 四、飲食失調與健康 正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春。	問答 觀察	【生命教育】生 J2	
	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	一、學習引導 引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？ 二、簡介三對三籃球規則 三、實際操作新規則 四、三對三站位與空間 五、實際演練 六、無防守者練習  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過籃球技術學習，幫助學生覺察自己的能力與興趣，並延伸到生涯探索。	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 5 週	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	健體-J-A1 健體-J-A3	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、引起動機 帶著同學看過廣告，並請同學分組討論 二、減重方式大解密 三、正確體位管理原則 體位管理有三步驟： 1. 了解自己的體位	觀察 問答	【生命教育】生 J2	

						<p>2. 分析造成體位異常的原因</p> <p>3. 找出適合自己的方法</p> <p>四、體位管理我決定</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生命教育：青少年應該理解，每個人都是獨特的，追求健康比追求瘦身更重要。</p>			
	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章 籃球</p> <p>3X3 籃球</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>2c-IV-2</p> <p>2c-IV-3</p> <p>3d-IV-2</p>	Hb-IV-1	<p>1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。</p> <p>2. 傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p>	<p>一、無球的移動</p> <p>二、傳切練習</p> <p>三、傳導狩獵活動</p> <p>四、沒有持球移動的重要性講解</p> <p>五、實際練習</p> <p>六、無防守者練習</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：將籃球學習經驗轉化為生活與職業規劃的啟示，提升學生的生涯思考能力。</p>	實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3	
第 6 週	<p>第一篇健康體位行家</p> <p>第 3 章 健康體位管理</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A3</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>2b-IV-2</p> <p>3b-IV-4</p>	Ea-IV-4	<p>1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。</p> <p>2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。</p> <p>3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。</p>	<p>一、利用運動打造健康體位</p> <p>二、控制熱量</p> <p>減重 = 消耗的熱量 &gt; 吸收的熱量</p> <p>運動消耗熱量 = METs × 時間 × 體重</p> <p>三、健康生活行動家</p>	觀察 問答	<b>【家庭教育】</b> 家 J8 <b>【生命教育】</b> 生 J2	

						<p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>家庭教育：請學生與家人討論健康計劃，並共同製定「家庭健康與財務管理契約」，如節省娛樂開支轉為健康投資等。</p> <p>生命教育：請以大家支持的方式進一步強化健康管理習慣，鼓勵同儕與家人共同追求健康生活。</p>			
	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 2 章 籃球</p> <p>3X3 籃球</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>2c-IV-2</p> <p>2c-IV-3</p> <p>3d-IV-2</p>	Hb-IV-1。	<p>1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。</p> <p>2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p> <p>4. 認識個人防守與團隊防守的差異。</p> <p>5. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。</p>	<p>一、閃切結合開後門切入的練習說明</p> <p>二、活動「三對零訓練」</p> <p>三、活動「球球到位」</p> <p>四、活動「類全場三對三比賽」</p> <p>五、小組防守觀念說明</p> <p>六、實際練習</p> <p>七、活動「攻守轉換」</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b></p> <p>生涯規劃教育：將籃球場上的策略思考與角色分工經驗延伸到學業、職場與生活規劃中。</p>	觀察實作	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3</p>	
第 7 週	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第 1 章 飲食新趨勢（第一次段考）</p>	健體-J-A1	<p>1a-IV-3</p> <p>1b-IV-2</p> <p>2a-IV-1</p> <p>3b-IV-4</p>	Ea-IV-3	<p>1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。</p> <p>2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。</p>	<p>一、阿立和阿強的飲食方式</p> <p>二、青春期營養</p> <p>三、青少年該怎麼吃？</p> <p>統整：介紹三種建議的飲食方式供學生參考：</p> <p>1. 三餐規律吃。</p>	觀察發表	<p><b>【家庭教育】</b>家 J8</p> <p><b>【生命教育】</b>生 J2</p>	

						<p>2. 選擇當季在地食材。</p> <p>3. 少吃高脂、高糖、高鹽的食物。</p> <p>四、換我試試看</p> <p>五、孕產期營養</p> <p>六、懷孕媽媽怎麼吃？</p> <p>七、哺乳媽媽怎麼吃</p> <p>【議題融入與延伸學習】家庭教育：請學生與家人討論健康飲食的重要性，並記錄家庭對飲食與預算的看法，在課堂上分享；生命教育：引導學生思考孕產期母親的身體挑戰與飲食調適，並理解母親角色的重要性與家庭支持的必要性。</p>			
	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第2章排球攔網（第一次段考）</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-3</p> <p>2c-IV-2</p> <p>3d-IV-1</p> <p>3d-IV-2</p> <p>3d-IV-3</p> <p>4d-IV-1</p>	Ha-IV-1	<p>1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。</p> <p>3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。</p> <p>4. 學會攔網技術動作要領。</p> <p>5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。</p> <p>6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。</p>	<p>一、透過影片介紹排球的扣球技術</p> <p>二、活動「攔截遊戲-天羅地網」</p> <p>三、攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> <p>【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：學生能從動作學習中發現自己的優勢與興趣，結合生涯規劃，思考未來方向。</p>	<p>提問</p> <p>觀察</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第8週	第二篇健康	健體-J-A1	1a-IV-3	Ea-IV-3	1. 認識特殊時期的飲食需求內	一、銀髮族營養	問答	【家庭教育】家 J8	

	消費行家 第1章飲食趨勢		1b-IV-2 2a-IV-1 3b-IV-4		涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	二、銀髮飲食新觀念 三、基因改造食品 四、你發現生活中的基改食品了嗎？ 五、健康食品 六、健康食品的迷思 七、辨識健康食品廣告  【議題融入與延伸學習】 家庭教育：討論家庭成員如何共同分擔銀髮族健康管理的責任，並平衡其他家庭支出；生命教育：觀看相關文獻或影片，例如基因改造食品或健康食品廣告的科學真相，並分組討論。	觀察	【生命教育】生 J2	
	第五篇團隊 動力 第2章排球攔網	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 2. 學會攔網技術動作要領。 3. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 7. 能站立做出正確的攔網手勢。 8. 學會跨步攔網動作要領。	一、活動「左右跨步攔網練習」 二、活動「助跑攔網練習」 三、活動「兩人面對面扣球攔網」 四、活動「高台扣球——跨步攔網」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過課程學習學生不僅能掌握排球技巧，還能在學習過程中探索自我與未來發展。	觀察 實作 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第9週	第二篇健康	健體-J-A1	1b-IV-1	Eb-IV-1	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。	一、網紅推薦的抗痘凝膠	觀察	【家庭教育】家 J8	

	消費行家 第2章消費陷阱		3b-IV-3		2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	二、影響消費者行為的因素 三、消費陷阱——1 四、消費陷阱——2 五、消費陷阱——3 六、消費陷阱——4  【議題融入與延伸學習】 家庭教育：討論如何制定個人或家庭的消費預算，避免因網紅推薦、促銷活動或廣告宣傳造成頻繁購物。 生命教育：消費行為如何反映個人價值觀、心理需求及社會影響力，幫助學生建立自我認同及價值判斷。	分享	【生命教育】生 J2	
	第五篇團隊 動力 第2章排球攔網	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.學會不攔網陣形的動作要領。 2.透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4.學會六人制單人攔網防守陣形。	一、團隊防守概念——不攔網防守隊形 二、團隊防守概念——單人攔網的防守隊形 三、活動「二打二排球比賽」 四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：鼓勵學生將課堂中學習的團隊合作、溝通技巧及角色定位運用在學習、生活與未來的職業生涯中。	發表 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第10週	第二篇健康 消費行家	健體-J-A1	1b-IV-1 3b-IV-3	Eb-IV-1	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	一、媒體識讀——1 二、媒體識讀——2	實作 觀察	【家庭教育】家 J8 【生命教育】生 J2	

	第 2 章消費陷阱					<p>三、廣告真相大追擊</p> <p>四、換我做做看</p> <p>【議題融入與延伸學習】 家庭教育：分析廣告對消費心理的影響，幫助學生學會辨識不實資訊以避免衝動消費；生命教育：介紹多元思考模式，幫助學生在媒體影響下建立全面、理性且獨立的自我觀點。</p>			
	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第 3 章羽球前場區域擊球</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> <p>4d-IV-1</p>	Ha-IV-1	<p>1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。</p> <p>2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。</p> <p>3. 了解放小球與挑球的特性。</p> <p>4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。</p> <p>5. 認識與學會正手放小球技術。</p> <p>6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。</p>	<p>一、學習引導</p> <p>二、想想看</p> <p>三、活動「向上擊球練習」(放小球)</p> <p>四、正、反手放小球</p> <p>五、複習正、反手放小球技術動作要領</p> <p>六、活動「替代性放小球練習」</p> <p>【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：從精細的擊球技術與場上策略，連結到學生日後所需的精確執行力、策略規劃能力，以及如何培養專注力與耐心，這些都是未來生涯發展的關鍵能力。</p>	問答 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 11	第二篇健康	健體-J-A2	1a-IV-4	Eb-IV-2	1. 留意網路消費陷阱。	一、後悔買球鞋的阿華	觀察	【人權教育】人 J3	

週	消費行家 第3章健康消費好決定	健體-J-C1	1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-3	2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	二、網路消費要留意 三、消費者的八大權利 四、消費者的五大義務  【議題融入與延伸學習】人權教育：設計更多接近生活的模擬活動，例如「假日市集公平交易模擬」，讓學生在情境中體驗如何兼顧自身權益與公共規則。	分享		
	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.認識與學會正手放小球技術。 2.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3.認識與學會正、反手挑球技術。 4.認識與學會正、反手挑球技術。 5.學習主動挑球與被動挑球方法。 6.學習如何回擊放小球與挑球。	一、活動「一拋一打」 二、活動「網前球對抗」 三、正、反手挑球 四、複習正、反手挑球技術動作要領 五、活動「向上擊球練習(挑球)」 六、活動「拍面角度練習」  【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：教師引導學生將羽球技術中的核心價值，如專注力、策略思考、精準執行與耐心，轉化為生涯規劃的關鍵能力，並鼓勵他們探索自己的興趣與優勢，規劃適合的學習與職業路徑。	實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第12週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費	健體-J-A2 健體-J-C1	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社	一、消費停看聽——停、看 二、消費停看聽——聽 三、消費要領	觀察 問答 實作	【人權教育】人 J3	

	費好決定				會關懷行動力。	四、遇到消費爭議怎麼辦 【議題融入與延伸學習】人權教育：學生能將消費決策的停、看、聽策略與權益保障相結合，學會以公平、透明的角度看待消費行為。			
	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	一、活動「一拋一打」 二、前場技術的運用與回擊 三、區域站位羽球賽 四、前後區域羽球賽  【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：引導學生理解技能的提升來自於專注力與不斷練習，與未來職涯的持續學習相呼應。	實作 觀察 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 13 週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、全球暖化和我們有關嗎 二、發燙的地球 三、全球暖化的影響 四、連呼吸都困難——空氣汙染 五、固體微粒哪裡來  【議題融入與延伸學習】環境教育：學生能從多角度理解氣候變化的影響，學習如何透過個人與集體努力應對環境挑戰。 海洋教育：學生分組研究各國在應對海洋環境問題的行動計畫，並進行成果展	觀察 實作 問答	【環境教育】環 J2 環 J10、環 J11、 環 J12 【海洋教育】海 13 海 J14、海 J18、 海 J19、海 J20	

	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	健體-J-A2 健體-J-C2 健體-J-C3	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1 守	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	示。 一、引起動機 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習 五、引起動機 藉由突襲短打破壞佈陣，引起學生學習突襲短打的動機。 六、突襲短打動作要領 七、活動發表會  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：幫助學生認識和逐步改進的重要性，並落實其學業和職業目標的完成。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 14 週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題（第二次段考）	健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？ 二、空氣汙染對人體的傷害 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 四、空氣汙染指標 五、我的保護措施 六、垃圾海岸  【議題融入與延伸學習】 環境教育：融合地理、科學與	觀察 問答	【環境教育】環 J2 環 J10、環 J11、 環 J12 【海洋教育】海 13 海 J14、海 J18、 海 J19、海 J20	

						公民教育，從多角度探索環境議題，讓學生具備全局觀念並能積極參與解決方案。 海洋教育：學生參與校園或社區的淨灘活動，並記錄回收垃圾的種類與數量，分析主要垃圾來源。			
	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術（第二次段考）	健體-J-A2 健體-J-C2 健體-J-C3	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。	一、短打練習一「點球進籃」 二、短打練習二「短打練習」 三、基本打擊姿勢檢視 四、引起動機 五、課程講解 六、活動「進攻戰術打帶跑」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：鼓勵學生透過實踐，認識自己的能力和興趣，幫助他們為未來的學習和職業生涯選擇做出更清晰的人生規劃。	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 15 週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、每天製造的垃圾，都去了哪裡？ 二、零廢棄的美好生活 三、垃圾減量 6R 原則 四、無痕飲食就是潮 五、垃圾減量我做到 六、你喝的水乾淨嗎——水汙染 七、水汙染的危害	觀察 問答 實作	【環境教育】環 J2 環 J10、環 J11、 環 J12 【海洋教育】海 13 海 J14、海 J18、 海 J19、海 J20	

						八、誰是水污染的元凶  【議題融入與延伸學習】環境教育：學生以自然分解時間將常見垃圾排序，體會垃圾對環境的壓力。 海洋教育：討論台灣垃圾流入海洋的來源與影響，分析塑膠垃圾對珊瑚礁生態和漁業的威脅。			
	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	健體-J-A2 健體-J-C2 健體-J-C3	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。 3. 藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。	一、引起動機 二、課程講解 三、活動「進攻戰術打帶跑」 四、活動「排壘球練習賽」 五、活動省思  【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育：透過棒球運動學習，將這些核心技能和價值觀與職場中的未來學習連結起來，幫助學生規劃更明確的職涯方向，並培養在團隊合作與個人成長中的核心職能。	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第16週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	健體-J-A1	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、柯林的減碳生活 二、為什麼要節能減碳 三、綠色生活  【議題融入與延伸學習】能源教育：學生能理解節能減碳的核心理念，並認識碳足跡、環保標章等具體實踐工	觀察 發表 實作 觀察	【能源教育】 能 J1、能 J2、 能 J5、能 J7	

						具；鼓勵學生在家庭、校園及社區內實踐減碳行動，例如「低碳通勤」。			
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。</li> <li>2. 了解長距離跑的項目及內容。</li> <li>3. 了解長距離跑的技術分析。</li> <li>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</li> <li>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</li> <li>6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。</li> <li>7. 了解中間跑的動作要領。</li> <li>8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</li> <li>9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</li> <li>10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。</li> <li>11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</li> </ol>	<p>一、情境式教學引導</p> <p>二、長距離跑介紹</p> <p>三、起跑及加速跑</p> <p>四、中間跑</p> <p>五、彎道跑</p> <p>六、長距離跑步姿勢注意事項</p> <p>【議題融入與延伸學習】</p> <p>國際教育：透過跑步與文化的結合，學生能學會尊重與欣賞多元文化，並理解如何在跨文化交流中展現彈性與包容。</p>	問答 說明 實作	【國際教育】國 J4	
第 17 週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	健體-J-A1	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。</li> <li>2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。</li> <li>3. 協助改善自己社區的環境問題。</li> </ol>	<p>一、我的綠生活——食</p> <p>二、行動單地球——食在好招</p> <p>三、我的綠生活——衣</p> <p>四、行動單地球——我的綠時尚</p> <p>五、我的綠生活——住</p> <p>六、行動單地球——和塑膠袋說再見</p>	觀察 發表	【能源教育】能 J1、能 J2、能 J5、能 J7	

						<p>【議題融入與延伸學習】能源教育：學生能理解飲食、衣著、居住與能源消耗之間的關聯性，並學會具體的節能減碳方法；學生以小組為單位製作簡報或短片，分享實踐綠生活的經驗，並鼓勵更多人參與節能減碳行動。</p>			
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解法特雷克訓練法的內涵。</li> <li>2. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。</li> <li>3. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。</li> <li>4. 能了解馬拉松的起源。</li> <li>5. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。</li> </ol>	<p>一、法克雷克 Fartlek 訓練法</p> <p>二、上下坡跑</p> <p>三、馬拉松的起源</p> <p>【議題融入與延伸學習】國際教育：透過跑步的體驗與故事，學生能學會尊重世界不同文化的精神內涵，並在生活中實踐耐力與適應力的價值觀。</p>	實作 觀察 說明	【國際教育】國 J4	
第 18 週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	健體-J-A1	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。</li> <li>2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。</li> <li>3. 協助改善自己社區的環境問題。</li> </ol>	<p>一、我的綠生活——行</p> <p>二、行動單地球——我的班遊</p> <p>三、我的綠生活——育樂</p> <p>四、行動單地球——我的綠生活宣言</p> <p>五、小棚的一天</p> <p>六、檢視自己的一天生活</p> <p>【議題融入與延伸學習】能源教育：學生認識到「行」與「育樂」在綠生活中的重</p>	觀察 發表	【能源教育】能 1、能 J2、能 J5、能 J7	

						要性，並了解如何在日常中實踐低碳行動；結合能源教育，鼓勵學生繼續關注全球能源議題，成為節能減碳的實踐者與推廣者。			
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 能了解「兔子」名詞的由來。 2. 能了解領跑者的職責與任務。 3. 能了解配速的內涵及重要性。 4. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6. 能了解並結合3C產品實際運用在跑步活動中。 7. 能自行規劃路線並跑出圖形。	一、兔子的故事 二、配速 三、創新產品與路跑的結合應用 四、跑出我的創意圖形  【議題融入與延伸學習】 國際教育：透過跑步中的故事、產品與創意，學生能學會欣賞世界不同文化的價值，並找到屬於自己的生活節奏與目標。	問答 說明 實作 觀察	【國際教育】國 J4	
第19週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	健體-J-C2	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、蘭嶼十二籃手工皂 二、主動發現社區環保與健康問題 三、結合社區資源與人力 四、激發社區民眾共同參與  【議題融入與延伸學習】 家庭教育：鼓勵學生將學校的學習延伸至家庭與社區，並成為持續推動社區環保與健康的積極力量。	觀察 分享	【家庭教育】家 J10、家 J12	
	第六篇超越自我 第2章競技啦	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1	Ib-IV-1	1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引	一、情境式教學引導 二、競技啦啦隊起源及發展 三、手姿的基本練習	問答 說明 實作	【安全教育】安 J9 【國際教育】國 J4	

	啦啦隊舞蹈		2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1		<p>導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。</p> <p>3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。</p> <p>4. 了解手姿的基本動作。</p> <p>5. 能嘗試做出手姿的各項動作。</p> <p>6. 了解腳步的基本動作。</p> <p>7. 能嘗試做出腳步的各項動作。</p>	<p>四、介紹左、右 L 式及高、低 V 式的手姿動作要領及注意重點</p> <p>五、手姿的基本練習</p> <p>六、腳步的基本練習</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b>            安全教育：在動作練習中注重安全守則，學會尊重彼此並相互協作，是啦啦隊精神的重要體現。            國際教育：讓學生認識不同文化的表現方式，激發其創造力，並在競技啦啦隊中找到屬於自己的學習樂趣。</p>	觀察		
第 20 週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	健體-J-C2	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	<p>1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。</p> <p>2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。</p>	<p>一、換我試試看</p> <p>二、社區關鍵行動力</p> <p>三、環保偵探我來當</p> <p>四、倡議計畫</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b>            家庭教育：透過親子合作與家庭參與，提升學生解決社區問題的實踐能力。            環境教育：強調永續發展的原則，鼓勵學生結合社會與經濟需求進行環保倡議。</p>	觀察 分享	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J10、家 J12</p> <p><b>【環境教育】</b> 環 J4</p>	
	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2	Ib-IV-1	<p>1. 了解口號在比賽中的具體內容。</p> <p>2. 了解並嘗試做出整齊有力的呼喊口號。</p>	<p>一、競技啦啦隊比賽中口號介紹</p> <p>二、口號及手姿的基本練習</p> <p>三、創意滿分，口號我最行</p>	說明 實作 觀察	<p><b>【安全教育】</b> 安 J9</p> <p><b>【國際教育】</b> 國 J4</p>	

			2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1		3. 能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。 4. 學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。 5. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現口號組合動作。 6. 學生能針對他人表現給予回饋及良好建議。 7. 瞭解舞伴技巧的角色及其任務。 8. 瞭解舞伴技巧安全的重要性。 9. 了解雙股立姿的動作要領。 10. 能做出雙股立姿的動作。	四、舞伴技巧人員介紹 五、雙股立姿  【議題融入與延伸學習】 安全教育：在動作實作中注重安全守則，學會互相支持與保護，培養責任感與合作精神。 國際教育：認識不同文化背景的表現方式，讓學生透過競技啦啦隊了解多元文化的價值與尊重的重要性。			
第 21 週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區（第三次段考）	健體-J-C2	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、換我試試看 二、社區關鍵行動力 三、環保偵探我來當 四、倡議計畫  【議題融入與延伸學習】 家庭教育：透過親子合作與家庭參與，提升學生解決社區問題的實踐能力。 環境教育：強調永續發展的原則，鼓勵學生結合社會與經濟需求進行環保倡議。	觀察 分享	【家庭教育】家 J10、家 J12 【環境教育】環 J4	
	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈（第三次段考）	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2	Ib-IV-1	全班認真參與分組練習，並能共同完成班級專屬加油歌。	一、我們_____班的專屬加油歌 二、運動欣賞  【議題融入與延伸學習】 安全教育：在動作實作中注重安全守則，學會互相支持	說明 實作 觀察	【安全教育】安 J9 【國際教育】國 J4	

			4d-IV-1			與保護，培養責任感與合作精神。 國際教育：認識不同文化背景表現方式，讓學生透過競技啦啦隊了解多元文化的價值與尊重的重要性。			
--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--

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

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量 方式	議題 融入	跨 領 域 整 劃 (無 免 填)
			學習表 現	學習內 容					
第1週	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 二、美好健康的性 三、性的意涵 四、心動不衝動 五、避免性衝動的策略 六、認清色情 七、色情 Q&A  【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：展示多元類型的色情媒體內容(以描述	觀察 發表 問答	【性別平等教育】 性J7	

						或案例為主，避免直接展示不適畫面)，分析其性別刻板印象和偏見，討論其對青少年心態的影響。			
	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙	健體-J-A1	1c-IV-1 2d-IV-3	Cb-IV-3	1. 理解帕拉林匹克運動會的起源與文化項目。 2. 認識國內保障身心障礙者運動權的做法。 3. 分享日常生活中可以協助身心障礙者參與運動的相關行動。 4. 理解協助身心障礙者運動的方式。	一、學習引導 二、認識國內適應體育發展現況 三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級 四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類 五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值 六、思考與行動 七、認識國內外適應體育推廣方式 八、適應體育行動策略 九、思考與行動  【議題融入與延伸學習】 人權教育：透過課堂學習與實踐，學生不僅能理解適應體育的理念，更能以實際行動參與推動身心障礙者的運動權保障，促進公平、尊重與包容的體育文化。	問答 發表 實作	【人權教育議題】人 J6	
第2週	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、辨識色情媒體的真相 二、踢爆色情絕招——1 三、踢爆色情絕招——2 四、尋求正確資訊管道  【議題融入與延伸學習】	問答 觀察	【性別平等教育】 性 J4	

						性別平等教育：辨識色情媒體與性別平等教育緊密結合，幫助學生建立健康的性觀念，同時培養批判性思考能力與尊重他人的態度。			
	第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1	Hc-IV-1	1. 了解地板滾球的比賽規則和技能原理。 2. 穩定的表現地板滾球的運動技能。 3. 體驗坐式與輔具的地板滾球活動，同理肢障者參與運動之需求。	一、學習引導 二、認識地板滾球 三、認識地板滾球的簡易規則 四、活動「投球練習」 五、活動「進攻練習」 六、進行地板滾球比賽 七、進行坐式地板滾球體驗 八、體驗活動  【議題融入與延伸學習】 人權教育：學生能夠在體驗與實踐中理解地板滾球的運動價值，學習尊重與包容不同身心需求的同伴，進一步展現人權教育的核心精神。	問答 實作	【人權教育】人 J5	
第3週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	一、親密關係的抉擇 二、抉擇練習題  【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：強調親密關係中的尊重與身體自主權，同時讓學生學會辨識與應對性騷擾、性侵害的技巧，並引導他們成為性別平等與自主權的倡導者。	觀察 問答	【性別平等教育】 性 J4、性 J5	

	第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5全場比賽	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、學習引導 二、介紹全場5X5比賽規則與進行方式 三、實際操作 四、實際演練  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：結合生涯規劃教育的課程補充與議題延伸，學生不僅能掌握籃球防守的策略與技術，還能更清楚地了解自己的興趣與能力，為未來生涯發展奠定基礎。	問答 實作 觀察	【生涯規劃教育】涯J3	
第4週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	一、如果懷孕了怎麼辦？ 二、真愛要矜持  【議題融入與延伸學習】 品德教育：幫助學生理解未成年懷孕的影響，也強調愛情中理性選擇與責任感的重要性，並引導學生培養溝通合作的能力，建立和諧的人際關係。	觀察 問答	【品德教育】品J1	
	第五篇動如脫兔 第1章籃球～5x5全場比賽	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、活動「格格不入」 二、全場攻守轉換 三、快攻路線介紹 四、活動「分秒必爭」 五、快攻的防守 六、活動「以寡擊眾」	實作 觀察	【生涯規劃教育】涯J3	

						<p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：透過課程學習，學生不僅能提升籃球技術與戰術思維，更能透過活動發現自己的興趣與能力，進一步將體育學習經驗應用於未來的職涯探索與發展。</p>			
第5週	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。</li> <li>2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。</li> <li>3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。</li> </ol>	<p>一、認識性病 二、性病檔案——淋病 三、性病檔案——非淋菌性尿道炎 四、性病檔案——梅毒</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 性別平等教育：結合性別平等教育與健康教育，幫助學生正確認識性病及其預防措施，並建立捍衛身體自主權的意識與能力。</p>	觀察發表	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4	
	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。</li> <li>2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。</li> <li>3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。</li> </ol>	<p>一、團隊進攻講解 二、常見團隊進攻方法介紹 三、活動「得分限定」 四、活動「整個底線都是你的得分區」 五、活動「勝利嚴選」</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：通過團隊進攻與修改比賽，學生能提升策略應用、溝通與合作能力，並結合個人興趣進行反思。</p>	實作 問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第 6 週	第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、性病檔案——軟性下疳 二、性病檔案——尖形溼疣 三、性病檔案——生殖器疱疹 四、認識愛滋  【議題融入與延伸學習】 性別平等教育：鼓勵學生承諾參與校內外健康教育活動，持續推廣正確的健康與性別平等觀念。	觀察發表	【性別平等教育】 性 J4	
	第五篇動如脫兔 第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	一、學習引導 二、動動腦：旋球的回擊 三、正手發下旋球 四、活動「吸星大法」 五、活動「下旋發球練習」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：引導學生將桌球訓練的專注力、靈活性與團隊合作精神應用於未來的學業與生涯規劃中，形成綜合能力提升的模式。	觀察實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 7 週	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少（第一次段考）	健體-J-A1 健體-J-C1	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、愛滋迷思 二、遠離性病 生活更美好 三、健康生活行動家——闖關大進擊 四、要知道的一健事  【議題融入與延伸學習】 性別平等教育： 1. 辨識性病的警訊與不當	觀察發表	【性別平等教育】 性 J4、性 J5	

						<p>性行為壓力的樣態。</p> <p>2. 鼓勵學生學會尋求協助，如向家長、教師或相關資源單位尋求幫助。</p>			
	<p>第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽（第一次段考）</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-B1</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1</p>	Ha-IV-1	<p>1. 了解桌球旋轉的特性與原理。</p> <p>2. 學會發與接下旋球。</p> <p>3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。</p> <p>4. 學會雙打比賽。</p>	<p>一、切球技術 二、活動「切球比賽」 三、回擊下旋球的方法 四、正手抽下旋球技術 五、活動「抽下旋球練習」</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 生涯規劃教育：通過技術學習與比賽，學生能認識自身的技術特點與興趣，並將專注力、策略思考等技能應用到未來學習與生涯規劃中。</p>	實作觀察	【生涯規劃教育】涯J3	
第8週	<p>第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離</p>	<p>健體-J-A1 健體-J-C2</p>	<p>2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2</p>	Fa-IV-3	<p>1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。</p> <p>2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。</p> <p>3. 願意成為反霸凌的行動者。</p>	<p>一、有利於人際關係的特質 二、提升人際好關係 三、重新打造人際好關係 四、看見自己 五、人際發生衝突時 六、衝突處理關鍵時刻</p> <p><b>【議題融入與延伸學習】</b> 品德教育：在小組活動中，分配角色並共同完成任務，體驗合作的重要性；討論如何在合作中解決分歧，促進團隊和諧。</p>	觀察發表實作	【品德教育】品J1	
	<p>第五篇動如脫兔</p>	<p>健體-J-A2 健體-J-B1</p>	<p>1c-IV-1 1d-IV-1</p>	Ha-IV-1	<p>1. 了解桌球旋轉的特性與原理。</p>	<p>一、雙打比賽 二、雙打的站位與跑位</p>	發表實作	【生涯規劃教育】涯J3	

	第 2 章桌球～ 下旋球與雙打 比賽		1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1		2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習 與 他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	三、活動「雙打跑位練習」 四、想想看 五、雙打的策略運用 六、活動「雙打比賽」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：通過技術學 習與比賽，學生能認識自身 的技術特點與興趣，並將專 注力、策略思考等技能應用 到未來學習與生涯規劃中。	觀察		
第 9 週	第二篇人際好 關係 第 1 章拉近彼 此距離	健體-J-A 健體-J-C2	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1. 完整分析有利於人際關係的 特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人 際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、語言技巧 二、非語言技巧 三、同理傾聽和回應技巧 四、正向表達的技巧 五、具體化表達技巧 六、自我肯定拒絕技巧 七、情境練習  【議題融入與延伸學習】 人權教育：設計活動，模擬 如何拒絕侵犯個人界線的 行為；引導學生討論如何避 免歧視性言語與態度。 安全教育：討論小瑛和小 豪在對話中可能存在的霸 凌行為，並透過角色扮演 模擬如何化解衝突。	觀察 實作	【人權教育】人 J6 人 J8 【安全教育】安 J7	
	第五篇動如脫 兔 第 3 章排球～	健體-J-A2 健體-J-B1 健體 -J-	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3	Ha-IV-1	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技	一、透過六人制比賽的講 解，學習如何創造出進攻戰 術的變化	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】涯 J3	

	初級進攻戰術	C2。	2c-IV-2		巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	二、舉球員基本戰術暗號介紹 三、能正確的說出扣快球動作要領 四、活動「扣快球練習」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：認識自身在團隊中的角色與價值，將技術學習與生涯規劃相結合，為未來探索多元可能性奠定基礎。	發表		
第 10 週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	一、不良的人際關係 二、反霸凌劇場 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者  【議題融入與延伸學習】 人權教育：討論霸凌中常見的歧視問題(如性別、外貌、文化差異等)，引導學生採取關懷行動。 安全教育：模擬「舉報」與「處理」的實務過程，提升學生對於防制霸凌的理解與參與感。	觀察 實作	【人權教育】人 J6 人 J8 【安全教育】安 J7	
	第五篇動如脫兔 第 3 章排球～初級進攻戰術	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	一、A、B、C、D 快攻介紹 二、活動「A 式快攻練習」 三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹 四、活動「平行攻擊戰術演練」	觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】涯 J3	

						【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：認識自身興趣與能力，學會在團隊合作中展現價值，為未來職涯探索提供方向與動力。			
第 11 週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	健體-J-A2 健體-J-B1	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	一、家人關係 二、家人發生衝突時 三、衝突滅火器——1  【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 引導學生理解，良好的溝通方式有助於建立更緊密的親情連結。 2. 模擬家庭溝通情境，讓學生練習如何避免語言攻擊與情緒化反應。 家庭教育：討論親子互動中的常見挑戰（如代溝、溝通語氣等）並教導適切的溝通方式。	觀察 分享	【品德教育】品 J1 【家庭教育】家 J5	
	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 認識盯人防守概念。 2. 學會小組防守戰術基本技巧。 3. 能與同學合作完成團隊防守戰術。	一、介紹足球運動的防守方式及概念 二、活動「鬼抓人遊戲」 三、小組防守觀念介紹 四、活動「小組防守演練」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：可邀請足球教練或防守專家進行講座，分享他們的職業經驗與技	提問 觀察 實作 發表	【生涯規劃教育】涯 J3	

						能成長之路。			
第 12 週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	健體-J-A2 健體-J-B1	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	一、衝突滅火器——2 二、換我試試看 三、促進家人關係和諧方法  【議題融入與延伸學習】 品德教育： 1. 討論尊重、包容在家庭溝通中的重要性，培養學生良好的道德素養與合作能力。 2. 安排小組角色扮演，模擬家庭溝通場景，強化學生的問題解決能力。 家庭教育： 1. 教導學生從多角度思考，學會同理家人的感受，避免單方面責備或誤解。 2. 設計家庭活動計畫，讓學生回家與家人共同完成，並記錄活動心得。	觀察 分享	【品德教育】品 J1 【家庭教育】家 J5	
	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1. 學會單邊斷球觀念和策略。 2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。 5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。	一、單邊斷球戰術介紹 二、活動「2 對 2 單邊斷球防守練習」 三、盯人防守觀念介紹 四、區域防守觀念介紹  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：透過活動和反思，學生能認識到自身的	觀察 實作 發表	【生涯規劃教育】涯 J3	

					6.能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	能力與興趣，為未來的生涯規劃提供參考與方向。			
第 13 週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	健體-J-A2 健體-J-B1	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	一、家庭關係出現暴力時 二、向家暴說不 三、暴力發生後該怎麼辦 四、要知道的一健事  【議題融入與延伸學習】 品德教育：透過情境模擬，探討如何以理性溝通解決衝突，避免暴力升級。 家庭教育：教導學生如何建立支持網絡，模擬如何有效尋求幫助，增強解決家庭暴力的信心與能力。	觀察 分享	【品德教育】品 J1 【家庭教育】家 J5	
	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.認識盯人防守概念。 2.學會小組防守戰術基本技巧。 3.能與同學合作完成團隊防守戰術。	一、團隊防守觀念介紹 二、活動「3對3足球比賽」  【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生可以將防守過程中展現的特質(如溝通能力、策略設計能力)記錄到自己的生涯規劃筆記中。	觀察 實作 發表	【生涯規劃教育】涯 J3	
第 14 週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢(第二次段考)	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	一、家庭安全不可輕忽 二、居家環境安全評估—1 三、居家環境安全評估—2  【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過活動，學生能夠更加深刻地了解居家	觀察 實作	【安全教育】安 J1、安 J2、安 J3、安 J4	

						安全的重要性，並將所學知識融入到實際生活中，提升全家的安全意識與幸福感。			
	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳（第二次段考）	健體-J-A3 健體-J-B3 健體-J-C2	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	一、情境式教學引導 二、動作說明與執行 三、活動「海豚游」 四、想想看 五、引起動機 六、想想看 七、活動「連續蝶泳打水 25 公尺」  【議題融入與延伸學習】 海洋教育：學生能學會游泳技巧，也通過議題討論與活動，提升團隊合作、問題解決與環境保護的綜合能力。	認知 情意 技能 實作 觀察	【海洋教育】海 J2	
第 15 週	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Bb-IV-1 Bb-IV-2 居	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	一、家庭火災事故 二、預防家庭火災事件 三、火場求生計 四、火災逃生注意事項 五、放心在家裡  【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過理論學習與實際操作相結合，學生能夠深刻理解火災的危害與預防的重要性，進一步養成良好的安全習慣並帶動家人共同建立更安全的居家環境。	觀察 實作	【安全教育】安 J1、安 J2、安 J3、安 J4	

	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	健體-J-A3 健體-J-B3 健體-J-C2	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1	Gb-IV-2	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	一、蝶泳陸上划水練習 二、蝶泳水中站立划水練習 三、想想看 四、動作說明單臂划手蝶泳技能 五、活動「單臂蝶泳划手練習」  【議題融入與延伸學習】 海洋教育：透過蝶泳技能的學習與海洋議題的融入，學生不僅能在水中展現自信，還能在保護海洋環境的行動中成為更具責任感的全球公民。	觀察 實作 說明	【海洋教育】海 J2	
第 16 週	第三篇環境安全總動員 第2章防震安全準備好	健體-J-A3	1a-IV-3 3b-IV-4	Bb-IV-1 Ba-IV-2	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	一、引起動機 二、地震之可怕 三、地震逃生演練 四、健康生活行動家  【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過引導、實踐與延伸活動，學生能全面掌握地震防災與逃生的核心技能，進一步提升其在面臨突發災害時的應對能力與信心。	觀察 發表	【安全教育】安 J1 安 J2、安 J3、安 J4、安 J8	
	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	健體-J-A3 健體-J-B3 健體-J-C2	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2	Gb-IV-2	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。	一、動作順序與活動練習 二、游泳動起來 三、蝶式自我檢核表 四、學習帶著走  【議題融入與延伸學習】	觀察 實作	【海洋教育】海 J2	

			2c-IV-3 3c-IV-1 4d-IV-1		4.能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	海洋教育：透過蝶泳技能的學習與海洋議題的融入，學生不僅能在水中展現自信，還能在保護海洋環境的行動中成為更具責任感的全球公民。			
第 17 週	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	健體-J-A2	1a-IV-3 3a-IV-1 3b-IV-4	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3.提升自我交通安全素養。	一、道路交通安全 二、上放學的交通安全 三、自行車安全  【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過議題融入和實踐活動，學生能夠加深對道路交通安全的認識，培養正確的交通行為，並將安全意識內化於日常生活中。	觀察 發表	【安全教育】安 J1、安 J2、安 J3、安 J4	
	第六篇我愛運動 第 2 章民俗體育～扯鈴	健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1c-IV-1	1.了解扯鈴的技能原理。 2.能做出扯鈴的基本與綜合技術。 3.能展演出扯鈴組合動作。	一、介紹扯鈴運動的文化發展 二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習 四、進行扯鈴繞手的進階動作練習  【議題融入與延伸學習】 多元文化教育：學生能從扯鈴文化出發，討論文化遺產的保存與發展議題，培養對多元文化的尊重與關懷。	問答 實作 說明 觀察	【多元文化教育】多 J2	
第 18	第三篇環境安	健體-J-A2	1a-IV-3	Ba-IV-1	1.能夠察覺道路交通環境的潛	一、乘車安全	觀察	【安全教育】安 J1	

週	全總動員 第3章交通安全 全知與行		3a-IV-1 3b-IV-4	Ba-IV-2	藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通 安全。 3. 提升自我交通安全素養。	二、交通安全素養  【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過課程學習，學生將不僅學習到交通安全的理論知識，更能通過實踐活動將這些知識應用於日常生活中，提升自我保護能力及交通素養，成為安全的道路使用者。	發表	安 J2、安 J3、安 J4	
	第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	1c-IV-1	1. 了解扯鈴的技能原理。 2. 能做出扯鈴的基本與綜合技術。 3. 能展演出扯鈴組合動作。	一、進行扯鈴肩甩的進階動作練習 二、進行扯鈴大輪迴的進階動作練習 三、進行扯鈴連貫動作的組合—練習一 四、進行扯鈴連貫動作的組合—練習二 五、進行同儕評量方法  【議題融入與延伸學習】 多元文化教育：透過扯鈴運動技能的學習，結合文化歷史的傳承與創意展現，學生不僅能提高運動技巧，也能增進對台灣文化的認識與珍惜，成為具備文化素養與創造力的現代公民。	說明 實作 觀察	【多元文化教育】多 J2	
第19週	第三篇環境安全 全總動員 第4章社區安全 行動家	健體-J-A3	1a-IV-4 3b-IV-4	Ba-IV-4	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化	一、社區安全我關心（一） 二、社區安全我關心（二） 三、社區安全動起來	觀察 發表 實作	【安全教育】安 J1 安 J2、安 J3、安 J4	

					解社區危機。 4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	【議題融入與延伸學習】 安全教育：透過實際參與與多元活動，學生不僅學習到理論知識，還能將所學應用於日常生活，為營造更安全的社區環境貢獻力量。			
	第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳	健體-J-A1 健體-J-C2	2d-IV-1 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1. 了解詠春拳發展歷史。 2. 學會詠春拳基本動作與套路。 3. 操作實際的攻防演練。 4. 掌握基本技巧，應用在防身術上。	一、情境式教學引導 二、詠春拳起源及發展 三、想想看 四、詠春拳基本馬步介紹 五、詠春拳的攻擊手型介紹 六、詠春拳防禦手型介紹— —耕手、練習活動1 七、詠春拳防禦手型介紹— —綁手、練習活動2  【議題融入與延伸學習】 人權教育：透過將詠春拳技能的學習與人權教育相結合，不僅提升學生的身體素養，還能加深他們對平等、正義、人身自由等人權核心概念的理解，幫助他們成為更有同理心與責任感的現代公民。	問答 說明 實作 觀察	【人權教育】人 J4、 人 J8	
第20週	第三篇環境安全總動員 第4章社區安全行動家（第三次段考）	健體-J-A3	1a-IV-4 3b-IV-4	Ba-IV-4	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。	一、社區是我家安全靠大家 二、健康生活行動家 三、要知道的一健事  【議題融入與延伸學習】	觀察 發表	【安全教育】安 J1 安 J2、安 J3、安 J4	

					4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	安全教育：透過課程活動，學生能夠了解社區安全的重要性，培養合作與責任意識，成為維護社區安全的行動者與倡導者。			
	第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳（第三次段考）	健體-J-A1 健體-J-C2	2d-IV-1 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1. 了解詠春拳發展歷史。 2. 學會詠春拳基本動作與套路。 3. 操作實際的攻防演練。 4. 掌握基本技巧，應用在防身術上。	1. 詠春拳防禦手型介紹——4、5、6、7  【議題融入與延伸學習】 人權教育：透過將詠春拳技能的學習與人權教育相結合，不僅提升學生的身體素養，還能加深他們對平等、正義、人身自由等人權核心概念的理解，幫助他們成為更有同理心與責任感的現代公民。	說明 實作 觀察	【人權教育】人 J4、 人 J8	

註1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

Ps：每週的體育課程會因教師所分配輪流之運動場地或班際運動比賽，而有所更動