

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 訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
1	2/11-2/14 (2/11開學日) 1/21-1/23上課	健康	單元1 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	Bb-IV-3菸、酒、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面對成癮物質的拒絕	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸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，以拒絕菸品與菸害。	1.菸的真面目:講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 2.菸煙二三事:主要	1	教科書 習作 投影片 教學影片 電子煙圖卡或實物	上課參與 平時觀察 態度檢核	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
				技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。 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。	4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 3.菸商的新武器—電子煙:介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。				之道。 【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。
1	2/11-2/14 (2/11開學日)	體育	單元4 Baseball運	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧	1.了解臺灣棒球發展。 2.了解臺灣棒球現況。	1.體育客點點名「前	2	教科書 習作	上課參與 小組討論	【品德教育】 品EJU6欣賞感	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
	1/21-1/23上課		動誌 第1章 從棒球看臺灣	取知識、適合個人運動所需營養素知識。Ib-IV-1自由創作舞蹈。	，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。		進球場GO！GO！GO！」以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片。		投影片 教學影片	經驗分享	恩。 品J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【國際教育】 國J2具備國際視野的國家意識。	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-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。
2	2/15-2/21		不上課									
2	2/15-2/21		不上課									
3	2/22-2/28 228和平紀念日放假一天	健康	單元1 「癮」形大危機	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。	1.酒與人體:介紹酒精的身體	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 態度檢核	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
			第2章 酒後誤事	及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	2.思考喝酒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,以拒絕喝酒。	之旅、酒對身體的影響。 2.酒後駕車:酒精會影響視覺,讓危險機率大幅提升。		教學影片		在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。 【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。
3	2/22-2/28 228和平紀念日放假一天	體育	單元5 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌	1.愛上體育課「核心大考驗」: 可將班上同學分成A、B、C、D、E等組別,每組約3	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與實務操作 技能測驗 核心訓練影片 三角錐 音樂 馬表		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-B3具備審美與表現的能力,了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					計畫。	群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。	~5人。各組分別配一項核心肌群動作,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					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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							點。各組輪替回到起始地時，此為一整個循環。					
4	3/1-3/7	健康	單元1 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	Bb-IV-3菸、酒、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面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒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，以拒絕喝酒。	1.向酒說「不」：統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。 2.向酒說「NO」學習單：要聰明的向酒說NO 必須有堅定的	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							拒絕立場與有效拒絕的技巧, 透過各個立場的策略, 練習拒絕方法。					
4	3/1-3/7	體育	單元5 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險, 維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。	1.體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」:教師隨機請同學上臺分享, 並舉例說明有哪幾種規劃方式, 安排原則為何, 以及安排上需注意	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 核心訓練影片 三角錐 音樂 馬表		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-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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							的重點。					
5	3/8-3/14	健康	單元1 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	Bb-IV-3菸、酒、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面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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場。	1.認識檳榔與其添加物:說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2.檳榔對人體的危害:嘴巴內有傷口久不癒合、講話表情不太舒服，都可能為口腔癌前兆。並說明口腔黏膜下纖維化與	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 態度檢核 實體檳榔 菜瓜布	【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。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							口腔癌的成因。					
5	3/8-3/14	體育	單元5 競技體適能 第2章 專項適能	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	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。 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。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 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。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專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。	1.愛上體育課「臨機應變」:全班分成雙數組,同時兩組面對面進行比賽,比賽分成兩回合。第一回合由隊長猜拳決定先後順序,假使A組猜拳贏,則派出第1人任意執行一個基礎動作, B組全	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 寶特瓶 矮凳 高凳	【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵,並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							選擇進階動作，比賽方式與第一回合相同。在兩回合結束後，總計獲得最多成功者的組別即為獲勝。					
6	3/15-3/21	健康	單元1 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	Bb-IV-3菸、酒、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面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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公開進行健康倡導，展現對他人促進	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.紅脣的迷思:介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 2.檳榔對環境的影響:可請學生分享看到檳榔汁	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 實體檳榔菜瓜布	【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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
				Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	健康的信念或行為的影響力。	場。	的經驗與感受,再說明可協助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,打造更健康的無檳環境。				法J4理解規範國家強制力之重要性。	基本概念,應用於日常生活中。
6	3/15-3/21	體育	單元5 競技體適能第2章 專項適能	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	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。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專	1.體育客點點名「我的肌力訓練表」:先	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 寶特瓶	【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵,並	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					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。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 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。	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。	找出自己所想要加強訓練的部位,並且依表格安排來選定所需訓練等級。			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	3/22-3/28	健康	單元1 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	Fa-IV-5心理健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。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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害與嚴重性。 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	1	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 訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					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。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	DO IT你迷「網」了嗎？請學生評估自身網路使用行為，引導學生正視網路沉迷的狀況。 3.迷「網」類型：說明四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
7	3/22-3/28	體育	單元6 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)。	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,並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作,並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊,進而反思自我與學習動作技能。	1.鼓勵學生們自我檢視游泳基礎能力與力量是否足夠,並於課餘時間加強,應用內容包括打水動作和單臂划手的技巧與力量控制。 2.說明練習的難度等級需依個人能力來逐步完成,因為水中運動需	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 接力棒 球		健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							要全身肌肉神經的適應與協調, 所以經常參與和多次的訓練, 才能將游泳的水性自然內化成個人技巧。					康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
8	3/29-4/4 (4/3-4/6清明連假) (第一次成績評量)	健康	單元1 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	Fa-IV-5心理健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。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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。 4a-IV-2自我監督、增	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害與嚴重性。 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.網路使用程度分類:介紹網路使用程度分類, 並讓學生分享目前是屬於哪一類? 2.迷「網」	1	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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					強個人促進健康的行動, 並反省修正。		的影響:統整並說明網路沉迷的影響。 3.如何不迷「網」:說明預防與擺脫網路沉迷的方式。					
8	3/29-4/4 (4/3-4/6清明連假) (第一次成績評量)	體育	單元6 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)。	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,並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作,並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表	1.愛上體育課「捷泳追逐戰」:分為A、B兩隊,兩隊有等量的球,球池距牆5公尺。進攻方每次推派1人,防守方推	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 接力棒 球		健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
						現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	派2人。A隊進攻者進入對方場地，從B隊球池中拿取1顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時B隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。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，					覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							若被B 隊任一位防守者觸碰到腳，則A 隊除了須放棄搶來的球外，要再另給B 隊一顆球。兩隊輪流攻防奪球。計時10 分鐘，累計球數多的一方獲勝。					
9	4/5-4/11	健康	單元2 全境擴散 第1章 傳染病情報站	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	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影響。	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	上課參與 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
				Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、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					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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							病想一想：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。					
9	4/5-4/11	體育	單元6 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)。	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，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技	1.體育客點點名「我的游泳筆記」：請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗		健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
						能。	考與記錄學習心得。					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。
10	4/12-4/18	健康	單元2 全境擴散 第1章 傳染病情報站	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的	1.傳染病怎麼會找上我:傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
						方法。 4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	存在才會發生。分析每個人的抵抗力與個人的體質、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					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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							人體」任何一個因素。 3.傳染病防護罩增強術學習單:確實執行「防疫行動」,才是對自己健康負責任的態度。					
10	4/12-4/18	體育	單元6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 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施救拋擲方法。	1.愛上體育課「救生浮標接力賽」:全班平均分成數隊,一隊一水道,各隊分站水道兩側,以救生浮標	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈	【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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
				動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。		6.認識及學習陸上急救法。	作為接力棒,先完成全部棒次的隊伍獲勝。			救生繩	復甦術及AED的操作。	康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
11	4/19-4/25	健康	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點,以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素,並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後,能提高警覺,並將所學應用於預防傳染病的自主管理,進而共同防治各類傳染病。	1.了解傳染病分布:引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。 2.臺灣常見的傳染病:講解流行性感冒、腸病毒、登革熱及預防方法等。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 態度檢核 紙筆測驗	【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問題。
11	4/19-4/25	體育	單元6 展臂優游	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、	1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。	1.愛上體育課「拋繩	2	教科書 習作	上課參與 實務操作	【海洋教育】 海J1參與多元	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
			第2章 救生伸拋划 援力同在	包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	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，解決運動情境的問題。	2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 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施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	圈救生賽」：分組進行接力救生比賽，每組平均區分為施救者及待援者。每組的待援者先在水中約距離池邊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		投影片 教學影片	技能測驗 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	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學習心肺復甦術及AED的操作。	貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							拖救上岸。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。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
12	4/26-5/2	健康	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點, 以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素, 並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後, 能提高警覺, 並將所學應用於預防傳染病的自主管理, 進而共同防治各類傳染病。	1.臺灣常見的傳染病:講解諾羅病毒、病毒性肝炎、肺結核及預防方法等。 2.微型殺手—新興傳染病的威脅:使學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	1	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。 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問題。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							方法。					
12	4/26-5/2	體育	單元7 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	Hb-IV-1陣地攻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。 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-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。	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作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	1.愛上體育課「攔截者」：引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 馬錶	【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。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							路徑, 增加傳接球及移動的難度。					
13	5/3-5/9	健康	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點, 以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素, 並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後, 能提高警覺, 並將所學應用於預防傳染病的自主管理, 進而共同防治各類傳染病。	1.打擊登革熱病媒蚊:讓學生在課本圖中找出可能積水產生病媒蚊的地方, 以及探討原因。	1	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。 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問題。
13	5/3-5/9	體育	單元7 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤。	Hb-IV-1陣地攻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。	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	教科書 習作 投影片 教學影片	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
			坤		通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	兩隊，追緝者與被迫者。由一隊派出5個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被迫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		籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 馬錶	品J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被追者無人在場或時間終了時攻守交					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							換, 比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。					
14	5/10-5/16 (第二次成績評量)	健康	單元3 安全守護神 第1章 安全伴我行	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1.JUST DO IT危機事件簿:說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。 2.事故傷害的原因:解釋四大造成事故傷害的原	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 觀察記錄 小組討論	【環境教育】 環J12認識不同類型災害可能伴隨的危險, 學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安J8演練校園	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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							因，並可舉出案例分享。				災害預防的課題。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	
14	5/10-5/16 (第二次成績評量)	體育	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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評估動作要點並據以回饋和反思。 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用中。	1.愛上體育課「車水馬龍」：在一平坦牆面之高處，以粉筆畫4個方框，並將全班分為4組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低手發球方式將球擊	2	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	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 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問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
15	5/17-5/23	健康	單元3 安全守護神 第1章 安全伴我行	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1.家庭安全一把罩：引導學生思考並曾在家中受傷的類型，並說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。 2.友善校園 快樂學習：探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 觀察記錄 小組討論	【環境教育】 環J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 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。	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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
15	5/17-5/23	體育	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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表現利他合群的态度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。	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評估動作要點並據以回饋和反思。 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用中。	1.愛上體育課「攻占九宮格」: 全班分組, 一組8人, 組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為3×3的九宮格, 兩組隔網對打。空下中央格, 這8個人分站在其餘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	2	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	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 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問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A組只要成功過網，B組接球者所在的格子分數即計為A組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有1次發球機會。加總兩次的得分，積					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							分較高的組別獲勝。					
16	5/24-5/30	健康	單元3 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序概念。 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。	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。	1.救急,急救:透過常見的事故傷害,說明各種傷害的狀況在日常生活時常發生。 2.急救便利箱:說明急救箱內放置的物品與功用,並提醒急救箱放置及保存的注意事項。 3.大小傷	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實務操作	【安全教育】 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具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							口一把罩 一開放性 創傷1:依 序說明止 血、清潔、 消毒、敷料 及包紮的 步驟,提醒 在沒有生 理食鹽水 的狀況下, 可以使用的 替代品。					
16	5/24-5/30	體育	單元7 球類入門 第3章 羽球 先發制 人	Ha-IV-1網/牆性 球類運動動作組 合及團隊戰術。	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	1.能表現出正確的基本 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 的擬定策略並提醒隊	1.愛上體 育課「四面 八方」:3人 一組, 在地 上畫出兩 個米字線, 其中A、B 兩人相對	2	教科書 習作 投影片 教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤	上課參與 分組競賽	【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-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 訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的C都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		彩色標示片 影音播放器 音樂			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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，以此類推。3人輪流擔任C的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得1分。一段時間內，累計最高分者					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							獲勝。					
17	5/31-6/6	健康	單元3 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序概念。 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。	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。	1.大小傷口一把罩一開放性創傷。 2.說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 急救箱 彈性繃帶 三角巾	【安全教育】 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具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
17	5/31-6/6	體育	單元7 球類入門 第3章 羽球 先發制人	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1.能表現出正確的基本發球動作。 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的擬定策略並提醒隊	1.體育客點點名「網牆概念知多少」:引導學生思考網牆性運動之特點、類似與	2	教科書 習作 投影片 教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤	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理性溝通與問題解決。	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	差異處,以利於概念和動作技術的遷移。教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提升聯想。		彩色標示片 影音播放器 音樂		【兒童及青少年性剝削防制】 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。	
18	6/7-6/13	健康	單元3 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序概念。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決	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。	1.大小傷口一把罩一開放性創傷3:說明踝關節包紮法的使用時機與操作方	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 急救箱 彈性繃帶 三角巾	【安全教育】 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具備情意表達的能力,能以同

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	5.培養樂於助人的價值觀。	式。 2.受傷處理有妙招—閉鎖式創傷: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,要求進行自評或互評。					理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。
18	6/7-6/13	體育	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群	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。	1.愛上體育課「足球九宮格」:將移動式球門掛上1	2	教科書 習作 投影片 教學影片 足球	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	3.能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。	至9號九宮格圖，在距離球門前7公尺定點射準。全班分成兩組，從1到9依順序每人踢一球，輪流在該組進行踢準，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		白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖		與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							組別獲勝, 踢完的人從外側繞至排尾等待輪替。					
19	6/14-6/20 6/19端午節放假一天	健康	單元3 安全守護神 第3章 防災御守	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正, 持續表現健康技能。 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。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 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。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1.JUST DO IT防災知識大哉問:探詢學生對於防災知識的基本認知。 2.防颱安全錦囊:說明颱風來臨前的準備工作, 提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意	1	教科書 習作 投影片 教學影片	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, 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本概念, 應用於日常生活中。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							事項。解釋平時可準備乾糧、飲用水、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					康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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	體育	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	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動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「足球高爾夫」：將操場分為多個10×10公尺的區塊，各場地中分別設置多個角錐門作為關卡。每個區塊一次上場兩人，攜	2	教科書 習作 投影片 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	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理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		1顆球。其中一人先選擇1個角錐門開始闖關，試著將球踢進角錐門，並往下一個角錐門前進。另一人則防守或抄球，若抄到球就攻守交換，不須重來。若球出界，則由對方重新從界外處開始繼續闖關。破關順序不					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							限,但須各自將所有角錐門都踢進一次,先全部進球者獲勝,或時間終了時進球數多者獲勝。					
20	6/21-6/27	健康	單元3 安全守護神 第3章 防災御守	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 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。 6.能因應不同情境演練	1.JUST DO IT逃生急先鋒:火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生,應於房間內避難。 2.地震來	1	教科書 習作 投影片 教學影片	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					正，持續表現健康技能。 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。	地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	臨末驚慌：地震往往引起許多複合式災難，使災情擴大。事前的充分準備有助於災害的降低。平時應將物品固定，避免搖晃時掉落。地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 3.JUST DO IT我的					基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							避難包:避難包攜帶的物品,應優先選擇重要且必要之物,為逃生時離開住家後的準備。					
20	6/21-6/27	體育	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「快搶快射」:將全班平均分成A、B、C、D四組。20×30公尺場地,兩邊放置球門。兩組分別對抗,每組各推	2	教科書 習作 投影片 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	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理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中,養成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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					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1 位組員進行快搶快射。老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							一次後, 以進球數多的一方獲勝。 2.體育客點點名「人我互動樂開懷」:引導學生對本章課程進行整體回顧, 分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入, 並且思考射門(攻)、守門(防)的想法、差異, 進行口					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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。					
21	6/28-6/30 (第三次成績評量)	健康	單元3 安全守護神 第3章 防災御守	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 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。 6.能因應不同情境演練	1.JUST DO IT逃生急先鋒:火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。 2.地震來	1	教科書 習作 投影片 教學影片	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					正，持續表現健康技能。 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。	地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	臨末驚慌：地震往往引起許多複合式災難，使災情擴大。事前的充分準備有助於災害的降低。平時應將物品固定，避免搖晃時掉落。地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 3.JUST DO IT我的					基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							避難包:避難包攜帶的物品,應優先選擇重要且必要之物,為逃生時離開住家後的準備。					
21	6/28-6/30 (第三次成績評量)	體育	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「快搶快射」:將全班平均分成A、B、C、D四組。20×30公尺場地,兩邊放置球門。兩組分別對抗,每組各推	2	教科書 習作 投影片 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	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理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中,養成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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					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1 位組員進行快搶快射。老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							一次後, 以進球數多的一方獲勝。 2.體育客點點名「人我互動樂開懷」:引導學生對本章課程進行整體回顧, 分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入, 並且思考射門(攻)、守門(防)的想法、差異, 進行口					

起 訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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。					