

雲林縣立建國國民中學114學年度第一學期七年級「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：

- (1) 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。
- (2) 認識身體基本構造。
- (3) 認識青春期心理變化的調適與因應策略，並尊重多元性別特質與角色。
- (4) 認識青春期的營養需求，並在選購外食時，能理解食品標示和營養標示的內容。
- (5) 了解中毒發生的原因、預防的方法。
- (6) 明白運動服裝的穿著知識，並能選擇合宜的服裝產品。
- (7) 能明白體適能相關知識及重要性。
- (8) 認識臺灣危險水域及學習自救的方法。
- (9) 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	8/25-8/30 (8/25開學日) 全運會調整補課	健康	單元1 健康加油 「讚」 第1章 全能健康王	Fb-IV-1 全人健康概念與 健康生活型態。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。	1.健康的 重要性:引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人應該對自己	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論	【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。	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-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增

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							
					4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	的健康負責。 2.檢視身體健康狀況:分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。					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-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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	8/25-8/30 (8/25開學日) 全運會調整補課	體育	單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	1.能明白相關運動服裝穿著知識。 2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。 5.能選擇何時合宜的服裝產品。 6.能執行自我運動服裝選擇。	1.JUST DO IT檢視身體密碼:說明聚酯纖維為一種人造纖維,可製成吸濕排汗等機能性紡織品。棉觸感良好、吸濕性強,且乾得也快,容易去污。補充教學人體尺寸測量方式。兩兩一組,互相檢視衣褲標籤及鞋	2	教科書 習作 投影片 教學影片	態度檢核 上課參與 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。	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							
							子上的尺寸並記錄在課本另實際測量胸圍及腰圍並比對標籤, 討論後教師隨機抽選學生發表。					
2	8/31-9/6	健康	單元1 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2自我監督、增	1.瞭解全人健康的定義, 並了解健康真正的意涵。 2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5.了解自己能進行的自	1.用愉快的心看世界:說明要踏上心理健康成長之路, 最重要的是先學習如何與自己做朋友, 其次是如何與	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論	【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6察覺知性與感性的衝突, 尋求知、情、意、行統整之途徑。	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-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							
					強個人促進健康的行動，並反省修正。	我保健策略，並於生活中執行。 6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	別人做朋友，才能生活於互助互愛的家庭社會中。 2.和諧社會補給站：讓學生了解人與人、人與環境是相互影響的，大家都能互敬互愛。 3.營造健康新生活：養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能					覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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							
							營造健康幸福的人生。 2.我的健康我做主 學習單:了解自己解決健康問題是「自我負責」的表現, 勇於面對問題並主動有效率的解決, 才能獲得健康。					
2	8/31-9/6	體育	單元4 運動穿著與防護 第2章	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-2評估運動風險, 維護安全的運動情境。 3d-IV-3應用思考與分	1.能明白相關護具知識。 2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具	1.JUST DO IT護具 總動員:課前準備護	2	教科書 習作 投影片 教學影片	態度檢核 上課參與 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	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

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							
			護具大集合		析能力, 解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。	具:護腕、護踝、護膝、護肘、髓骨帶、小腿套。將學生分成若干組, 各組隨機挑選本頁題型1~2題填寫答案, 各組針對答案延伸報告護具主要功能及使用時機, 隨機抽取護具請各組				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。 【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 【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	我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。

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							
							穿戴示範。 2.體育客點點名「護具使用時機」:藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇,使學生能選擇適合的護具,以利未來實際行動。				進行溝通。	
3	9/7-9/13	健康	單元一 健康加油 「讚」 第2章	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。	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	1.認識身體的基本構造,以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理	1.人體系統的運作:請學生清楚記住各	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察		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							
			人體奇航	Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。	和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。 2解密人體系統:介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而		器官拼圖			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							
							成的體腔,可分為背側體腔和腹側體腔,體腔保護著五臟六腑,功能相關的器官進而組成人體各系統。					
3	9/7-9/13	體育	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	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。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動	1.能明白體適能相關知識及重要性。 2.能主動並協助他人參與體適能活動。 3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1.愛上體育課「團體增能挑戰」:班級平均編成8組,各組分配不同動	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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-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。

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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		作後分開 就位在8個 站點。組員 按標準的 節奏執行 動作。由第 8 組喊口 號, 跳完 10下時喊 「交換」, 則 各組輪替, 迅速前往 下一站點 就位。口令 一下, 進行 下一動作。 當各組完 成8站時為					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							
							一循環, 每一循環完成需測量記錄個人最大心跳率。每一循環間休息2分鐘, 須完成基本量三循環。					
4	9/14-9/20	健康	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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、增強個人促進健康的行	1.認識身體的基本構造, 以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病,	解密人體系統:介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分, 以脊柱為中心, 左右	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察		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							
					動, 並反省修正。	以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題, 並學習各項自我保健行為, 進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	兩側對稱; 身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔, 可分為背側體腔和腹側體腔, 體腔保護著五臟六腑, 功能相關的器官進而組成人體各系統。					
4	9/14-9/20	體育	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與		2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J5在團隊活動中, 養成相互合作與互動的	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,

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							
			點線		2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。					良好態度與技能。	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。
5	9/21-9/27	健康	單元一 健康加油 「讚」 第2章 人體奇航	Da-IV-2身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項	1.珍愛身體，閃耀青春：學生自我檢視促進身體健康的保健行動，有確實做到哪些呢？ 2.選擇健康的路學習單：讓學生練習做	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察		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							
						自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	決定的方法，並了解健康是可以靠自己掌握的，且容易於生活中實踐。					
5	9/21-9/27	體育	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1.愛上體育課「接球衝刺反應遊戲」：拿一顆軟球或網球，兩人一組面對站立，間隔3～5公尺，兩人皆須同一手持球並向外側平舉，避免碰	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實作評量 技能測驗	【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-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							
							撞。一起喊口令原地「向上」拋球。接著快速上前移動並將對方的球接住。完成5球後再換到另一手持球, 改成球「向下」放球並練習之。					
6	9/28-10/4 9/29教師節補假	健康	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2自主思考健康	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題, 並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動,	1.眼睛內、外部構造與功能:強調視覺成像過程要記牢, 因為任一	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		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							
				Fb-IV-3保護性的健康行為。	問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	並定期健康檢查。	構造有問題, 視覺可能就會喪失。 2.常見眼睛疾病:歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。					
6	9/28-10/4 9/29教師節補假	體育	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。 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。	1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作要領。 3.能理解接力的方法與策略。 4.能感受團隊合作的意義。 5.能做到跑步動作流暢。 6.能做到傳接棒順利流暢。	1.體育客點點名「跑出黃金陣容」:以20×100公尺的大隊接力為例, 傳棒者依照棒次一、三、五、	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實作評量 技能測驗	【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-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

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。	7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒,由內而外依序站在1、2、3、4、5、6、7、8道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者(兩組人)於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待8組依序傳完棒次後,通通有向內縮一					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							
							道次, 每接完一回就內縮一道次再練習, 如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。					
7	10/6-10/11 中秋節10/6 國慶日 10/10放假一天 (第一次成績評量)	健康	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。	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-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題, 並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確	1.JUST DO IT錯誤用眼找一找:引導學生思考自己的錯誤	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		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							
				Fb-IV-3保護性的健康行為。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	用眼行為，分析並解決問題成因。 2.牙齒的秘密：說明牙齒的外觀及內部構造。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 3.常見的牙齒疾病：說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。					

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							
7	10/6-10/11 中秋節10/6 國慶日 10/10放假一天 (第一次成績評量)	體育	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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.認識全臺危險水域及成因。 2.認識水域環境特性與評估水域的安全。 3.認識溺水的發生原因並能說出防溺水的方法。 4.熟記防溺水十招且能在日後運用。	1.JUST DO IT新聞 放大鏡:運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。請學生分組共同思考與討論，當你在「不諳水性」、「體力不支」、「危險水域」、「嬉戲」、	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 【人權教育】 人J8了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。 【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水	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-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							
							「跳水」等溺水事故發生之前,戲水時應該如何避免這些危險情況發生。				域活動,熟練各種水域求生技能。 海J12探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J4探討日常生活發生事的影響因素。	
8	10/12-10/18	健康	單元一 健康加油 「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3視力、口腔保健策略與相關疾病。 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。 1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題,並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動,並定期健康檢查。	1.常見的牙齒疾病:說明牙周病與蛀牙的成因和形成過程,使學生了解這些疾	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷 牙線 蔓藤盆栽	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生J6察覺知性與感性的衝突,尋求知、情、意、行統整之途	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							
					與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。		病之成因及影響。				徑。	
8	10/12-10/18	體育	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保	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。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	愛上體育課「花樣少男少女」：提供漂浮動作相關圖片讓學生發想，將學生分組，運用俯漂和仰漂，自由設計在水面圍成一圈，互相牽起手或腳，擺出動	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J4探討日常生活發生事故	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

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							
							作, 並讓小組互相欣賞。				的影響因素。 【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。	
9	10/19-10/25 全運會調整停課	健康	全運會調整停課									
9	10/19-10/25 全運會調整停課	體育										
10	10/26-11/1	健康	單元二 青春事件簿 第1章 這一站, 青春	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期的身心變化的調適	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春健康生活的策略與資源。 3.理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官	1.從女孩變女人:說明乳房發育的影響因素、照護保健, 乳癌防治重要。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 女性生理期用品	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告		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。

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							
				與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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。	保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊,擬定青春期保健的策略。	2.JUST DO IT健胸大作戰:請學生調查乳癌家族病史,並向家人宣導乳癌防治與自我檢查的重要性。					
10	10/26-11/1	體育	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。 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,	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動,充分展現自我。 4.能評量自我,在課堂上或課餘時間持續自我精進。	1.愛上體育課「300公尺打水總動員」:7人為一組。每組於每一棒需推派3人,3人打水,4	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 【品德教育】 品EJU4自律負責。	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-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							
					發展專項運動技能。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		人輪休。3人同時手持長形浮條, 齊力打水推進, 其餘4人於場邊休息或指導。若不慎中途離手落地, 須3人到齊後就地再次出發。可自行安排棒次, 每棒打水25公尺後可自由換人, 也可選擇不換。每組須完成長					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							
							距離300公尺的挑戰, 花費時間最短的組別勝利。					
11	11/2-11/8	健康	單元二 青春事件簿 第1章 這一站, 青春	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7健康性價值觀的建立, 色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊, 擬定青春期保健的策略。	1.女人知多少:介紹女性外生殖器, 告知月經週期會因人而異, 提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。 2.JUST DO IT經期大作戰:運用學到的	1	教科書 習作 投影片 教學影片 女性生理期用品	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	【兒童及青少年性剝削防制】 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。 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。	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。

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							
							基本保健方式。強調經期與經痛的學習不分男女。					
11	11/2-11/8	體育	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。 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。 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.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動, 充分展現自我。 4.能評量自我, 在課堂上或課餘時間持續自我精進。	1.愛上體育課「水上樂樂棒」: 以樂樂棒規則在水上進行活動。進攻時可使用丟擲或是軟棒打擊橡膠觸覺球, 上壘方式採用捷泳正面換氣打水。防守隊伍採用	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 【品德教育】 品EJU4自律負責。	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-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							
							封殺方式守備。活動中觀察學生的動作表現,最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。					
12	11/9-11/15	健康	單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春期的身心變化的調適與性衝動健康因	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3.理解青春期的身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。	1.生理用品的選擇:讓學生認識各種生理用品,並強調依照自己的需求與身體	1	教科書 習作 投影片 教學影片 女性生理期用品	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	【兒童及青少年性剝削防制】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體	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。

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							
				應的策略。 Db-IV-7健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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。	5.運用適切的健康資訊,擬定青春期保健的策略。	狀況選擇。 2.生理用品知多少:理解生理用品各有它的特點與適用時機。 3.從男孩變男人:介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。				自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。	
12	11/9-11/15	體育	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。 2c-IV-2表現利他合群的态度,與他人理性溝通與和諧互動。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動,充分展現自我。 4.能評量自我,在課堂上	1.體育客點點名「泳士練習帖」:讓學生思考如何自我精進,學	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 【品德教育】	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。

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-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。	或課餘時間持續自我精進。	習設立練習目標，規劃運動計畫，並尋求可用資源，並落實執行。逐日記錄下每次練習的內容。設定計畫完成的時間。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中做了什麼樣的學習和努力，是否有				品EJU4自律負責。	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							
							完成計畫。 分享自己的成長與改變。					
13	11/16-11/22	健康	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春健康生活的策略與資源。 3.理解青春身心變化與性衝動調適的策略。 4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5.運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。	1.皮膚保健有一套：介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。 2.我的青春我做主學習單：提醒學生利用網路、書籍與報章雜誌為自己解惑的	1	教科書 習作 投影片 教學影片 女性生理期用品	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗		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。

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							
							同時, 務必確認資料來源, 以免習得錯誤資訊。					
13	11/16-11/22	體育	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	Hb-IV-1陣地攻守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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力, 瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。	一開始先端盤接力做為第一次熱身, 接著再增加難度, 於盤子上放一顆排球, 行進間注意球不能掉落。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 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。
14	11/23-11/29	健康	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	Db-IV-2青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能	1.理解青春期心理健康的概念。 2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。	JUST DO IT認識我的青春:詢問學生對	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	【性別平等】 性J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特	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							
				Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	青春被形容成叛逆期的想法，並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春並不一定就等於叛逆期。				質與性別認同。	基本概念，應用於日常生活中。
14	11/23-11/29	體育	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	Hb-IV-1陣地攻守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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。	1.愛上體育課「決戰六分」：全班平均分队，每次可兩隊同時上場比賽，	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 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							
					3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。	5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力, 瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。	分別使用不同籃框。 每隊派出1人負責傳球, 其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式, 一是直接由運球出發至障礙點射籃, 成功可得1分;另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃, 成功可得2分, 先獲得6					

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							
							分的隊伍獲勝。					
15	11/30-12/6 (第二次成績評量)	健康	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	Db-IV-2青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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.理解青春期心理健康的概念。 2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3.認識與實踐生活技能, 以調適與修正不同青春期的心理健康的情境。 4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	青春心事: 提醒學生不是每個人都有這些青春心事, 但可了解自己或他人常見的特徵, 調整心理與人際。	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	【性別平等】 性J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	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							
15	11/30-12/6 (第二次成績評量)	體育	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	Hb-IV-1陣地攻守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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力, 瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「叫我神射手」: 全班平均分組, 進行計時投籃比賽, 力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置, 並選擇其中一種投籃方式: 原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場, 比賽	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 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							
							開始前, 第一棒先就位預備, 開始後, 投進3球換下一棒上場。 3球射籃方式不可重複, 位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。					
16	12/7-12/13	健康	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容, 並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時, 能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。	1.食物食品大不同: 說明食品與食物之間的不同, 主要是因為經過「加	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各國飲食指南	上課參與 平時觀察 小組討論 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。

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							
					活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	3.能夠選擇符合自身需求,即符合健康取向的產品。	工」程序與否。 2.JUST DO IT辨別食物與食品:不同類型的食物使用不同的加工方法,不論何種方法,都會使食物原有的營養有所流失。					
16	12/7-12/13	體育	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	Ha-IV-1網/牆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。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。	1.愛上體育課「俄羅斯輪盤」: 全班分為數組,採亂數分組,每	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 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-1運用運動技術的學習策略。	4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	5~8人圍成一圓圈。 其中1 人至圓圈中央, 將球拋至空中。拋出球後指定1人為接球員, 以此原則反覆操作。接球者需低手擊球, 來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。 在指定時間內, 留下最多組員的組別為					

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							
							勝利方。					
17	12/14-12/20	健康	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1.食品標示知識家：帶領學生檢視帶來的食品外包裝並解說食品標示的內容及含義。 2.外食選擇聰明「購」：說明有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。並講解選購外食的	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各國飲食指南	上課參與 平時觀察 小組討論 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。

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。					
17	12/14-12/20	體育	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	Ha-IV-1網/牆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-1運用運動技術的學習策略。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	1.愛上體育課「新式四人排球賽」:2 人一組, 進行新式排球對抗賽, 以四個角錐所圍起的長方形區域為比賽場地。每組由1 人以雙手拋球進行發球。發球後, 對方球員需採用低手傳接球方式回擊, 需在	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 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							
							球未落地前或落地反彈一次後擊回球,否則將失分,若未將球回擊至有效區域內,亦判失分。有效區內一球1分最終由先取得6分的組別獲勝。					
18	12/21-12/27 12/25行憲紀念日放假一天	健康	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	Ea-IV-1飲食的源頭管理與健康的外食。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容,並能在生活當中實踐。 2.在選購外食時,能夠注意到並理解食品標示和	「食」力大考驗學習單:根據課文不同情境,請學生思考該如	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各國飲食指南	上課參與 平時觀察 小組討論 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

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							
					2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求,即符合健康取向的產品。	何在「吃」的方面做調整,有效幫助緩解這些健康問題。					問題。
18	12/21-12/27 12/25行憲紀念日放假一天	體育	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	Ha-IV-1網/牆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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的擊球動作。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	1.愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組,兩組同時進行對抗,時間3~5分鐘。 2.每組隊員站在球網同一側,球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與技能測驗	【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。 【國際教育】 國J3了解我國與全球議題之關連性。	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。

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							
							員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。					

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							
19	12/28-1/3 1/1元旦放假一天	健康	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.食品中毒的定義：正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2.食品中毒的分類：說明化學性食品中毒，也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 分組討論	【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	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							
							澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。					
19	12/28-1/3 1/1元旦放假一天	體育	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	Ha-IV-1網/牆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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的擊球動作。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	體育客點點名「羽球高手訓練表」:拍攝討論相關動作。分組共同分享經驗。推選一位動作較優美的同學示範。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與技能測驗	【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。 【國際教育】 國J3了解我國與全球議題之關連性。	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。

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							
20	1/4-1/10	健康	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.食品中毒的定義：正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2.食品中毒的分類：說明化學性食品中毒，也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	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							
							澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。					
20	1/4-1/10	體育	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	1.愛上體育課「集點遊戲」:以6人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。A、B兩隊第一棒出發,至中央區域任一點取球,先用腳尖點球後,把球踢往兩側自	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察分組競賽 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-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-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							
					4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		己隊伍的置球區停球。待球完全靜止後, 才能回來換下一人。以接力方式完成任務。先停滿6格置球區的隊伍獲勝。					
21	1/11-1/17	健康	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.食品中毒的預防:說明預防食品中毒的五大原則, 強調時間跟溫度是關鍵。 2.食品中	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 分組討論	【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	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							
					險的行動。		毒處理步驟:食品中毒的症狀不一定是上吐下瀉。保留疑似食品中毒者的嘔吐物,食物等就醫檢查。 3.冰箱保存有一套學習單:說明冰箱是延長保存食物的幫手,但沒辦法殺死微生物,若沒有清潔收					

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							
							納反而容易變成微生物的集散地。					
21	1/11-1/17	體育	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1運用運動技術的學習策略。 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	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	1.愛上體育課「過關斬將」:將運球前進、停球後傳球做結合,並加入射門的元素完成這一系列的練習。參考課本P190的圖示進行比賽,兩兩一組,依最後成功進球累計的	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察分組競賽 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-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-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							
					動。		時間多寡做為勝負的依據。可以依據能力的不同做難度調整,甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球,增加遊戲的困難度。					
22	1/18-1/20 (第三次成績評量)	健康	單元三 健康「食」行力 第2章 食在安心	Ea-IV-2飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.食品中毒的預防:說明預防食品中毒的五大原則,強調時間跟溫度	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 分組討論	【安全教育】 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	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							
					4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		是關鍵。 2.食品中毒處理步驟:食品中毒的症狀不一定是上吐下瀉。保留疑似食品中毒者的嘔吐物,食物等就醫檢查。 3.冰箱保存有一套學習單:說明冰箱是延長保存食物的幫手,但沒辦法殺死微					

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							
							生物, 若沒有清潔收納反而容易變成微生物的集散地。					
22	1/18-1/20 (第三次成績評量)	體育	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	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。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-1運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	1.愛上體育課「過關斬將」:將運球前進、停球後傳球做結合, 並加入射門的元素完成這一系列的練習。參考課本P190的圖示進行比賽, 兩兩一組, 依最	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察分組競賽 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。	

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							
					4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。可以依據能力的不同做難度調整, 甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球, 增加遊戲的困難度。					