雲林縣立建國國民中學114學年度第二學期七年級「健康與體育」學習領域課程計畫表

設計者: 教學研究團隊

學習總目標:

- (一)了解抽菸、喝酒與嚼檳榔的行為對個人身體健康、家庭及社會的衝擊風險,且能因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控制。
- (二) 能思考沉迷網路造成的威脅與危害。
- (三)了解傳染病的過去和未來、嚴重性,並了解預防策略,進而保護自己健康的方法。
- (四) 了解家中與學校常見的事故傷害, 並明白預防方法。
- (五) 能正確操作簡易包紮。
- (六) 認識基本防災知識。
- (七) 了解臺灣棒球的起源及發展, 並認識優秀的棒球選手。
- (八) 理解訓練核心肌群的重要性。
- (九) 理解球類的基本知識並能做出基本動作。

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標 	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
	2/11-2/14 (2/11開學		單元1	Bb-IV-3菸、酒、	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.評估抽菸行為對個人	1.菸的真		教科書	上課參與	【生命教育】	健體-J-A2具備理解
	日)		「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	身心健康、家庭與社會	面目:講解		習作	平時觀察	生J5覺察生活	體育與健康情境的全
	1/21-1/23上課		機	分與成癮性,以	的衝擊與風險。	的衝擊風險。	菸的三大		投影片	態度檢核	中的各種迷思,	貌,並做獨立思考與
			第1章	及對個人身心健	2a-IV-1關注健康議題	2.思考抽菸造成的威脅	主要成分		教學影片		在生活作息、健	分析的知能, 進而運
1		健康	菸誤人生	康與家庭、社會	本土、國際現況與趨	感與嚴重性。	尼古丁、焦	1	電子煙圖卡		康促進、飲食運	用適當的策略,處理
		康		的影響	勢。	3.因應不同的生活情境,	油、一氧化		或實物		動、休閒娛樂、	與解決體育與健康的
				o	2a-Ⅳ-2自主思考健康	善用拒絕技巧、自我控	碳。				人我關係等課	問題。
				Bb-IV-4面對成	問題所造成的威脅感	制並運用相關資源,以	2.菸煙二				題上進行價值	健體-J-B1具備情意
				癮物質的拒絕	與嚴重性。	拒絕菸品與菸害。	三事:主要				思辨, 尋求解決	表達的能力, 能以同

起				學	2習重點		Lot man	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標 教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	 重大議題 	核心素養
				技巧與自我控	3b-Ⅳ-4因應不同的生	4.主動並公開表明個人	讓學生能				之道。	理心與人溝通互動,
				制。	活情境,善用各種生活	對拒菸行為的觀點及立	分辨主流				【法治教育】	並理解體育與保健的
				Bb-IV-5拒絕成	技能, 解決健康問題。	場。	菸煙與側				法J3認識法律	基本概念, 應用於日
				應物質的自主行	4a-Ⅳ-1運用適切的健		流菸煙。				之意義與制定。	常生活中。
				動與支持性規	康資訊、產品與服務,		3.菸商的				法J4理解規範	
				範、戒治資源。	擬定健康行動策略。		新武器-				國家強制力之	
							電子煙:介				重要性。	
							紹電子煙					
							裝置與內					
							含物澄清					
							迷思, 避免					
							學生因好					
							奇而嘗試。					
							強調目前					
							國內未開					
							放電子煙					
							產品, 電子					
							煙屬違法					
							產品。					
	2/11-2/14 (2/11開學	體	單元4	Cb-IV-1運動精	2d-IV-2展現運動欣賞	1.了解臺灣棒球發展。	1.體育客		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
1	日)	育	Baseball運	神、運動營養攝	的技巧	2.了解臺灣棒球現況。	點點名「前	2	習作	小組討論	品EJU6欣賞感	體育與健康情境的全

起				<u> </u>	習重點		14 FY3	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
	1/21-1/23上課		動誌	取知識、適合個	,體驗生活的美感。		進球場GO		投影片	經驗分享	恩。	貌,並做獨立思考與
			第1章	人運動所需營養	2d-IV-3鑑賞本土與世		! GO !		教學影片		品J2重視群體	分析的知能, 進而運
			從棒球看臺	素知識。lb-IV-1	界運動的文化價值。		GO!」:以				規範與榮譽。	用適當的策略,處理
			灣	自由創作舞蹈。			分組方式				【多元文化】	與解決體育與健康的
							進行應援				多J2關懷我族	問題。
							口號練習				文化遺產的傳	健體-J-B3具備審美
							並表演。可				承與興革。	與表現的能力, 了解
							自創形式				多J8探討不同	運動與健康在美學上
							與內容,並				文化接觸時可	的特質與表現方式,
							將表演拍				能產生的衝突、	以增進生活中的豐富
							攝成影片。				融合或創新。	性與美感體驗。
											【國際教育】	
											國J2具備國際	
											視野的國家意	
											識。	
2	2/15-2/21		不上課									
2	2/15-2/21		不上課									
	2/22-2/28		單元1	Bb-Ⅳ-3菸、酒、	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.評估喝酒行為對個人	1.酒與人		教科書	上課參與	【生命教育】	健體-J-A2具備理解
3	228和平紀 念日放假一		 「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	身心健康、家庭與社會	體:介紹酒	1	習作	平時觀察	生J5覺察生活	體育與健康情境的全
	天	康	機	分與成癮性,以	的衝擊與風險。	的衝擊風險。	精的身體		投影片	態度檢核	中的各種迷思,	貌, 並做獨立思考與

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習內容	學習 表現	教學目標 教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
			第2章	及對個人身心健	2a-IV-2自主思考健康	2.思考喝酒造成的威脅	之旅、酒對		教學影片		在生活作息、健	分析的知能, 進而運
			酒後誤事	康與家庭、社會	問題所造成的威脅感	感與嚴重性。	身體的影				康促進、飲食運	用適當的策略,處理
				的影響	與嚴重性。	3.因應不同的生活情境,	響。				動、休閒娛樂、	與解決體育與健康的
				٥	2b-IV-1堅守健康的生	善用拒絕技巧、自我控	2.酒後駕				人我關係等課	問題。
				Bb-IV-4面對成	活規範、態度與價值	制並運用相關資源,以	車:酒精會				題上進行價值	健體-J-B1具備情意
				癮物質的拒絕	觀。	拒絕喝酒。	影響視覺,				思辨, 尋求解決	表達的能力, 能以同
				技巧與自我控	3b-IV-4因應不同的生		讓危險機				之道。	理心與人溝通互動,
				制。	活情境,善用各種生活		率大幅提				【法治教育】	並理解體育與保健的
				Bb-IV-5拒絕成	技能, 解決健康問題。		升。				法J3認識法律	基本概念, 應用於日
				癮物質的自主行	4a-IV-3持續地執行促						之意義與制定。	常生活中。
				動與支持性規	進健康及減少健康風						法J4理解規範	
				範、戒治資源。	險的行動。						國家強制力之	
											重要性。	
	2/22-2/28 228和平紀		單元5	Ab-IV-1體適能	1c-Ⅳ-2評估運動風險	1.核心肌群簡介。	1.愛上體		教科書	上課參與		健體-J-A3具備善用
	念日放假一		競技體適能	促進策略與活動	,維護安全的運動情	2.能指出核心肌群指哪	育課「核心		習作	實務操作		體育與健康的資源,
	天		第1章	方法	境。	些肌肉。	大考驗」:		投影片	技能測驗		以擬定運動與保健計
		體	核心肌群	0	2c-Ⅳ-3表現自信樂	3.能了解核心肌群與下	可將班上	2	教學影片	核心訓練影片		畫, 有效執行並發揮
3		育			觀、勇於挑戰的學習態	背疼痛的關聯。	同學分成A	2		三角錐		主動學習與創新求變
					度。	4.能了解鍛鍊核心肌群	,B,C,D			音樂		的能力。
					4c-IV-3規劃提升體適	的重要性。	、E 等組別			馬表		健體-J-B3具備審美
					能與運動技能的運動	5.能做出正確的核心肌	,每組約3					與表現的能力, 了解

起				學	:習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標 教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
					計畫。	群訓練動作。	~5人。各					運動與健康在美學上
						6.每一核心訓練都能調	組分別配					的特質與表現方式,
						整強度的變化。	一項核心					以增進生活中的豐富
						7.可設計出適合自己的	肌群動作,					性與美感體驗。
						核心訓練課表。	其中最後					
							一組則律					
							定是跑步					
							繞大圈, 試					
							著去發現					
							動作不正					
							確的同學					
							並從旁調					
							整之。每組					
							採45秒執					
							行動作, 另					
							15秒是休					
							息含換組					
							的時間。完					
							成後整組					
							前往下一					
							個動作地					

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	】 單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	 評量方式 	重大議題	核心素養
							點。各組輪					
							替回到起					
							始地時, 此					
							為一整個					
							循環。					
	3/1-3/7		單元1	Bb-Ⅳ-3菸、酒、	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.評估喝酒行為對個人	1.向酒說		教科書	上課參與	【生命教育】	健體-J-A2具備理解
			「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	身心健康、家庭與社會	「不」:統整		習作	平時觀察	生J5覺察生活	體育與健康情境的全
			機	分與成癮性, 以	的衝擊與風險。	的衝擊風險。	青少年應		投影片	小組討論	中的各種迷思,	貌, 並做獨立思考與
			第2章	及對個人身心健	2a-Ⅳ-2自主思考健康	2.思考喝酒造成的威脅	該拒絕飲		教學影片	經驗分享	在生活作息、健	分析的知能, 進而運
			酒後誤事	康與家庭、社會	問題所造成的威脅感	感與嚴重性。	酒的原因、				康促進、飲食運	用適當的策略,處理
				的影響	與嚴重性。	3.因應不同的生活情境,	法規以及				動、休閒娛樂、	與解決體育與健康的
				o	2b-IV-1堅守健康的生	善用拒絕技巧、自我控	方法, 並說				人我關係等課	問題。
4		健		Bb-IV-4面對成	活規範、態度與價值	制並運用相關資源, 以	明何謂負	1			題上進行價值	健體-J-B1具備情意
+		康		癮物質的拒絕	觀。	拒絕喝酒。	責任的飲	'			思辨, 尋求解決	表達的能力, 能以同
				技巧與自我控	3b-IV-4因應不同的生		酒。				之道。	理心與人溝通互動,
				制。	活情境,善用各種生活		2.向酒說「				【法治教育】	並理解體育與保健的
				Bb-IV-5拒絕成	技能,解決健康問題。		NO」學習				法J3認識法律	基本概念, 應用於日
				癮物質的自主行	4a-IV-3持續地執行促		單:要聰明				之意義與制定。	常生活中。
				動與支持性規	進健康及減少健康風		的向酒說				法J4理解規範	
				範、戒治資源。	險的行動。 		NO 必須				國家強制力之	
							有堅定的				重要性。	

起				學	習重點			教				
訖	 起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習	, 教學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	 重大議題	核心素養 核心素養
週		題		,	,		動重點	節				
次							上 拒絕立場	數				
							與有效拒					
							絕的技巧.					
							透過各個					
							立場的策					
							略,練習拒					
							超方法。					
-	3/1-3/7		單元5	Ab-IV-1體適能	 1c-IV-2評估運動風險		1.體育客		教科書	上課參與		健體-J-A3具備善用
			' ' - '				點點名「我			工廠多典 實務操作		體育與健康的資源,
							的核心肌			技能測驗		以擬定運動與保健計
			オンエー 核心肌群				群訓練課			核心訓練影片		畫, 有效執行並發揮
			12.0 13.041		觀、勇於挑戰的學習態		表」:教師		324-3271	三角錐		主動學習與創新求變
						4.能了解鍛鍊核心肌群	隨機請同			一 / 1 / 1 音樂		的能力。
		體			^^~ 4c-IV-3規劃提升體適		學上臺分			馬表		健體-J-B3具備審美
4		育					享, 並舉例	2				與表現的能力,了解
					 計畫。	 群訓練動作。	說明有哪					 運動與健康在美學上
						 6.每一核心訓練都能調	幾種規劃					的特質與表現方式,
						 整強度的變化。	 方式, 安排					以增進生活中的豐富
						7.可設計出適合自己的	原則為何,					性與美感體驗。
						 核心訓練課表。	以及安排					
							上需注意					

起				经 子	2習重點			教				
訖週	起訖日期	主題	單元名稱 單元名稱	學習	學習	, 教學目標	教學活	學節	 教學資源	評量方式	 重大議題	核心素養
少次		瓼		內容	表現		動重點	即				
							的重點。					
	3/8-3/14		單元1	Bb-Ⅳ-3菸、酒、	1a-IV-3評估內在與外	1.評估檳榔對個人身心	1.認識檳		教科書	上課參與	【環境教育】	健體-J-A2具備理解
			「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	健康、家庭與社會的衝	榔與其添		習作	平時觀察	環J11了解天然	體育與健康情境的全
			機	分與成癮性,以	的衝擊與風險。	擊風險。	加物:說明		投影片	態度檢核	災害的人為影	貌, 並做獨立思考與
			第3章	及對個人身心健	2a-Ⅳ-2自主思考健康	2.思考嚼食檳榔造成的	檳榔對人		教學影片	實體檳榔	響因子。	分析的知能, 進而運
			紅脣危機	康與家庭、社會	問題所造成的威脅感	威脅感與嚴重性。	體的影響,			菜瓜布	【品德教育】	用適當的策略,處理
				的影響	與嚴重性。	3.因應不同的生活情境,	檳榔子本				品J3關懷生活	與解決體育與健康的
				0	3b-IV-4因應不同的生	善用拒絕技巧、自我控	身即為一				環境與自然生	問題。
				Bb-IV-4面對成	活情境	制並運用相關資源, 以	級致癌物。				態永續發展。	健體-J-B1具備情意
				癮物質的拒絕	,善用各種生活技能,	拒絕檳榔。	2.檳榔對				【法治教育】	表達的能力, 能以同
5		健		技巧與自我控	解決健康問題。	4.主動並公開表明個人	人體的危	1			法J3認識法律	理心與人溝通互動,
5		康		制。	4b-Ⅳ-3公開進行健康	對拒檳行為的觀點及立	害:嘴巴內				之意義與制定。	並理解體育與保健的
				Bb-IV-5拒絕成	倡導, 展現對他人促進	場。	有傷口久				法J4理解規範	基本概念, 應用於日
				癮物質的自主行	健康的信念或行為的		不癒合、講				國家強制力之	常生活中。
				動與支持性規	影響力。		話表情不				重要性。	
				範、戒治資源。			太舒服,都					
							可能為口					
							腔癌前兆。					
							並說明口					
							腔黏膜下					
							纖維化與					

起				學	·習重點			教				
訖週	起訖日期	主題	單元名稱	學習	學習	教學目標 教學目標	教學活 動重點	學節	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
次		2		內容	表現		到主和 	數				
							口腔癌的					
							成因。					
	3/8-3/14		單元5	Ab-IV-1體適能	1c-IV-1了解各項運動	1.能夠清楚說出競技體	1.愛上體		教科書	上課參與	【閱讀素養】	健體-J-A2具備理解
			競技體適能	促進策略與活動	基礎原理和規則。	適能與一般體適能的差	育課「臨機		習作	實務操作	閱J3理解學科	體育與健康情境的全
			第2章	方法。	1d-IV-2反思自己的運	異。	應變」:全		投影片	技能測驗	知識內的重要	貌, 並做獨立思考與
			專項適能		動技能。	2.學生能夠說出不同專	班分成雙		教學影片	寶特瓶	詞彙的意涵, 並	分析的知能, 進而運
					3c-IV-1表現局部或全	項運動會利用到的人體	數組, 同時			矮凳	懂得如何運用	用適當的策略,處理
					身性的身體控制能力,	肌肉, 與其在運動中所	兩組面對			高凳	該詞彙與他人	與解決體育與健康的
					發展專項運動技能。	扮演的功能。	面進行比				進行溝通。	問題。
					4c-Ⅳ-2分析並評估個	3.學生能依照本單元所	賽, 比賽分					健體-J-A3具備善用
		R#4			人的體適能與運動技	介紹的內容, 區分其它	成兩回合。					體育與健康的資源,
5		體育			能,修正個人的運動計	不同專項運動所屬的運	第一回合	2				以擬定運動與保健計
		Ħ			畫。	動類型。	由隊長猜					畫, 有效執行並發揮
					4c-IV-3規劃提升體適	4.能夠做出課程設計中	拳決定先					主動學習與創新求變
					能與運動技能的運動	在不同專項類型的運動	後順序, 假					的能力。
					計畫。	所需求的訓練動作。	使A 組猜					健體-J-C2具備利他
					4d-IV-2執行個人運動		拳贏, 則派					及合群的知能與態度
					計畫,實際參與身體活		出第1人任					,並在體育活動和健
					動。		意執行一					康生活中培育相互合
							個基礎動					作及與人和諧互動的
							作, B 組全					素養。

起				學字	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習 表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							員模仿A					
							組所做的					
							動作。若動					
							作不確實					
							或錯誤的					
							人則挑戰					
							失敗, 每位					
							動作成功					
							者記錄為					
							+1。A、B					
							組員輪流					
							指定動作,					
							依序進行					
							至兩組的					
							第6 人結					
							束後, 較多					
							人成功的					
							組可以在					
							第二回合					
							優先進攻。					
							第二回合					

起				<u> </u>	習重點		1.1 505	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
	3/15-3/21						選動方一同合總最者即構以第一個。結計多的獲別的一個,					
6			「癮」形大危機 機第3章 紅脣危機	檳榔、藥物的成 分與成癮性,以 及對個人身心健 康與家庭、社會 的影響 。 Bb-Ⅳ-4面對成 癮物質與自 技巧與自我控	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4b-IV-3公開進行健康	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源,以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立	1. 紅 戒 的 相 資 2. 環 響 生 到檳榔 與 路 。 對 影 學 生 到檳榔 計 影 學			上課參與平的組織的學際的一個人。 一個人,不可能是一個人,不可能是一個人,不可能是一個人,不可能是一個人,可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能	【環境教育】 環J11了解天然 災害的人為影響因子。 【品德教育】 品J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法J3認識法律 之意義與制定。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的

起				<u> </u>	習重點		14 EX3 \—	教				
訖 週 次	起訖日期 	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	 評量方式 	重大議題	核心素養
				Bb-IV-5拒絕成	健康的信念或行為的	場。	的經驗與				法J4理解規範	基本概念, 應用於日
				癮物質的自主行	影響力。		感受, 再說				國家強制力之	常生活中。
				動與支持性規			明可協助				重要性。	
				範、戒治資源。			制止檳榔					
							危害的各					
							法規。					
							3.無檳環					
							境大聲說					
							學習單:除					
							了拒絕檳					
							榔以維護					
							自身外, 更					
							要將拒檳					
							立場宣導					
							出去, 打造					
							更健康的					
	0/45 0/01						無檳環境。					
	3/15-3/21		單元5	Ab-IV-1體適能	1c-IV-1了解各項運動	1.能夠清楚說出競技體	1.體育客		教科書	上課參與	【閱讀素養】	健體-J-A2具備理解
6			競技體適能		基礎原理和規則。			2	習作	實務操作	閱J3理解學科	體育與健康情境的全
			第2章	方法。			的肌力訓			技能測驗	知識內的重要	貌,並做獨立思考與
			專項適能		動技能。	2.學生能夠說出不同專	練表」:先		教學影片	寶特瓶	詞彙的意涵, 並	分析的知能, 進而運

起				<u>段</u> 子	學		111	教				
訖 週 次	 起訖日期 	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
					 人的體適能與運動技 	項運動會利用到的人體 肌肉,與其在運動中所 扮演的功能。 3.學生能依照本單元所 介紹的內容,區分其它 不同專項運動所屬的運 動類型。 4.能夠做出課程設計中 在不同專項類型的運動 所需求的訓練動作。	找所強部依排所等別的 化水子 医外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外外			矮凳高凳	懂得如何運用 該詞彙與他人 進行溝通。	用適當的策略, 處理 與解決體育與健康的 問題。 健體-J-A3具備善用 體育與健康的資源, 以擬定運動與保健計 畫, 有效執行並發揮 主動學習與創新求變 的能力。 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。
7		健康	單元1 「癮」形大危 機 第4章 青春不迷 「網」	異常行為的預防 方法。Fb-IV-3 保護性的健康行	 2a-Ⅳ-2自主思考健康	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的 危脅與嚴重性。 3.因應生活情境,善用各	1.你,成癮 了嗎?說明 國人網路 使用與成 癮的現況。 2.JUST		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察小組討論分組報告		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。

起				學	智重點			教				
訖	起訖日期	主	單元名稱	學習	學習) 教學目標	教學活	學	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
週次		題		,— 內 容	表現		動重點	節數				
						<u> </u>	DO IT你迷					
					 活情境,善用各種生活	 4.預防與解決網路沉迷	「網」了嗎?					
					技能,解決健康問題。	的問題。	請學生評					
					4a-IV-2自我監督、增		估自身網					
					強個人促進健康的行		路使用行					
					動,並反省修正。		為, 引導學					
							生正視網					
							路沉迷的					
							況。					
							3.迷「網」					
							類型:說明					
							四項網路					
							沉迷類型,					
							並補充世					
							界衛生組織修了網路					
							織將「網路					
							遊戲成癮」					
							的精神疾					
							病。					

起				學	^是 習重點			教				
- 范 - 週 - 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習 表現	教學目標 教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源 	評量方式	重大議題	核心素養
	3/22-3/28	題	單元6 展臂優游 第1章 捷泳 水中協 奏曲	內容 Cc-IV-1水域休 閒運動綜合應 用。 Gb-IV-2游泳前 進25公尺(需換 氣5次以上)。	表現 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	1.能了解捷泳身體縱軸 轉體的特徵,進而應用 在動作學習和技能表 現。 2.能做出捷泳划手動作 控制,並掌握交換划手		節 數	教科書習作	上實技接球等條件驗	重大議題	核心素養 健體-J-A1具備體學人類 人名1具的 人名1具的 人名1具的 人名1 人名1 人名1 人名 1 人名 1 人名 1 人名 1 人名 1 人
							來逐步完 成,因為水 中運動需					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

起				<u> </u>	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期 	主 題	 單元名稱 	學習 內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
	3/29-4/4						要肉適調常多練游性化技具經與以和訓將自成巧。					康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
8	(4/3-4/6清 明連假) (第一次成 績評量)	健	單元1 「癮」形大危 機 第4章 青春不迷 「網」	康的促進方法與 異常行為的預防 方法。Fb-IV-3 保護性的健康行 為。	在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境,善用各種生活	險。 2.思考沉迷網路造成的 危脅與嚴重性。 3.因應生活情境,善用各 種策略。 4.預防與解決網路沉迷 的問題。	1.網程的度讓享屬類別的人類的人類的人類的人類。 1.網 程 介 便 勞 目 於 ? 上 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			上課參與平時觀察小組討論分組報告		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。

Ī	2				<u> </u>	習重點			教				
}	乞	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	 評量方式 	重大議題	核心素養
		3/29-4/4 (4/3-4/6清 明連次量) (第一評量)		展臂優游 第1章 捷泳 水中協 奏曲	Cc-IV-1水域休 閒運動綜合應 用。 Gb-IV-2游泳前 進25公尺(需換 氣5次以上)。	強個人促進健康的行動,並反省修正。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	1.能了解捷泳身體縱軸 轉體的特徵, 進而應用 在動作學習和技能表 現。 2.能做出捷泳划手動作 控制, 並掌握交換划手	的整網的3.迷明擺沉式1.育追分兩有球牆進次影並路影如將預脫迷。愛課逐為隊等,5.攻推響說沉響何別防網的上「戰人,量球公方派的迷。不說與路方體泳:B隊的距。每人		投影片	上實務與大力。		健體-J-A1具備體育與健康現態與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與與
							好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表	次推派1人 ,防守方推					技、資訊及媒體 進學習的素養,

起					習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標 人	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	 重大議題 	核心素養
						現或影片資訊, 進而反	派2人。A					覺、思辨人與科技、資
						思自我與學習動作技	隊進攻者					訊、媒體的互動關係。
						能。	進入對方					健體-J-B3具備審美
							場地, 從B					與表現的能力, 了解
							隊球池中					運動與健康在美學上
							拿取1顆					的特質與表現方式,
							球後, 即快					以增進生活中的豐富
							速捷泳游					性與美感體驗。
							回自己的					健體-J-C2具備利他
							場地, 此時					及合群的知能與態度
							B 隊兩名					,並在體育活動和健
							防守者從					康生活中培育相互合
							牆壁出發,					作及與人和諧互動的
							開始捷泳					素養。
							追逐。若A					
							隊該名進					
							攻者成功					
							游回自己					
							的場地, 則					
							A隊得1					
							球。反之,					

起				<u> </u>	習重點		I# 577 A-	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習 表現	教學目標 	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							若任守到隊放的再隊兩攻計鐘數一被一者腳除棄球另一隊防時,多端隊防碰和,了搶外給顆輪奪10計一點的減防碰和,多來,B球流球分球一					
9		健康	單元2 全境擴散 第1章 傳染病情報 站	健習慣的實踐方 式與管理策略 。	體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境 的健康需求, 尋求解決	1.瞭解傳染病的過去和 未來、嚴重性、定義與分 析致病原因。 2.分析新興傳染病對於 全球或國家社會發展的	方獲勝。 1.傳染病 如影隨行: 強調瞭解 遠離傳染 病最重要 的就是了	1	教科書 習作 投影片 教學影片	平時觀察 資料蒐集整理 小組討論	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。 品J8理性溝通 與問題解決。	健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與 分析的知能,進而運 用適當的策略,處理 與解決體育與健康的

起				學	習重點			教				
訖	起訖日期	主	單元名稱	學習	學習	教學目標 教學目標	教學活	學	 教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
週	.0,0,0,0	題		子目 內容	- ^{チョ} 表現	X-T-II	動重點	節	12.4-22.41	#1 <u></u>		N B N E
次		Н				0. 丝数照八七式去焦热	网甘中本	數				問題。
						3.統整與分析所有傳染	解其由來、					
						病的基本預防策略, 進	定義、種類					健體-J-A3具備善用
				防治策略。	礙。		與預防方					體育與健康的資源,
						方法。	法。說明傳					以擬定運動與保健計
						4.了解適當的健康自我	染病除了					畫, 有效執行並發揮
						管理行為, 以增加預防	對生命威					主動學習與創新求變
						各類傳染病的能力。	脅外, 還會					的能力。
							造成人情					
							疏離、經濟					
							巨大損失。					
							預防策略					
							為了解各					
							地疫情的					
							狀況和旅					
							遊健康資					
							訊,遵守檢					
							疫規範,避					
							免 傳染病					
							境外移入。					
							2.JUST					
							DO IT傳染					
<u> </u>							ロロコード					

起				學	望重點			教				
訖	 起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習] 数學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	 重大議題	 核心素養
週		題		,	表現		動重點 	節				
次							病想一想:	數				
							請學生反					
							思若發生					
							嚴重的傳					
							染病疫情,					
							生活會有					
							什麼樣變					
							化。					
	4/5-4/11		<u></u> 單元6	Cc-IV-1水域休	 1d-Ⅳ-2反思自己的運	┃ ┃1.能了解捷泳身體縱軸	1.體育客		数科書 教科書	上課參與		 健體-J-A1具備體育
			展臂優游	 閒運動綜合應	 動技能。	 轉體的特徵,進而應用	點點名「我		 習作	實務操作		與健康的知能與態度 與健康的知能與態度
			第1章	用 。	3c-IV-1表現局部或全		的游泳筆		投影片	 技能測驗		,展現自我運動與保 「展現自我運動與保
			捷泳 水中協	Gb-IV-2游泳前	 身性的身體控制能力,	. 現。	記」:請學		教學影片			健潛能, 探索人性
			奏曲	進25公尺(需換	發展專項運動技能。	2.能做出捷泳划手動作	生利用課					、自我價值與生命意
				氣5次以上)。	3d-IV-3應用思考與分	控制,並掌握交換划手	餘時間上					義,並積極實踐,不輕
9		體			析能力,解決運動情境	的時機。	網搜尋並	2				言放棄。
		育			的問題。	3.能做出捷泳流暢的手	觀賞捷泳					健體-J-B2具備善用
						腳聯合動作, 並表現良	比賽的影					體育與健康相關的科
						好的推進速度。	片, 觀察選					技、資訊及媒體, 以增
						4.能思考與分辨動作表	手的打水					進學習的素養, 並察
						現或影片資訊, 進而反	或是划手					覺、思辨人與科技、資
						思自我與學習動作技	動作, 並思					訊、媒體的互動關係。

起				<u> </u>	習重點		I# 577 A-	教				
訖 週 次	起訖日期	主 題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 	数學活 動重點	學節數	教學資源	 評量方式 	重大議題	核心素養
						能。	考與記錄					健體-J-B3具備審美
							學習心得。					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。
	4/12-4/18		單元2	Da-IV-1衛生保	1a-Ⅳ-2分析個人與群	1.瞭解傳染病的過去和	1.傳染病		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			全境擴散	健習慣的實踐方	體健康的影響因素。	未來、嚴重性、定義與分	怎麼會找		習作	平時觀察	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第1章	式與管理策略。	1b-Ⅳ-3因應生活情境	析致病原因。	上我:傳染		投影片	經驗分享	與和諧人際關	貌, 並做獨立思考與
			傳染病情報	Fb-IV-3保護性	的健康需求,尋求解決	2.分析新興傳染病對於	病要在「病		教學影片		係。	分析的知能, 進而運
10		健康	站	的健康行為。	的健康技能和生活技	全球或國家社會發展的	原體」、「傳	1			品J8理性溝通	用適當的策略,處理
		來		Fb-IV-4新興傳	能。	影響。	染途徑」、				與問題解決。	與解決體育與健康的
				染病與慢性病的	2a-Ⅳ-3深切體會健康	3.統整與分析所有傳染	「抵抗力弱					問題。
				防治策略。	行動的自覺利益與障	病的基本預防策略,進	的人體」三					健體-J-A3具備善用
					礙。	而了解保護自己健康的	因素同時					體育與健康的資源,

起				學	習重點		III 1973 A	教				
訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習內容	學習 表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
						方法。	存在才會					以擬定運動與保健計
						4.了解適當的健康自我	發生。分析					畫, 有效執行並發揮
						管理行為, 以增加預防	每個人的					主動學習與創新求變
						各類傳染病的能力。	抵抗力與					的能力。
							個人的體					
							質、性別、					
							年齡、生活					
							習慣和健					
							康狀況有					
							密切的關					
							係。					
							2.傳染病					
							防護罩:遠					
							離傳染病					
							的最好方					
							法, 就是抽					
							離「病原體					
							的存在、適					
							當的傳染					
							途徑、抵抗					
							力較弱的					

起				<u> </u>	習重點		111	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習 內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	 評量方式 	重大議題	核心素養
							人一個。 3. 防強單行動對康的一個樂單學實疫才已責態					
10	4/12-4/18		展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	甦姿勢急救技 術。 Bc-IV-1簡易運 動傷害的處理與	境。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝 通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境	並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的	1. 實 澤 賽 平 數 一 隊 道 救 上 髁 接 全 分 , 道 站 侧 漂 站 似 縣 各 隊 各		投影片 教學影片	技能測驗 寶特瓶 塑膠袋 浮球	【海洋教育】 海J1參與多元 海洋休閒與水 域活動,熟練各 種水域求生技 能。 【安全教育】 安J1理解安全 教育的意義。 安J10學習心肺	健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與 分析的知能,進而運 用適當的策略,處理 與解決體育與健康的 問題。 健體-J-C2具備利他 及合群的知能與態度 ,並在體育活動和健

起				<u> </u>	習重點		1.1 ===	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習 表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				動水域的辨識、		6.認識及學習陸上急救	作為接力			救生繩	復甦術及AED	康生活中培育相互合
				意外落水自救與		法。	棒,先完成				的操作。	作及與人和諧互動的
				仰漂30秒。			全部棒次					素養。
							的隊伍獲					
							勝。					
	4/19-4/25		單元2	Da-IV-1衛生保	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.了解台灣常見傳染病	1.了解傳		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			全境擴散	健習慣的實踐方	在的行為對健康造成	的病原體、傳染途徑、主	染病分布:		習作	平時觀察	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第2章	式與管理策略。	的衝擊與風險。	要症狀、特點,以及預防	引導學生		投影片	態度檢核	與和諧人際關	貌, 並做獨立思考與
			打擊傳染病	Fb-IV-3保護性	1b-IV-3因應生活情境	方法。	操作「臺灣		教學影片	紙筆測驗	係。	分析的知能, 進而運
				的健康行為。	的健康需求,尋求解決	2.認識新興傳染病的現	傳染病標				品J8理性溝通	用適當的策略,處理
				Fb-IV-4新興傳	的健康技能和生活技	況、種類、威脅和感染因	準化發生				與問題解決。	與解決體育與健康的
11		健		染病與慢性病的	能。	素,並且能運用各項預	率地圖」。	1				問題。
''		康		防治策略。	2a-IV-1關注健康議題	防策略自我保護。	2.臺灣常					
					本土、國際現況與趨	3.了解各類傳染病的嚴	見的傳染					
					勢。	重性後,能提高警覺,並	病:講解流					
						將所學應用於預防傳染	行性感冒、					
						病的自主管理,進而共	腸病毒、登					
						同防治各類傳染病。	革熱及預					
							防方法等。					
11	4/19-4/25	體	單元6	Ba-IV-3緊急情	1c-IV-2評估運動風險	1.能說出基本岸上救生	1.愛上體	2	教科書	上課參與	【海洋教育】	健體-J-A2具備理解
11		育	展臂優游	境處理與止血、	,維護安全的運動情	的原則及方法。	育課「拋繩		習作	實務操作	海J1參與多元	體育與健康情境的全

起					習重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習	 数學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	 重大議題	核心素養
週	~ 10 - M	題		字 目 內 容	表現	八子 口	動重點	節		11 = 73 = 7	上八城区	汉也从及
次				,				數	In case	I I to a mark		
				包紮、CPR、復		2.認識溺水的可能徵兆	圈救生		投影片	技能測驗		貌,並做獨立思考與
			救生伸拋划	甦姿勢急救技	2c-IV-2表現利他合群	並提高警覺。	賽」:分組		教學影片	寶特瓶	域活動, 熟練各	分析的知能, 進而運
			援力同在	術。	的態度, 與他人理性溝	3.認識救溺五步並加以	進行接力			塑膠袋	種水域求生技	用適當的策略,處理
				Bc-IV-1簡易運	通與和諧互動。	熟習之。	救生比賽,			浮球	能。	與解決體育與健康的
				動傷害的處理與	3d-Ⅳ-3應用思考與分	4.認識常見救生器具如	毎組平均			保麗龍	【安全教育】	問題。
				風險。	析能力,解決運動情境	救生浮標的使用方法。	區分為施			水桶	安J1理解安全	健體-J-C2具備利他
				Gb-IV-1岸邊救	的問題。	5.認識及學習救生圈的	救者及待			救生浮標	教育的意義。	及合群的知能與態度
				生步驟、安全活		施救拋擲方法。	援者。每組			救生圈	安J10學習心肺	,並在體育活動和健
				動水域的辨識、		6.認識及學習陸上急救	的待援者			救生繩	復甦術及AED	康生活中培育相互合
				意外落水自救與		法 。	先在水中				的操作。	作及與人和諧互動的
				仰漂30秒。			約距離池					素養。
							邊10公尺					
							處等待救					
							援,而施救					
							者在岸上					
							拋擲救生					
							繩圈, 如成					
							功拋擲給					
							水中待援					
							的同學, 則					
							迅速將他					

起				學	習重點			教				
訖	起訖日期	主	單元名稱	學習	學習	教學目標 教學目標	教學活	學	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
週次		題		內容	表現		動重點	節數				
							拖救上岸。	<i></i>				
							待援者若					
							抓到繩圈,					
							應抓緊等					
							待拖拉上					
							岸。拖回時					
							,可用力打					
							水。若拋擲					
							失誤, 應立					
							即收回繩					
							索, 重新拋 擲。成功救					
							援上岸後,					
							雙方均換					
							下一人重					
							- / / - 複施救動					
							作。最快輪					
							完所有人					
							的組別獲					
							勝。					

起				學	智重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習	† 数學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	 重大議題	核心素養
週	KEIL H WI	題	7001177	字目 内容	表現		動重點	節			主人吸送	汉心未及
次	1/00 5/0							數				
	4/26-5/2		單元2	Da-IV-1衛生保	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.了解台灣常見傳染病	1.臺灣常		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			全境擴散	健習慣的實踐方	在的行為對健康造成	的病原體、傳染途徑、主	見的傳染		習作	平時觀察	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第2章	式與管理策略。	的衝擊與風險。	要症狀、特點,以及預防	病:講解諾		投影片	紙筆測驗	與和諧人際關	貌, 並做獨立思考與
			打擊傳染病	Fb-IV-3保護性	1b-Ⅳ-3因應生活情境	方法。	羅病毒、病		教學影片		係。	分析的知能, 進而運
				的健康行為。	的健康需求,尋求解決	2.認識新興傳染病的現	毒性肝炎、				品J8理性溝通	用適當的策略,處理
				Fb-IV-4新興傳	的健康技能和生活技	況、種類、威脅和感染因	肺結核及				與問題解決。	與解決體育與健康的
				染病與慢性病的	能。	素,並且能運用各項預	預防方法					問題。
				防治策略。	2a-IV-1關注健康議題	防策略自我保護。	等。					
					本土、國際現況與趨	3.了解各類傳染病的嚴	2.微型殺					
					勢。	重性後, 能提高警覺, 並	手—新興					
12		健				將所學應用於預防傳染	傳染病的	1				
		康				病的自主管理,進而共	威脅:使學					
						同防治各類傳染病。	生更清楚					
							新興傳染					
							病的定義					
							和嚴重性,					
							及面對各					
							項傳染病					
							時, 如何分					
							析和執行					
							各項預防					

起				學	智重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習] 教學目標	教學活	學	 教學資源	評量方式	 重大議題	核心素養
週次		題		內容	表現		動重點	節數				
							方法。	双				
	4/26-5/2		單元7	 Hb-IV-1陣地攻		 1.能了解基本傳接球方	1.愛上體		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			球類入門	 守性球類運動動	 動技能。	式。	育課「攔截		習作	實務操作	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第1章	 作組合及團隊戰	2c-Ⅳ-2表現利他合群	2.能在動態活動中選擇	者」:引導		投影片	分組競賽	與和諧人際關	貌,並做獨立思考與
			籃球 扭轉乾	術。	的態度, 與他人理性溝	並做出適當的傳接球動	學生彼此		教學影片	技能測驗	係。	分析的知能, 進而運
			坤		通與和諧互動。	作。	之間先間			籃球	品J8理性溝通	用適當的策略,處理
					3c-IV-1表現局部或全	3.能有效掌握移位時機。	隔約兩公			呼拉圈	與問題解決。	與解決體育與健康的
					身性的身體控制能力,	4.能分析自我與他人的	尺, 而後逐			兩色號碼衣	【戶外教育】	問題。
					發展專項運動技能。	運動表現。	漸增加間			馬錶	戶J5在團隊活	健體-J-C2具備利他
					3d-IV-2運用運動比賽	5.能具有團隊意識與運	距, 以提升				動中, 養成相互	及合群的知能與態度
12		體			中的各種策略。	動精神。	傳接球難	2			合作與互動的	,並在體育活動和健
12		育			3d-IV-3應用思考與分		度。透過限	_			良好態度與技	康生活中培育相互合
					析能力,解決運動情境		制秒數,提				能。	作及與人和諧互動的
					的問題。		升學生傳					素養。
							接球速度					
							及臨場感。					
							除了直線					
							的移動路					
							徑外, 也可					
							以設置不					
							同的移動					

起				 学	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期 	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 教學目標	教學活 動重點 	學節數	教學資源	 評量方式 	 重大議題 	核心素養
	5/3-5/9		全境擴散第2章	健習慣的實踐方式與管理策略。	的衝擊與風險。	1.了解台灣常見傳染病 的病原體、傳染途徑、主 要症狀、特點,以及預防			教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與平時觀察紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。	健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全 貌, 並做獨立思考與 分析的知能, 進而運
13		健康		Fb-IV-4新興傳 染病與慢性病的	的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題	況、種類、威脅和感染因素,並且能運用各項預 防策略自我保護。	中找出可能積水產生病媒紋的地方,以及探討原因。	1			品J8理性溝通 與問題解決。	用適當的策略, 處理 與解決體育與健康的 問題。
13			單元7 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾	守性球類運動動 作組合及團隊戰	2c-IV-2表現利他合群	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動	1.愛上體 育課「追緝 者」:全班 平均分成	2		上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運

起					:習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習 內容	學習 表現	教學目標 	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	 重大議題 	核心素養
			坤			上 作。	兩隊, 追緝	₹ ∧		<u></u> 籃球	品J8理性溝通	 用適當的策略,處理
						 3.能有效掌握移位時機。						與解決體育與健康的
					身性的身體控制能力,	 4.能分析自我與他人的	者。由一隊			兩色號碼衣	【戶外教育】	問題。
					發展專項運動技能。	運動表現。	派出5 個			馬錶	戶J5在團隊活	健體-J-C2具備利他
					3d-IV-2運用運動比賽	5.能具有團隊意識與運	人擔任追				動中,養成相互	及合群的知能與態度
					中的各種策略。	 動精神。	緝者站在				合作與互動的	,並在體育活動和健
					3d-Ⅳ-3應用思考與分		中圈,追緝				良好態度與技	康生活中培育相互合
					析能力,解決運動情境		者共持一				能。	作及與人和諧互動的
					的問題。		顆球, 可在					素養。
							整個籃球					
							場中移動。					
							被追者則					
							試圖閃躲					
							追緝者的					
							追捕。每局					
							2分鐘, 追					
							緝者之間					
							可以相互					
							傳球, 目標					
							是穩穩持					
							球觸人, 使					

起				學字	:習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習 內容	學習 表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							其意球球到心離後動碰局踩也出盡不場被人時時出不,丟球腳地方。立,到算局速可內追在間攻局可不人後不,可被即若邊出者離干活者場終守。運可,,可傳移球出自線局須場擾動無或了交注 用接軸 可球 觸 行 紀 。 俱 易 摄 動 無 或 了 交					

起				學	習重點			教				
訖	起訖日期	主	單元名稱	學習	學習	 数學目標	教學活	學	 教學資源	評量方式	重大議題 重大議題	核心素養
週	,	題		字 章 內容	表現	NT HIM	動重點	節	77-77	#1		N B N R
次							協 以棄針	數				
							換, 比賽結					
							東以在場					
							人數剩下					
							較多的一					
	5/10-5/16						方獲勝。				F	
	(第二次成				1a-Ⅳ-2分析個人與群		1.JUST		教科書		【環境教育】	健體-J-A2具備理解
	績評量)		安全守護神	學校、社區環境	體健康的影響因素。	2.了解家庭中常見的事	DO IT危機		習作 投影片	平時觀察	環J12認識不同	體育與健康情境的全 貌, 並做獨立思考與
			第1章	潛在危機的評估	1b-IV-3因應生活情境	故傷害及預防方法。	事件簿:說		^{技影力} 教學影片	觀察記錄	類型災害可能	分析的知能, 進而運
			安全伴我行	方法。	的健康需求,尋求解決	3.了解學校中常見的事	明事故傷		₩ - ₩ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	小組討論	伴隨的危險,學	用適當的策略,處理
					的健康技能和生活技	故傷害及預防方法。	害是青少				習適當預防與	與解決體育與健康的
				的健康行為。	能。	4.能對安全問題提出可	年十大死				避難行為。	問題。
					3b-IV-4因應不同的生	行的解決方法。	因的第一				【安全教育】	
		健			活情境,善用各種生活		名。事故傷				安J1理解安全	
14		康			技能, 解決健康問題。		害應可防	1			教育的意義。	
							範避免發				安J3了解日常	
							生。				生活容易發生	
							2.事故傷				事故的原因。	
							害的原因:				安J4探討日常	
							解釋四大				生活發生事故	
							造成事故				的影響因素。	
							傷害的原				安J8演練校園	

起					·習重點			教				
訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習 表現	教學目標 数學目標	教學活動重點	學節動	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
	5/10-5/16 (第二次)	題	單元7 球類入門	内容 Ha-IV-1網/牆性 球類運動輸	表現 1c-IV-1了解各項運動 基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互則。 3c-IV-1表現局部或力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分	1.能對排球比賽場地有 基礎認知。 2.能表現出正確的基本 發球動作。 3.能在動態活動中正確 饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊 球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬 定策略。 6.能具有團隊意識與運 動精神並展現在綜合應		節 數	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與態度檢核技能測驗粉筆膠帶排球	災害預防的環分型 全部 全部 全部 全部 全部 全部 全部 电极性 医动物	核心素養 健體-J-A2具備理解 體育與健康情境為,並做獨立思,進屬,並做知能,雖以實際,也與與一人。 一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學
					的問題。		位先以低 手發球方 式將球擊					

起				學	習重點			教				
訖週	起訖日期	主題	單元名稱	學習	學習	教學目標	教學活	學節	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
次		起		內容	表現		動重點	數				
							到框內, 然					
							後移動到					
							隊伍末端,					
							第二位向					
							前遞補, 球					
							落地彈起					
							後, 亦試著					
							將球擊到					
							方框中,以					
							此類推。每 擊中1顆,					
							該隊需報					
							出累積之					
							撃中數, 每					
							3 分鐘為1					
							輪,看哪一					
							組在時間					
							結束後擊					
							中方框最					
							多次。					

起				學	習重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習	 数學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	 重大議題	核心素養
週		題		アロー 内容	表現	<i></i>	動重點	節				12.231120
次	5/17-5/23		單元3			4. 羽禁事 <i>壮</i> 原宇		數	教科書	上課參與	「四+立 <u>松</u> 」	/油皿 1 40目 /共田紀
	0/11/0/20				1a-IV-2分析個人與群		4 555					健體-J-A2具備理解
							1.家庭安		習作			體育與健康情境的全
					1b-IV-3因應生活情境		全一把罩:			觀察記錄		貌,並做獨立思考與
							引導學生		教學影片	小組討論		分析的知能, 進而運
				Fb-IV-3保護性	的健康技能和生活技	故傷害及預防方法。 	思考並曾				習適當預防與	用適當的策略,處理
				的健康行為。	能。	4.能對安全問題提出可	在家中受				避難行為。	與解決體育與健康的
					3b-IV-4因應不同的生	行的解決方法。	傷的類型,				【安全教育】	問題。
					活情境,善用各種生活		並說明每				安J1理解安全	
					技能, 解決健康問題。		個家庭狀				教育的意義。	
							況不同, 應				安J3了解日常	
15		健康					因地制宜	1			生活容易發生	
		尿					檢視家中				事故的原因。	
							埃權狀況。				安J4探討日常	
							2.友善校				生活發生事故	
							園 快樂學				的影響因素。	
							習:探討校				安J8演練校園	
							園中的基				災害預防的課 災害預防的課	
							本安全規				題。	
							範, 並檢視				安J9遵守環境	
							問題。				 設施設備的安	
											全守則。	

起				學	學習重點			教				
訖	起訖日期	主題	單元名稱	學習	學習	, 教學目標	教學活	學	教學資源	評量方式	 重大議題	核心素養
週次		瓼		內容	表現		動重點	節數				
	5/17-5/23		單元7	Ha-IV-1網/牆性	1c-IV-1了解各項運動	1.能對排球比賽場地有	1.愛上體		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			球類入門	球類運動動作組	基礎原理和規則。	基礎認知。	育課「攻占		習作	態度檢核	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第2章	合及團隊戰術。	1d-Ⅳ-2反思自己的運	2.能表現出正確的基本	九宮格」:		投影片	技能測驗	與和諧人際關	貌, 並做獨立思考與
			排球 高手過		動技能。	發球動作。	全班分組,		教學影片	粉筆	係。	分析的知能, 進而運
			招		1d-IV-3應用運動比賽	3.能在動態活動中正確	一組8人,			膠帶	品J2重視群體	用適當的策略,處理
					的各項策略。	評估動作要點並據以回	組別兩兩			排球	規範與榮譽。	與解決體育與健康的
					2c-Ⅳ-2表現利他合群	饋和反思。	對抗。球網				品J8理性溝通	問題。
					的態度, 與他人理性溝	4.能有效掌握移位與擊	兩側地板				與問題解決。	健體-J-C2具備利他
					通與和諧互動。	球點間的相互關係。	均分為3×3					及合群的知能與態度
		體			3c-IV-1表現局部或全	5.能分析場上情境並擬	的九宮格,					,並在體育活動和健
15		腔育			身性的身體控制能力,	定策略。	兩組隔網	2				康生活中培育相互合
					發展專項運動技能。	6.能具有團隊意識與運	對打。空下					作及與人和諧互動的
					3d-IV-3應用思考與分	動精神並展現在綜合應	中央格, 這					素養。
					析能力,解決運動情境	用中。	8個人分站					
					的問題。		在其餘8格					
							中, 對打過					
							程不能離					
							開自己的					
							格子。假設					
							A、B 組對					
							打, A組一					

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							人球發則回擊落只過接於肩對缺來直。A 成 B 翻球來到組功組所	女人				
							在分為分地地發各發加的數 A 無與後球有球總得各則組無否換,1 機兩分子計得落落組組欠會次積					

起				題字	·習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習 內容	學習表現	教學目標 教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
1	5/24-5/30		安全守護神 第2章 急救得來速	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-1分析健康技能 和生活技能對健康維 護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能 和生活技能的實施程	1.建立正確的急救觀念 與原則。 2.能正確操作基本繃帶 包紮法。 3.能正確操作基本三角 巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的 處理原則。 5.培養樂於助人的價值 觀。	分報 想 見 傷 各 的 日 中 生 像 不 所 知	數		平時觀察	安J11學習創傷 救護技能。	健體-J-A3具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1具備情意表達的與人溝通互動,能以同類與人溝通互動,能以同類與保健的基本概念,應用於日常生活中。
							及保存的 注意事項。 3.大小傷					

起				<u> </u>	習重點		10 EX3 >	教				
造造次	起訖日期 	主 題	】 單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
	5/24-5/30		單元7	Ha-IV-1網/牆性	1c-IV-1了解各項運動		口一創序血消及步在理的可的一一開傷說清、毒包驟沒食狀以替愛把放住依止潔敷的提生水下用品體		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-C2具備利他
16				球類運動動作組合及團隊戰術。	基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。	發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即	育課「四面 八方」:3人 一組, 在地	2			品J1溝通合作 與和諧人際關 係。	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。

起				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	習重點			教				
訖週	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學 節	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
次								數				
					通與和諧互動。	友。	站立在各		彩色標示片			
					3c-IV-1表現局部或全	5.能有效掌握移位、擊球	自的米字		影音播放器			
					身性的身體控制能力,	點與不同角色間的相互	中心, 雙方		音樂			
					發展專項運動技能。	關係。	每一次擊					
					3d-IV-3應用思考與分	6.能具有團隊意識與運	球的同時,					
					析能力,解決運動情境	動精神並展現在綜合應	在旁的C都					
					的問題。	用中。	給出不同					
							的方向指					
							令, 如:					
							甲、乙、丙					
							。A發					
							球後, 須依					
							C的方向指					
							令, 沿著米					
							字線移動					
							並觸摸端					
							點,接著回					
							到中心,等					
							候回擊球。					
							B接發球後					
							,同樣依C					

起				学	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習 表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
		超					動的令字並點到候以3任,此步正地沒回對分更方,線觸,中回此輪的觀移是。分成者得一連向沿移摸接心擊類流角察動否採制功,1段點指著動端著,球推流角察動否採制功,1時時					
							間內, 累計 最高分者					

起				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	】 單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標 教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							獲勝。					
	5/31-6/6		單元3	Ba-IV-3緊急情	1b-IV-1分析健康技能	1.建立正確的急救觀念	1.大小傷	1	教科書	上課參與	【安全教育】	健體-J-A3具備善用
			安全守護神	境處理與止血、	和生活技能對健康維	與原則。	口一把罩		習作	平時觀察	安J11學習創傷	體育與健康的資源,
			第2章	包紮、CPR、復	護的重要性。	2.能正確操作基本繃帶	-開放性		投影片	紙筆測驗	救護技能。	以擬定運動與保健計
			急救得來速	甦姿勢急救技	1b-Ⅳ-2認識健康技能	包紮法。	創傷。		教學影片	急救箱		畫, 有效執行並發揮
				術。	和生活技能的實施程	3.能正確操作基本三角	2.說明各			彈性繃帶		主動學習與創新求變
17		健			序概念。	巾包紮法。	種包紮的			三角巾		的能力。
''		康			1b-Ⅳ-3因應生活情境	4.了解常見運動傷害的	方式, 引導					健體-J-B1具備情意
					的健康需求,尋求解決	處理原則。	學生進行					表達的能力, 能以同
					的健康技能和生活技	5.培養樂於助人的價值	包紮演練。					理心與人溝通互動,
					能。	觀。						並理解體育與保健的
					3a-IV-1精熟地操作健							基本概念, 應用於日
					康技能。							常生活中。
	5/31-6/6		單元7	Ha-IV-1網/牆性	1c-Ⅳ-1了解各項運動	1.能表現出正確的基本	1.體育客	2	教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-C2具備利他
			球類入門	球類運動動作組	基礎原理和規則。	發球動作。	點點名「網		習作	分組競賽	品J1溝通合	及合群的知能與態度
			第3章	合及團隊戰術。	1d-IV-2反思自己的運	2.能理解並做出米字跑	牆概念知		投影片	技能測驗	 作與和諧人際	,並在體育活動和健
17		體	羽球 先發制		動技能。	的動作要點。	多少」:引		教學影片		 關係。	康生活中培育相互合
		育	٨		1d-IV-3應用運動比賽	3.能了解場區與球路軌	導學生思		粉筆		1	作及與人和諧互動的
					的各項策略。	跡之間的關聯。	考網牆性		羽球		通與問題解	素養。
					2c-IV-2表現利他合群	4.能在比賽情境中立即	運動之特		羽球拍			
					的態度,與他人理性溝	的擬定策略並提醒隊	點、類似與		彩色標示盤		決。	

起				三	學		[# FV7 A	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習 內容	學習 表現	教學目標	教學活 動重點 	學節數	教學資源	 評量方式 	重大議題	核心素養
					通與和諧互動。	友。	差異處, 以		彩色標示片			
					3c-IV-1表現局部或全	5.能有效掌握移位、擊球	利於概念		影音播放器		【兒童及青少	
					身性的身體控制能力,	點與不同角色間的相互	和動作技		音樂		 年性剝削防	
					發展專項運動技能。	關係。	術的遷移。				 制】	
					3d-IV-3應用思考與分	6.能具有團隊意識與運	教師可適				 性 J4 認識身	
					析能力,解決運動情境	動精神並展現在綜合應	度透過動				 體自主權相	
					的問題。	用中。	作的示範、					
							時間與空				關議題,維護	
							間的影像				自己	
							展示來加				與尊重他人的	
							深學生的				身	
							記憶並提				體自主權。	
							升聯想。					
	6/7-6/13		單元3	Ba-IV-3緊急情	1b-Ⅳ-1分析健康技能	1.建立正確的急救觀念	1.大小傷	1	教科書	上課參與	【安全教育】	健體-J-A3具備善用
			安全守護神	境處理與止血、	和生活技能對健康維	與原則。	口一把罩		習作	平時觀察	安J11學習創傷	體育與健康的資源,
			第2章	包紮、CPR、復	護的重要性。	2.能正確操作基本繃帶	一開放性		投影片	紙筆測驗	救護技能。	以擬定運動與保健計
40		健	急救得來速	甦姿勢急救技	1b-Ⅳ-2認識健康技能	包紮法。	創傷3:說		教學影片	急救箱		畫, 有效執行並發揮
18		康		術。	和生活技能的實施程	3.能正確操作基本三角	明踝關節			彈性繃帶		主動學習與創新求變
					序概念。	巾包紮法。	包紮法的			三角巾		的能力。
					1b-Ⅳ-3因應生活情境	4.了解常見運動傷害的	使用時機					健體-J-B1具備情意
					的健康需求, 尋求解決	處理原則。	與操作方					表達的能力, 能以同

起				<u></u>	習重點		10 EX3 >	教				
范 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習內容	學習 表現	教學目標 	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
					的健康技能和生活技	5.培養樂於助人的價值	式。					理心與人溝通互動,
					能。	觀。	2.受傷處					並理解體育與保健的
					3a-Ⅳ-1精熟地操作健		理有妙招					基本概念, 應用於日
					康技能。		一閉鎖式					常生活中。
							創傷:介紹					
							運動傷害					
							發生時					
							PRICE 的					
							五個步驟。					
							3.包紮動					
							起來學習					
							單:利用檢					
							核表的步					
							驟, 要求進					
							行自評或					
	0/7 0/40						互評。					
	6/7-6/13				1d-IV-1了解各項運動	1.能在動態情境中表現		2	教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-C2具備利他
		典		守性球類運動動		出適當的踢擊與射門技	育課「足球		習作		品J1溝通合作	及合群的知能與態度
18		育			1d-Ⅳ-2反思自己的運		九宮格」:		投影片		與和諧人際關	,並在體育活動和健
						2.能正確評估動作要點	將移動式		教學影片		係。	康生活中培育相互合
			腳		2c-Ⅳ-2表現利他合群	並據以回饋和反思。	球門掛上1		足球		品J8理性溝通	作及與人和諧互動的

起					習重點			教				
訖	起訖日期	主題	單元名稱	學習	學習	教學目標 教學目標	教學活	學	教學資源	評量方式	 重大議題	核心素養
週次		瓼		內容	表現		動重點	節數				
					的態度,與他人理性溝	3.能分析場上情勢並立	至9號九宮		白板		與問題解決。	素養。
					通與和諧互動。	即性的調整策略。	格圖, 在距		角錐		【戶外教育】	
					2c-Ⅳ-3表現自信樂	4.能具有團隊意識與運	離球門前7		體操用軟墊		戶J5在團隊活	
					觀、勇於挑戰的學習態	動精神並展現在綜合應	公尺定點		移動式球門		動中, 養成相互	
					度。	用中。	射準。全班		九宮格掛圖		合作與互動的	
					2d-IV-3鑑賞本土與世		分成兩組,				良好態度與技	
					界運動的文化價值。		從1到9依				能。	
					3d-IV-2運用運動比賽		順序每人					
					中的各種策略。		踢一球, 輪					
					3d-IV-3應用思考與分		流在該組					
					析能力,解決運動情境		進行踢準,					
					的問題。		所有人踢					
							完一輪看					
							看哪組踢					
							中最多格					
							數字。經過					
							前一輪練					
							習後, 第二					
							輪比賽可					
							以最快連					
							成一線的					

起				學	智重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 教學目標	数學活 動重點	學節數	 教學資源 	 評量方式 	 重大議題 	核心素養
次							組別獲勝.	数				
							踢完的人					
							從外側繞					
							至排尾等					
							待輪替。					
	6/14-6/20 6/19端午節		單元3	Ba-IV-2居家、	1b-IV-1分析健康技能	1.瞭解颱風來臨前、中、	1.JUST	1	教科書	上課參與		健體-J-A2具備理解
	放假一天		安全守護神	學校及社區安全	和生活技能對健康維	後的因應對策。	DO IT防災		習作	經驗分享		體育與健康情境的全
			第3章	的防護守則與相	護的重要性。	2.瞭解火災常見的成因	知識大哉		投影片	紙筆測驗		貌, 並做獨立思考與
			防災御守	關法令。	1b-Ⅳ-3因應生活情境	與預防方法。	問:探詢學		教學影片			分析的知能, 進而運
				Ba-IV-4社區環	的健康需求,尋求解決	3.能檢視生活中的用電	生對於防					用適當的策略,處理
				境安全的行動策	的健康技能和生活技	習慣, 並改善缺失。	災知識的					與解決體育與健康的
				略。	能。	4.正確操作滅火器實施	基本認知。					問題。
19		健			3a-Ⅳ-1精熟地操作健	滅火。	2.防颱安					健體-J-B1具備情意
		康			康技能。	5.能說出地震發生前降	全錦囊:.說					表達的能力, 能以同
					3a-IV-2因應不同的生	低傷害的整備方式。	明颱風來					理心與人溝通互動,
					活情境進行調適並修	6.能因應不同情境演練	臨前的準					並理解體育與保健的
					正, 持續表現健康技	地震避難情況。	備工作,提					基本概念, 應用於日
					能。	7.繪製家庭防災地圖。	醒颱風來					常生活中。
					4a-IV-1運用適切的健		臨時應避					健體-J-C2具備利他
					康資訊、產品與服務,		免外出與					及合群的知能與態度
					擬定健康行動策略。		其他注意					,並在體育活動和健

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							事項。解釋					康生活中培育相互合
							平時可準					作及與人和諧互動的
							備乾糧、飲					素養。
							用水、電					
							池、手電					
							筒、收音機					
							等物品以					
							防颱風。					
							3.防火安					
							全妙招:說					
							明火災發					
							生時所造					
							成的損失,					
							日常生活					
							中用電的					
							注意事項,					
							避免電線					
							走火造成					
							的危機。除					
							了用電安					
							全外, 居家					

起				<u> </u>	習重點		111 202	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習 內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	 評量方式 	重大議題	核心素養
							廚房、逃生 設備等都 應定期檢 視。介紹滅 火器外觀					
							與構造及 操作方式。					
19	6/14-6/20 6/19端午節 放假一天		球類入門 第4章	守性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝 通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	1.能在動態情境中表現 出適當的踢擊與射門技 術。 2.能正確評估動作要點 並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立 即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運				上課參與分組競賽技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關係。 品J8理性溝決。 【戶外教育】 戶J5在團隊相互 合作與互動的 良好態度與技能。	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。

起					望重點		I# 573 A	教				
記 起訖日 週 次	H 88 1	題	單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	 重大議題 	核心素養
					表現 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。		1 中選錐闖將角往角進則抄到守須球由新處續顆一擇門關球錐下錐。防球球交重出對從開闖水人1 開開踢門一門另守,就換來界方界始關以先人的開試進,個前一或若攻,。,重外繼。與其先角始著。並個前人或抄、不若則					
							關順序不					

起				<u> </u>	習重點		14 505	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	 重大議題 	核心素養
							限,但角踢先球或了數勝。但有都次進勝終球獲。					
20			安全守護神 第3章 防災御守	學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生	3.能檢視生活中的用電習慣,並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。	1.JUST DO IT逃生 急 災 注 章 決 注 章 課 煙 逃 房 離 震 然 房 難 震 來 2.地		机 以 上	上課參與經驗分享無筆測驗		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的

起					望重點			教				
訖週	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活動重點	學節	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
次						地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	臨末驚慌: 地震往往					基本概念, 應用於日常生活中。
					能。 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。		引複難擴的備災低將定晃地第透穩來起合,大充有害。物,時震一過三避許式使。分助的平品避掉發時[[] 三免多災情前 條降區 搖。生間掩驟受					常生活中。 健體-J-C2具備利他 及合群的知能與態度 ,並在體育活動和健 康生活中培育相互合 作及與人和諧互動的 素養。
							傷。 3.JUST DO IT我的					

ŧ					<u> </u>	習重點		1/1 EX3 \—	教				
記述	<u>a</u>	起訖日期	主題	】 單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	 評量方式 	 重大議題 	核心素養
2		6/21-6/27	體育	足球 臨門一腳	守性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂	2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	避難的優重要逃開的 1. 育快全分 C、組公兩球分每難包物先要之生住準愛課射班成 D、2. 只邊門別組包攜品選旦物時家備上「」平人。又場放。對各避帶應擇必為離後。體搶將均 B、 30 , 置組,推		教習投教足 白 角 體 移 九科作影學球 板 錐 操 動 宮書 片影 東式 格斯式 格斯式 格斯球 掛	上課參與分組競賽技能測驗	品J1溝通合作 與和諧人際關 係。	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。

起				<u>獎</u>	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習 內容	學習 表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
					3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。		派員搶師線放從別發搶可一門做作被門雙一每人1進快於將後各位搶到選球,防,射。方人組都位行射中球,自置球球擇門無守阻入進各上所輪組快。場下兩組出,者任射球動擋球球換場有過					

起				學	習重點			教				
訖 週 次	 起訖日期 	主題	單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
		題					一進的勝2點我開導本進回自動略面次球一。體點互懷學章行顧動用發向後數方。育名動以生課整分作意展切以多獲客「樂引對程體別活策					
							並且思考 射門(攻)、 守門(防) 的想法、差 異,進行口					

起					<u> </u>	習重點		let rya	教				
退少		起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
		6/28-6/30 (第三次成 績評量)		安全守護神 第3章 防災御守	學校及社區安全 的防護守則與相 關法令。 Ba-IV-4社區環	和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決	3.能檢視生活中的用電	頭分位動人引分心最守 1. D 急災的是發享同作欣導別目佳門 U T 鋒生意與 中的令?生出的手。 T 逃注: 比時事一	1	机 以 上	上課參與經驗分享紙筆測驗		健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全 貌, 並做獨立思考與 分析的知能, 進而運 用適當的策略, 處理
2	1		康		略。	能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生	習慣,並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練	項。強調看見濃煙勿解於 人名 一人					與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意 表達的能力,能以同 理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的

起					望重點			教				
訖週	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活動重點	學節	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
次						地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	臨末驚慌: 地震往往					基本概念, 應用於日常生活中。
					能。 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。		引複難擴的備災低將定晃地第透穩來起合,大充有害。物,時震一過三避許式使。分助的平品避掉發時[[] 三免多災情前 條降區 搖。生間掩驟受					常生活中。 健體-J-C2具備利他 及合群的知能與態度 ,並在體育活動和健 康生活中培育相互合 作及與人和諧互動的 素養。
							傷。 3.JUST DO IT我的					

起	1			<u> </u>	習重點		111 202	教				
造造次	起訖日期 	主 題	 單元名稱 	學習 內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	 重大議題 	核心素養
21	6/28-6/30 (第三次成績評量)	體育	單 球 第 年 節 第 年 節 第 年 節 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年	守性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂	2.能正確評估動作要點 	避難的優重要逃開的 1. 育快全分 C、組公兩球分每難包物先要之生住準愛課射班成 D。只邊門別組包攜品選且物時家備上「以平人四×場放。對各選帶。擇必,離後。 體搶 均 B、 30 块置組,推		教習投教足 白 角 體 移 九科作影學球 板 錐 操 動 宮書 片影 用 式 格斯 式 掛 數 單 門 圖	上課參與多人,	品J1溝通合作 與和諧人際關 係。	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。

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
					3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。		派員搶師線放從別發搶可一門做作被門雙一每人1進快於將後各位搶到選球,防,射。方人組都位行射中球,自置球球擇門無守阻入進各上所輪組快。場下兩組出,者任射球動擋球球換場有過					

起				学	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
		題					動 一進的勝2點我開導本進回自動略面並射動 次球一。體點互懷學章行顧動用發向且門重後數方一育名動 1. 生課整,作意展切思(以點) 多獲 客「樂引對程體別活策,入考)、					
							守門(防) 的想法、差 異,進行口					

起		主題	單元名稱	學習重點				教				
訖週	起診日期 1			學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
次							243 <u>11</u> ////	數				
							頭發表與					
							分享。哪一					
							位同學的					
							動作最令					
							人欣賞?					
							引導學生					
							分別找出					
							心目中的					
							最佳射手、					
							守門員。					