雲林縣立建國國民中學114學年度第一學期八年級「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)能辨別欣賞、喜歡與愛, 了解健康的邀約、安全的約會方式, 並學習情感維持與正確的結束方法。
- (二)體認維護身體自主權的重要,建立性價值觀,認識性傳染病及預防方式。
- (三)了解臺灣全民健保:破解國人就醫迷思,分析健保醫療浪費的原因:清楚正確的就醫流程:養成正確用藥態度與習慣:醫藥分業的注意事項。
- (四)藥物濫用常見原因與種類;藥物濫用對社會的危害。
- (五)藥物的拒絕技巧與原則, 了解藥物濫用的戒治資源。
- (六)了解不同貼紮類型的功能差異, 並學習貼紮技術對身體運動的影響。
- (七)認識標槍運動,成功做出完整標槍動作。
- (八)認識三項全能的起源的起源及各種距離:體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。
- (九)認識體操運動的脈絡,臺灣在國際體操領域的表現,學習體操地板動作的技巧。
- (十)熟練換氣與划手的配合技巧, 精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則, 學習浮潛技能與知識。
- (十一)理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。

| 起 | | | | 经 子 | 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 | KGUC II 791 | 題 | +70°1117 | 字首 内容 | 表現 | 大子口际 | 動重點 | 節 | 以子女/// | | 主人吸送 | 汉心东及 |
| 次 | | | | P) 台 | 公 场 | | | 數 | | | | |
| | 8/25-8/30 (8/25開學 | | 單元1 | Db-IV-4愛的意 | 1a-Ⅳ-2分析個人與群 | 1.辨別欣賞、喜歡與愛。 | 1.JUST | 1 | 教科書 | 上課參與 | 【性別平等】 | 健體-J-B1具備情意 |
| | 日) | | 愛, 這件事 | 涵與情感發展、 | 體健康的影響因素。 | 2.了解健康的邀約、安全 | DO IT欣賞 | | 習作 | 平時觀察 | 性J11去除性別 | 表達的能力,能以同 |
| | 全運會調整 補課 | | 第1章 | 維持、結束的原 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生 | 的約會的方式。 | 筆記簿:說 | | 投影片 | 小組討論 | 刻板與性別偏 | 理心與人溝通互動, |
| 1 | 作用证本 | 健康 | 歌頌情誼 | 則與因應方法。 | 活規範、態度與價值 | 3.學習情感維持與結束 | 明大家都 | | 教學影片 | | 見的情感表達 | 並理解體育與保健的 |
| | | 尿 | | Db-IV-5身體自 | 觀。 | 的正確方式。 | 可能會因 | | | | 與溝通, 具備與 | 基本概念, 應用於日 |
| | | | | 主權維護的立場 | 3b-Ⅳ-2熟悉各種人際 | 4.培養情感關係中的正 | 為某些人 | | | | 他人平等互動 | 常生活中。 |
| | | | | 表達與行動, 以 | 溝通互動技能。 | 確態度與健康價值觀。 | 的外在特 | | | | 的能力。 | |

| 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 | | λ <u>ζ</u> ί | | 內容 | 表現 | | 判 里 和 | 數 | | | | |
| | | | | 及交友約會安全 | | | 質而被吸 | | | | 【生涯規劃】 | |
| | | | | 策略。 | | | 引, 也可能 | | | | 涯J4了解自己 | |
| | | | | | | | 同時欣賞 | | | | 的人格特質與 | |
| | | | | | | | 很多人, 但 | | | | 價值觀。 | |
| | | | | | | | 卻不一定 | | | | | |
| | | | | | | | 會繼續發 | | | | | |
| | | | | | | | 展為喜歡 | | | | | |
| | | | | | | | 與愛情。藉 | | | | | |
| | | | | | | | 由欣賞他 | | | | | |
| | | | | | | | 人, 也可以 | | | | | |
| | | | | | | | 更瞭解自 | | | | | |
| | | | | | | | 己擁有的 | | | | | |
| | | | | | | | 特質, 以及 | | | | | |
| | | | | | | | 還有哪些 | | | | | |
| | | | | | | | 值得學習 | | | | | |
| | | | | | | | 的特質。請 | | | | | |
| | | | | | | | 學生完成 | | | | | |
| | | | | | | | JUST DO | | | | | |
| | | | | | | | IT後互相 | | | | | |
| | | | | | | | 交換分享。 | | | | | |
| | | | | | | | 2.JUST | | | | | |

| 起 | | | | <u> </u> | · 學重點 | | | 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 │ | 教學活 動重點 | 學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 核心素養 |
| | | | | | | | DO 畫前畫要為要己生濟以共約容合興IT | | | | | |
| | 8/25-8/30 (8/25開學 日) 全運會調整 | 丹曲 | 貼心!就能 | 動傷害的處理與 | ,維護安全的運動情 | 1.了解不同貼紮類型的功能差異。 | 時, 會有各 | 2 | 教科書 習作 | | 【安全教育】 安J1理解安全 | 健體-J-A1具備體育 與健康的知能與態度 |
| 1 | | 育 | 安心! 第1章 運動與貼紮 | | 2c-Ⅳ-2表現利他合群 | 2.體驗並練習貼紮技術 對身體動作的影響。3.了解如何在常見的運 | 種原因招 致程度不 一的運動 | | 投影片 教學影片 肌內效貼布 | | 教育的意義。 安J2判斷常見 的事故傷害。 | ,展現自我運動與保 健潛能,探索人性 、自我價值與生命意 |

| 起 | | | | 学 | 2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 |
| | | | | | | 紮技術。 | 傷的或傷提當上應止避步需,常傷傷。 | | 人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具 | | 設施安全的維護。 安J11學習創傷 | 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。 |
| 2 | 8/31-9/6 | | 愛, 這件事 第1章 歌頌情誼 | 涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。Db-IV-5身體自 | 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際 | 1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 | 1.JUST | | | 紙筆測驗 | 刻板與性別偏 見的情感表達 與溝通, 具備與 | 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。 |

| 訖 起記 | 訖日期 | $ _{\pm} $ | | | 習重點 | | | 教 | | | | |
|--------|-----|------------|------|----------|----------|------|--|-----|------|------|------|------|
| 1 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 |
| | | | | | | | 快生方表的不感2通說產因生不突麼3步醒手樂思要示情讓到情協明生。思處,後分舞學不請,如真感對厭感奏衝的引考理會果手曲生是請,何誠,方惡溝曲突原學若個什?獨提分學 | | | | 價值觀。 | |
| | | | | | | | 世界末日。 | | | | | |

| 起 | | | | <u>段</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 |
| | | | | | | | 冷後段中什好有迎段戀靜反情到收,情會下好機等更,情會下好機等更好。 | | | | | |
| 2 | 8/31-9/6 | 體育 | | | 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。 | 對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運 | 1.體點數趣時組題任實兒將為與一個人相擔的特別,與一個人類的對於與一個人類的對於與一個人類的對於與一個人類的對於與一個人,一個人類的對於一個人。 | | 教習 投 教 肌 人 運 彈 剪 | 上課參與 態度檢核 實務操作 | 【安全教育】 安J1理解安全 教育的意義。 安J2判斷常惠。 安J5了解告的事故 傷害。 安J5了解生的 遭致全。 安J6了解運動安全。 安以6了解運動 強差 。 | 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 |

| 起 | | | | <u> </u> | 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 |
| | | | | | 媒體、產品與服務。 | | 錄在下表 | | | | 安J11學習創傷 | 用適當的策略, 處理 |
| | | | | | | | 中, 並與同 | | | | 救護技能。 | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | | | 學相互評 | | | | | 問題。 |
| | | | | | | | 論與分享。 | | | | | |
| | | | | | | | 教師引導 | | | | | |
| | | | | | | | 學生觀察、 | | | | | |
| | | | | | | | 討論貼紮 | | | | | |
| | | | | | | | 後對關節 | | | | | |
| | | | | | | | 活動的影 | | | | | |
| | | | | | | | 響。 | | | | | |
| | 9/7-9/13 | | 單元一 | Db-IV-5身體自 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外 | 1.體認維護身體自主權 | 1.我的身 | 1 | 教科書 | 上課參與 | 【性別平等】 | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | 愛, 這件事 | 主權維護的立場 | 在的行為對健康造成 | 的重要。 | 體我做主: | | 習作 | 平時觀察 | 性J4認識身體 | 體育與健康情境的全 |
| | | | 第2章 | 表達與行動, 以 | 的衝擊與風險。 | 2.展現維護身體自主權 | 說明身體 | | 投影片 | | 自主權相關議 | 貌,並做獨立思考與 |
| | | | 珍愛自我 | 及交友約會安全 | 2b-IV-1堅守健康的生 | 的行動。 | 自主權的 | | 教學影片 | | 題,維護自己與 | 分析的知能, 進而運 |
| | | /z± | | 策略。 | 活規範、態度與價值 | 3.分析未成年性行為發 | 重要性。透 | | | | 尊重他人的身 | 用適當的策略,處理 |
| 3 | | 健康 | | Db-IV-6青少年 | 觀。 | 生的影響、法律責任與 | 過題目引 | | | | 體自主權。 | 與解決體育與健康的 |
| | | | | 性行為之法律規 | | 處理方式。 | 導學生練 | | | | 性J5辨識性騷 | 問題。 |
| | | | | 範與明智抉擇。 | | 4.建立健康的性價值觀。 | 習表達自 | | | | 擾、性侵害與性 | |
| | | | | Db-IV-7健康性 | | | 己的感受, | | | | 霸凌的樣態, 運 | |
| | | | | 價值觀的建立, | | | 並從行為 | | | | 用資源解決問 | |
| | | | | 色情的辨識與媒 | | | 人的角度 | | | | 題。 | |

| 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 |
| | | | | 體色情訊息的批 | | | 去做適當 | | | | 性J6探究各種 | |
| | | | | 判能力。 | | | 的道歉與 | | | | 符號中的性別 | |
| | | | | | | | 回應。說明 | | | | 意涵及人際溝 | |
| | | | | | | | 性騷擾的 | | | | 通中的性別問 | |
| | | | | | | | 定義, 進行 | | | | 題。 | |
| | | | | | | | 性騷擾迷 | | | | | |
| | | | | | | | 思的解析。 | | | | | |
| | | | | | | | 說明捍衛 | | | | | |
| | | | | | | | 身體自主 | | | | | |
| | | | | | | | 權的重要 | | | | | |
| | | | | | | | 性。遇到性 | | | | | |
| | | | | | | | 騷擾的因 | | | | | |
| | | | | | | | 應方法。作 | | | | | |
| | | | | | | | 為性騷擾 | | | | | |
| | | | | | | | 目睹者可 | | | | | |
| | | | | | | | 以協助的 | | | | | |
| | | | | | | | 部分。 | | | | | |
| | 9/7-9/13 | | 單元五 | Ab-IV-1體適能 | 1c-IV-1了解各項運動 | 1.能遵守標槍場上安全 | 1.愛上體 | 2 | 教科書 | 上課參與 | 【品德教育】 | 健體-J-A1具備體育 |
| | | 體 | 挑戰極限 | 促進策略與活動 | 基礎原理和規則。 | 規則及遊戲規則。 | 育課「擲向 | | 習作 | 平時觀察 | 品J1溝通合作 | 與健康的知能與態度 |
| 3 | | 育 | 第1章 | 方法。 | 1d-IV-1了解各項運動 | 2.能經由同儕間的觀察 | 天際」:在 | | 投影片 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | ,展現自我運動與保 |
| | | | 標槍 千斤一 | | 技能原理。 | 學習了解標槍動作的原 | 終點線前 | | 教學影片 | | 係。 | 健潛能, 探索人性 |

| 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 |
| | | | 擲 | Ga-Ⅳ-1跑、跳 | 1d-Ⅳ-2反思自己的運 | 理。 | 25 至30 | | 標槍 | | 品J8理性溝通 | 、自我價值與生命意 |
| | | | | 與推擲的基本技 | 動技能。 | 3.懂得聯合身體各部位 | 公尺處給 | | 藥球 | | 與問題解決。 | 義, 並積極實踐, 不輕 |
| | | | | 巧。 | 2c-Ⅳ-2表現利他合群 | 提升運動表現。 | 予學生步 | | 羽球 | | | 言放棄。 |
| | | | | | 的態度, 與他人理性溝 | 4.能成功做出完整的標 | 點標記, 學 | | 角錐 | | | |
| | | | | | 通與和諧互動。 | 槍動作。 | 生以空手 | | 網球 | | | |
| | | | | | 2c-IV-3表現自信樂 | 5.相互合作的班級氣氛。 | 姿勢完成 | | 掃把 | | | |
| | | | | | 觀、勇於挑戰的學習態 | 6.能將學習到的軀幹、下 | 助跑、交叉 | | | | | |
| | | | | | 度。 | 肢訓練法運用於標槍運 | 步及空手 | | | | | |
| | | | | | 3c-IV-1表現局部或全 | 動增能。 | 投擲,確認 | | | | | |
| | | | | | 身性的身體控制能力, | | 自己起跑 | | | | | |
| | | | | | 發展專項運動技能。 | | 標記點,並 | | | | | |
| | | | | | 4d-Ⅳ-2 執行個人運動 | | 自行標記。 | | | | | |
| | | | | | 計畫, 實際參與身體活 | | 進行第一 | | | | | |
| | | | | | 動。 | | 輪投擲, 並 | | | | | |
| | | | | | 4d-IV-3執行提升體適 | | 記錄所有 | | | | | |
| | | | | | 能的身體活動。 | | 同學第一 | | | | | |
| | | | | | | | 輪成績,將 | | | | | |
| | | | | | | | 第一輪成 | | | | | |
| | | | | | | | 績依距離 | | | | | |
| | | | | | | | 進行排序, | | | | | |
| | | | | | | | 採S形分組 | | | | | |

| 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 |
| | | | | | | | 並進行競 賽。 | | | | | |
| | 9/14-9/20 | | 單元一 | Db-IV-5身體自 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外 | 1.體認維護身體自主權 | 1.珍愛不 | 1 | 教科書 | 上課參與 | 【性別平等】 | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | 愛, 這件事 | 主權維護的立場 | 在的行為對健康造成 | 的重要。 | 要「真礙」: | | 習作 | 平時觀察 | 性J4認識身體 | 體育與健康情境的全 |
| | | | 第2章 | 表達與行動, 以 | 的衝擊與風險。 | 2.展現維護身體自主權 | 引導學生 | | 投影片 | 紙筆測驗 | 自主權相關議 | 貌,並做獨立思考與 |
| | | | 珍愛自我 | 及交友約會安全 | 2b-IV-1堅守健康的生 | 的行動。 | 閱讀情境 | | 教學影片 | | 題,維護自己與 | 分析的知能, 進而運 |
| | | | | 策略。 | 活規範、態度與價值 | 3.分析未成年性行為發 | 後, 以小組 | | | | 尊重他人的身 | 用適當的策略,處理 |
| | | | | Db-IV-6青少年 | 觀。 | 生的影響、法律責任與 | 討論並回 | | | | 體自主權。 | 與解決體育與健康的 |
| | | | | 性行為之法律規 | | 處理方式。 | 答問題。提 | | | | 性J5辨識性騷 | 問題。 |
| | | | | 範與明智抉擇。 | | 4.建立健康的性價值觀。 | 醒情侶交 | | | | 擾、性侵害與性 | |
| | | 17±s | | Db-IV-7健康性 | | | 往時,身體 | | | | 霸凌的樣態,運 | |
| 4 | | 健康 | | 價值觀的建立, | | | 接觸是一 | | | | 用資源解決問 | |
| | | 冰 | | 色情的辨識與媒 | | | 種情感的 | | | | 題。 | |
| | | | | 體色情訊息的批 | | | 表達, 卻常 | | | | 性J6探究各種 | |
| | | | | 判能力。 | | | 遭到誤會 | | | | 符號中的性別 | |
| | | | | | | | 是性行為 | | | | 意涵及人際溝 | |
| | | | | | | | 的暗示。以 | | | | 通中的性別問 | |
| | | | | | | | 國中階段 | | | | 題。 | |
| | | | | | | | 來說, 不適 | | | | | |
| | | | | | | | 合有太深 | | | | | |
| | | | | | | | 入的身體 | | | | | |

| 走 | 2 | | | | <u> </u> | 習重點 | | | 教 | | | | |
|----|-------|------|----|----------------------------|---|--|---|--|-------------|---------------------------------------|--------------|--|--|
| 記述 |] 西 | 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 |
| | | | | | | | | 接明性彼理社的明懷應學各的觸未行此、會影未孕方生種優的人質學成的法比方優等成的法比方數。 | | | | | |
| 2 | | | | 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一 擲 | 促進策略與活動 方法。 Ga-IV-1跑、跳 與推擲的基本技 巧。 | 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 | 規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察 學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位 提升運動表現。 | 體育客點點名「我的投擲寶典」:隨學生分享觀察問題,與數數學學學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的學學的 | | 教科書 習作 投影片 教學影片 標文球 角錐 | 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-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 | | | | <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 |
| | | | | | 2c-IV-3表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習態 | | 錯誤動作 | | 網球 掃把 | | | |
| 5 | 9/21-9/27 | | 愛, 這件事 第2章 珍愛自我 | Db-IV-5身體自 主權維護的立場 表達與行動,以 及交友約會安全 | 1a-IV-3評估內在與外 在的行為對健康造成 的衝擊與風險。 2b-IV-1堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 | 的重要。 2.展現維護身體自主權 的行動。 3.分析未成年性行為發 | 1.是害不是愛:說明預使害發生的學學與不是不是不是不是不是不是一個的學學,但是不是一個的學學,可以是一個的學學,可以是一個的學學,可以是一個的學學,可以是一個的學學,可以是一個的學學,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可 | | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 平時觀察紙筆測驗 | 性J4認識身體 自主權相關議 題,維護自己與 尊重他人的身 | 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 |
| | | | | 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。 | | | 碰定小遭害應及的 2. 情清訊的情帶響情批考 3. 出面要心遇後方可資突迷色與差資來。資判。為征都三說侵因,求。色證資實。會影對的思己習一 明 6 因以 4 。色澄資實色會影色 | | | | 用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別 意通中的性別問題。 | |

| 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 |
| | | | | | | | 單生方多在傷的保的主要 | | | | | |
| | | | | | | | 考的。 | | | | | |
| 5 | 9/21-9/27 | | | 用。 | 觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 | 2.認識三項全能的器材 及使用時機。 3.體驗在不同項目之間 轉換的過程、身體感受, | | | 教習 投 教 自 自 帽 碼 小 | 上課參與平時觀察技能測驗 | | 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-A3具備善用 體育與健康的資源, |

| 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 |
| | | | | | 能與運動技能的運動 | 運動訓練計畫。 | 區等待。活 | | | | 的能力與興趣。 | 以擬定運動與保健計 |
| | | | | | 計畫。 | 5.完成一次的小型三項 | 動進行中, | | | | | 畫, 有效執行並發揮 |
| | | | | | 4d-IV-3執行提升體適 | 全能賽。 | 提示學生 | | | | | 主動學習與創新求變 |
| | | | | | 能的身體活動。 | | 可以盡量 | | | | | 的能力。 |
| | | | | | | | 跟緊或是 | | | | | |
| | | | | | | | 注意不要 | | | | | |
| | | | | | | | 游歪, 幫助 | | | | | |
| | | | | | | | 學生在活 | | | | | |
| | | | | | | | 動進行中 | | | | | |
| | | | | | | | 融入前面 | | | | | |
| | | | | | | | 課程活動 | | | | | |
| | | | | | | | 的練習項 | | | | | |
| | | | | | | | 目。活動結 | | | | | |
| | | | | | | | 束後, 請學 | | | | | |
| | | | | | | | 生分享。 | | | | | |
| | 9/28-10/4 9/29教師節 | | 單元一 | Db-IV-8愛滋病 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外 | 1.認識性傳染病的種類 | 1.性傳染 | 1 | 教科書 | 上課參與 | 【法治教育】 | 健體-J-B1具備情意 |
| | 補假 | | 愛, 這件事 | 及其它性病的預 | 在的行為對健康造成 | 與症狀。 | 病記事:說 | | 習作 | 平時觀察 | 法J2避免歧視。 | 表達的能力, 能以同 |
| 6 | | 健 | 第3章 | 防方法與關懷。 | 的衝擊與風險。 | 2.了解性傳染病的預防 | 明性傳染 | | 投影片 | 心得分享 | | 理心與人溝通互動, |
| | | 康 | 「性」福「保」 | | 3a-IV-1精熟地操作健 | 方式。 | 病之主 | | 教學影片 | | | 並理解體育與保健的 |
| | | | 典 | | 康技能。 | 3.培養關懷性傳染病患 | 要傳染途 | | | | | 基本概念, 應用於日 |
| | | | | | | 的態度。 | 徑。澄清一 | | | | | 常生活中。 |

| 起 | | | | 经 字 | 學重點 | | | 教 | | | | |
|-------------|----------------------|----|------|------------|--------------|----------------|------------|-----|------|------|---------|-------------|
| 訖 週 次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 學習內容 | 學習表現 | 人 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 |
| | | | | | | 4.學習「健康技能-正確 | 般的日常 | | | | | |
| | | | | | | 使用保險套」。 | 行為不會 | | | | | |
| | | | | | | 5.培養堅守安全性行為 | 造成性傳 | | | | | |
| | | | | | | 的態度。 | 染病的傳 | | | | | |
| | | | | | | | 播。判斷有 | | | | | |
| | | | | | | | 無性傳染 | | | | | |
| | | | | | | | 病的感染 | | | | | |
| | | | | | | | 不能只從 | | | | | |
| | | | | | | | 外觀, 性傳 | | | | | |
| | | | | | | | 染病的初 | | | | | |
| | | | | | | | 期症狀不 | | | | | |
| | | | | | | | 明顯, 因此 | | | | | |
| | | | | | | | 還是需 | | | | | |
| | | | | | | | 要定期的 | | | | | |
| | | | | | | | 健康檢查, | | | | | |
| | | | | | | | 發現有異 | | | | | |
| | | | | | | | 狀也該就 | | | | | |
| | | | | | | | 醫治療。 | | | | | |
| | 9/28-10/4 9/29教師節 | Д曲 | 單元五 | Cd-IV-1戶外休 | 2c-IV-3表現自信樂 | 1.了解三項全能的起源 | 1.愛上體 | 2 | 教科書 | 上課參與 | 【戶外教育】 | 健體-J-A1具備體育 |
| 6 | 補假 | 庭育 | 挑戰極限 | 閒運動綜合應 | 觀、勇於挑戰的學習態 | 及各種距離。 | 育課「誰是 | | 習作 | 平時觀察 | 戶J3理解知識 | 與健康的知能與態度 |
| | | | 第2章 | 用。 | 度。 | 2.認識三項全能的器材 | 轉換大 | | 投影片 | 技能測驗 | 與生活環境的 | ,展現自我運動與保 |

| 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 | 人 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 |
| | | | 三項全能 | | 3d-IV-2運用運動比賽 | 及使用時機。 | 師」:標示 | | 教學影片 | | 關係, 獲得心靈 | 健潛能,探索人性、自 |
| | | | | | 中的各種策略。 | 3.體驗在不同項目之間 | 出關卡1~ | | 自行車 | | 的喜悅, 培養積 | 我價值與生命意義, |
| | | | | | 3d-IV-3應用思考與分 | 轉換的過程、身體感受, | 5的位置, | | 自行車安全 | | 極面對挑戰的 | 並積極實踐, 不輕言 |
| | | | | | 析能力,解決運動情境 | 並了解轉換區的擺放設 | 每個關卡 | | 帽 | | 能力與態度。 | 放棄。 |
| | | | | | 的問題。 | 置。 | 間距至少 | | 碼表 | | 【生涯規劃】 | 健體-J-A3具備善用 |
| | | | | | 4c-IV-3規劃提升體適 | 4.學習設計適合自己的 | 15 公尺。 | | 小角錐 | | 涯J3覺察自己 | 體育與健康的資源, |
| | | | | | 能與運動技能的運動 | 運動訓練計畫。 | 講解進行 | | | | 的能力與興趣。 | 以擬定運動與保健計 |
| | | | | | 計畫。 | 5.完成一次的小型三項 | 流程及規 | | | | | 畫, 有效執行並發揮 |
| | | | | | 4d-IV-3執行提升體適 | 全能賽。 | 則。將學生 | | | | | 主動學習與創新求變 |
| | | | | | 能的身體活動。 | | 分為4隊, | | | | | 的能力。 |
| | | | | | | | 每隊人數 | | | | | |
| | | | | | | | 相同。活動 | | | | | |
| | | | | | | | 進行中,注 | | | | | |
| | | | | | | | 意學生安 | | | | | |
| | | | | | | | 全帽佩戴 | | | | | |
| | | | | | | | 是否正確, | | | | | |
| | | | | | | | 並注意學 | | | | | |
| | | | | | | | 生跑動時 | | | | | |
| | | | | | | | 的方向, 避 | | | | | |
| | | | | | | | 免衝撞。 | | | | | |

| 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 |
| 7 | 1 | | 愛, 這件事 第3章 「性」福「保」 典 | 及其它性病的預 防方法與關懷。 | 在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 | 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 | 1. 科明病的詢還地黏如眼皆不接官為口為感會淋性,發性病特問有方膜:睛有只觸的會部也染。菌病師傳原徵學哪具組腔等,是性性感性會的介性百說染體,生些有織、處以有器行染行有機組尿 | | | 上課參與察令。 | 法J2避免歧視。 | 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 | | | | 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 |
| | | | | | | | 道 | | | | | |
| 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) | | 挑戰極限 第3章 競技體操 地 板 | 促進策略與活動 方法。 Cb-IV-2各項運 動設施的安全使 用規定。 Ia-IV-1徒手體 操動作組合。 | 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。 | 體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 | 1.愛上體育課「小小」數次,與一一數學,與一一數學,與一一數學,與一一數學,與一個學,與一個學,與一個學,與一個學,與一個學,與一個學,與一個學,與一個 | | 教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 対坡墊 方形墊 | 平時觀察 技能測驗 | 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。 安J9遵守環境 | 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-B3具備審美 與表現的能力, 了解 |

| 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 | 人 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 |
| | | | | | | 動的動作與正確技巧。 | 翻、前滾 | | | | 設施設備的安 全守則。 | 運動與健康在美學上 |
| | | | | | 式。 | 6.能夠學會簡單的動作 | 翻、分腿 | | | | 土り別。 | 的特質與表現方式, |
| | | | | | 3c-Ⅳ-1表現局部或全 | 組合,並加以運用。 | 跳、跳轉一 | | | | | 以增進生活中的豐富 性與美感體驗。 |
| | | | | | 身性的身體控制能力, | 7.能夠學會分析動作技 | 圈、單肩後 | | | | | 住 與 美心腹縱。 |
| | | | | | 發展專項運動技能。 | 巧與編排。 | 滾翻、水平 | | | | | |
| | | | | | 3d-Ⅳ-1運用運動技術 | 8.能夠培養全身協調性 | 平衡, 結束 | | | | | |
| | | | | | 的學習策略。 | 與提升肌肉適能。 | 動作。老師 | | | | | |
| | | | | | 4d-IV-3執行提升體適 | 9.能遵守安全規範及比 | 擔任裁判 | | | | | |
| | | | | | 能的身體活動。 | 賽規則。 | 評分工作, | | | | | |
| | | | | | | 10.營造相互合作的班級 | 依個別動 | | | | | |
| | | | | | | 氣氛。 | 作實施程 | | | | | |
| | | | | | | 11.能夠欣賞他人的動作 | 度、整體流 | | | | | |
| | | | | | | 表現。 | 暢 | | | | | |
| | | | | | | | 性、落地穩 | | | | | |
| | | | | | | | 定度等面 | | | | | |
| | | | | | | | 向來進行 | | | | | |
| | | | | | | | 給分。 | | | | | |
| | 10/12-10/1 | | 單元一 | Db-IV-8愛滋病 | 1a-IV-3評估內在與外 | 1.認識性傳染病的種類 | 1.「性」福 | 1 | 教科書 | 上課參與 | 【法治教育】 | 健體-J-B1具備情意 |
| | 8 | 健 | 愛, 這件事 | 及其它性病的預 | 在的行為對健康造成 | 與症狀。 | 防護訣: | | 習作 | 平時觀察 | 法J2避免歧視。 | 表達的能力, 能以同 |
| 8 | | 康 | 第3章 | 防方法與關懷。 | 的衝擊與風險。 | 2.了解性傳染病的預防 | 說明性傳 | | 投影片 | 心得分享 | | 理心與人溝通互動, |
| | | | 「性」福「保」 | | 3a-IV-1精熟地操作健 | 方式。 | 染病的預 | | 教學影片 | | | 並理解體育與保健的 |

| 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 |
| | | | 典 | | 康技能。 | 3.培養關懷性傳染病患 | 防方法, 及 | | | | | 基本概念, 應用於日 |
| | | | | | | 的態度。 | 保險討的 | | | | | 常生活中。 |
| | | | | | | 4.學習「健康技能-正確 | 使用步驟。 | | | | | |
| | | | | | | 使用保險套」。 | 2.「性」福 | | | | | |
| | | | | | | 5.培養堅守安全性行為 | 不迷思:講 | | | | | |
| | | | | | | 的態度。 | 解不光是 | | | | | |
| | | | | | | | 愛滋病, 各 | | | | | |
| | | | | | | | 類性傳染 | | | | | |
| | | | | | | | 病都需要 | | | | | |
| | | | | | | | 被重視與 | | | | | |
| | | | | | | | 獲得關懷。 | | | | | |
| | | | | | | | 釐清迷思 | | | | | |
| | | | | | | | 才能夠放 | | | | | |
| | | | | | | | 心擁抱彼 | | | | | |
| | | | | | | | 此。 | | | | | |
| | | | | | | | 3.「性」福 | | | | | |
| | | | | | | | 關懷你我 | | | | | |
| | | | | | | | 他:對性傳 | | | | | |
| | | | | | | | 染病患應 | | | | | |
| | | | | | | | 有的「同理 | | | | | |
| | | | | | | | 心」概念, | | | | | |

| 起 | | | | 學 | 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 | 教學活 動重點 | 學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 核心素養 |
| | | | | | | | 希望別人 怎麼對待 自己,就如 何對待他 人。 | | | | | |
| 8 | 10/12-10/1 8 | 體育 | 板 | 促進策略與活動 方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。 | 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。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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 | 體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作 | 1. 點操尖學這程體項對動刻體點培兵生四所操目此有的名字,回堂學地,項更了客體,請顧課的板以運深解 | | 教 習 投 教 地 斜 方料 作 影 學 塾 坡 形 學 塾 | 上課參與平時觀察技能測驗 | 【安全教育】安J1理解安全教育的判决。 安J2判断 傷 解 的 要 以 题 许 的 要 以 题 的 要 的 要 的 要 的 要 的 要 的 要 的 要 的 要 的 要 的 | 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-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 | | | | <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 | | |
| | | | | | 能的身體活動。 | 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。 | | | | | | | | |
| 9 | 10/19-10/2 5 全運會調整 停課 | 健康 | | 全運會調整停課 | | | | | | | | | | |
| 9 | 10/19-10/2 5 全運會調整 停課 | 體育 | | 全運會調整停課 | | | | | | | | | | |
| | 10/26-11/1 | | 單元六 | Gb-IV-2游泳前 | 1d-IV-2反思自己的運 | 1.認識呼吸肌群在捷泳 | 單元六 | 2 | 教科書 | 上課參與 | 【戶外教育】 | 健體-J-A1具備體育 | | |
| | | | 水上游龍 | 進25公尺(需換 | 動技能。 | 換氣中是如何作用。 | 水上游龍 | | 習作 | 平時觀察 | 戶J5在團隊活 | 與健康的知能與態度 | | |
| | | | 第1章 | 氣5次以上)。 | 2c-IV-2表現利他合群 | 2.熟練捷泳換氣與划手 | 第1章 | | 投影片 | 技能測驗 | 動中, 養成相互 | ,展現自我運動與保 | | |
| | | 健 | 捷泳 泳無止 | | 的態度,與他人理性溝 | 的配合技巧。 | 捷泳 泳無 | | 教學影片 | | 合作與互動的 | 健潛能,探索人性、自 | | |
| 10 | | 康 | 息 | | 通與和諧互動。 | 3.自我反思動作學習成 | 止息 | | 浮板 | | 良好態度與技 | 我價值與生命意義, | | |
| | | <u></u> | | | 3c-IV-1表現局部或全 | | | | | | 能。 | 並積極實踐,不輕言 | | |
| | | | | | | | 活動內容: | | | | | 放棄。 | | |
| | | | | | | 4.精進泳技並思考換氣 | 1.愛上體 | | | | | 健體-J-A2具備理解 | | |
| | | | | | 3d-IV-1運用運動技術 | 策略, 有效應用於游泳 | 育課「水中 | | | | | 體育與健康情境的全 | | |

| 起 | | | | <u></u> | 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 |
| | | | | | 的學習策略。 | 能力評量並達成目標。 | 奪球」:全 | | | | | 貌,並做獨立思考與 |
| | | | | | | | 班分成4隊 | | | | | 分析的知能, 進而運 |
| | | | | | | | , 4隊相距 | | | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | | | | | 約 10公尺 | | | | | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | | | ,分佔4 | | | | | 問題。 |
| | | | | | | | 角。每隊一 | | | | | 健體-J-B2具備善用 |
| | | | | | | | 開始各有 | | | | | 體育與健康相關的科 |
| | | | | | | | 10 顆球 | | | | | 技、資訊及媒體, 以增 |
| | | | | | | | (包括 3 顆 | | | | | 進學習的素養,並察 |
| | | | | | | | 色球), 中 | | | | | 覺、思辨人與科技、資 |
| | | | | | | | 央設有中 | | | | | 訊、媒體的互動關係。 |
| | | | | | | | 立籃子, 有 | | | | | |
| | | | | | | | 10 顆白 | | | | | |
| | | | | | | | 球。每隊依 | | | | | |
| | | | | | | | 序派出一 | | | | | |
| | | | | | | | 人以游捷 | | | | | |
| | | | | | | | 泳的方式 | | | | | |
| | | | | | | | 來進行奪 | | | | | |
| | | | | | | | 球活動。活 | | | | | |
| | | | | | | | 動進行一 | | | | | |
| | | | | | | | 場時間為5 | | | | | |

| 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 |
| | | | | | | | 分鐘,時間 終了時上 較監子內 球數費 育的隊 電勝。 | | | | | |
| 100 | 10/26-11/1 | | 一生「醫」世 第1章 | 醫療服務與資源。 | 生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 | 2.清楚健保經營方式和 特色,並了解相關專有 名詞的意義,進而懂得 珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的 醫療服務項目、功能和 使用方式。 4.破解國人就醫迷思,分 析健保醫療資源浪費的 | 1. 醫明該有病該患便這錯醫除患急是需患成貪的些誤迷就說應給的不病方具是就。 | | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 上課參與平時觀察分組討論 | 【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 | | | | 學 | 2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 |
| | | | | | | 詞。 6.選擇適當的就醫流程 和習慣,並懂得珍惜醫 療資源。 | | | | | | |
| | 11/2-11/8 | | 水上游龍 | 進25公尺(需換 氣5次以上)。 | 動技能。 | 1.認識呼吸肌群在捷泳 換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手 的配合技巧。 | 1.體育客 點點名「捷 泳換氣學 習筆記」: | | | 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-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 |
| 11 | | 健康 | 息 | | 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 | | 請學生觀 察自己動作, 並此和左的 與氣動較有 側和左的差 | | 浮板 | | | 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 |
| | | | | | | | 異。與小組同分進思期外間分更的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的 | | | | | 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 |

| Į. | | | | | 豎字 | 智重點 | | | 教 | | | | |
|----|-------------|-----------|----|---------------|----------|--|---|----------------------|-----|-------|----------|--|--|
| | 之 調 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 |
| | | | | | | | | 作自我改 進。之後再 請同學或 老師給予 | | | | | 進學習的素養, 並察 覺、思辨人與科技、資 訊、媒體的互動關係。 |
| 1 | | 11/2-11/8 | | 一生「醫」世 第1章 | 醫療服務與資源。 | 生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。 | 1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色,並了解相關專有名詞的意義,進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思,分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程,了解相關醫療制度和名詞。 | 健保, 健保會更好:強 | 1 | 教 習 作 | 平時觀察分組討論 | 【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 | | | | 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 |
| | | | | | | 和習慣,並懂得珍惜醫 | 有限的資 | | | | | |
| | | | | | | 療資源。 | 源, 浪費醫 | | | | | |
| | | | | | | | 療資源將 | | | | | |
| | | | | | | | 可能使健 | | | | | |
| | | | | | | | 保破產、 | | | | | |
| | | | | | | | 倒閉。 | | | | | |
| | 11/9-11/15 | | 單元六 | Cb-IV-2各項運 | 1c-IV-2評估運動風險 | 1.認識浮潛安全守則, 執 | 1.愛上體 | | 教科書 | 上課參與 | 【海洋教育】 | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | 水上游龍 | 動設施的安全使 | ,維護安全的運動情 | 行安全的水上休閒活 | 育課「看誰 | | 習作 | 平時觀察 | 海J1參與多元 | 體育與健康情境的全 |
| | | | 第2章 | 用規定。 | 境。 | 動。 | 先賓果」: | | 投影片 | 技能測驗 | 海洋休閒與水 | 貌, 並做獨立思考與 |
| | | | 浮潛 深入潛 | Cc-IV-1水域休 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動 | 2.學習浮潛的技巧, 輕鬆 | 穿著浮潛 | | 教學影片 | | 域活動, 熟練各 | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 出 | 閒運動綜合應 | 技能原理。 | 結合自己的泳技,培養 | 裝備進行 | | 浮板 | | 種水域求生技 | 用適當的策略, 處理 |
| | | | | 用。 | 2c-IV-1展現運動禮節 | 休閒運動的興趣。 | 浮游後下 | | 浮潛面鏡 | | 能。 | 與解決體育與健康的 |
| | | 17±3. | | | ,具備運動的道德思辨 | 3.學習浮潛技能與知識, | 潛, 撿拾一 | | 呼吸管 | | 海J2認識並參 | 問題。 |
| 12 | | 健康 | | | 和實踐能力。 | 提高水上休閒活動的適 | 顆棋子, 再 | 2 | 象棋 | | 與安全的海洋 | 健體-J-C1具備生活 |
| | | 130 | | | 2c-IV-3表現自信樂 | 應能力。 | 上升至水 | | 白板 | | 生態旅遊。 | 中有關運動與健康的 |
| | | | | | 觀、勇於挑戰的學習態 | 4.了解海洋環境與生態, | 面, 浮游回 | | | | 海J14探討海洋 | 道德思辨與實踐能力 |
| | | | | | 度。 | 促進重視海洋環境保護 | 起點, 換棒 | | | | 生物與生態環 | 及環境意識, 並主動 |
| | | | | | 3c-IV-1表現局部或全 | 意識。 | 出發。最快 | | | | 境之關聯。 | 參與公益團體活動, |
| | | | | | 身性的身體控制能力, | | 將賓果盤 | | | | | 關懷社會。 |
| | | | | | 發展專項運動技能。 | | 達成兩條 | | | | | |
| | | | | | 3d-IV-1運用運動技術 | | 連線的組 | | | | | |

| 起 | | | | 學 | 望重點 | | | 教 | | | | |
|-------------|------------|----|----------------|------------|---------------|----------------|------------|-----|------|------|---------|-------------|
| 訖 週 次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 學習內容 | 學習表現 | 人 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 |
| | | | | | 的學習策略。 | | 別獲勝。 | | | | | |
| | 11/9-11/15 | | 單元二 | Bb-IV-1正確購 | 1b-IV-3因應生活情境 | 1.學會分析藥物的類型 | 1.醫藥分 | | 教科書 | 上課參與 | 【品德教育】 | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | 一生「醫」世 | 買與使用藥品的 | 的健康需求,尋求解決 | 和特性,以及了解各類 | 業很放心 | | 習作 | 平時觀察 | 品J1溝通合作 | 體育與健康情境的全 |
| | | | 第2章 | 行動策略。 | 的健康技能和生活技 | 藥物正確的使用時機和 | 說明「醫藥 | | 投影片 | 小組討論 | 與和諧人際關 | 貌, 並做獨立思考與 |
| | | | 正確用藥好 | Bb-IV-2家庭、 | 能。 | 方式。 | 分業」觀念 | | 教學影片 | | 係。 | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 安心 | 同儕、文化、媒 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生 | 2.養成正確的用藥態度 | 的重要性。 | | | | 品J8理性溝通 | 用適當的策略,處理 |
| | | | | 體、廣告等傳達 | 活規範、態度與價值 | 與習慣,並了解錯誤用 | 請學生嘗 | | | | 與問題解決。 | 與解決體育與健康的 |
| | | | | 的藥品選購資 | 觀。 | 藥對健康的危害。 | 試將所帶 | | | | | 問題。 |
| | | | | 訊。 | 3b-Ⅳ-2熟悉各種人際 | 3.強調醫藥分業需注意 | 藥品分為 | | | | | 健體-J-B1具備情意 |
| | | | | | 溝通互動技能。 | 的事項,以維護病人的 | 處方藥、指 | | | | | 表達的能力, 能以同 |
| 40 | | 體 | | | 4a-Ⅳ-1運用適切的健 | 權益與用藥品質。 | 示藥和成 | 1 | | | | 理心與人溝通互動, |
| 12 | | 育 | | | 康資訊、產品與服務, | 4.能明辨藥物選購與使 | 藥。說明: | ' | | | | 並理解體育與保健的 |
| | | | | | 擬定健康行動策略。 | 用訊息之適切和安全性 | 為了使大 | | | | | 基本概念, 應用於日 |
| | | | | | 4a-Ⅳ-3持續地執行促 | ,並明智選擇正確的用 | 家安全用 | | | | | 常生活中。 |
| | | | | | 進健康及減少健康風 | 藥方式。 | 藥, 藥品也 | | | | | |
| | | | | | 險的行動。 | | 如電影依 | | | | | |
| | | | | | | | 安全性分 | | | | | |
| | | | | | | | 為三級。說 | | | | | |
| | | | | | | | 明藥袋、藥 | | | | | |
| | | | | | | | 品外包裝 | | | | | |
| | | | | | | | 與說明書 | | | | | |

| 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 |
| | | | | | | | 的請照實分買可藥為健物學帶學說時几個問題問題問題的問題的問題的問題的問題的問題的問題的問題的問題的問題的問題。 | | | | | |
| 13 | 11/16-11/2 2 | | 第2章 | 動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休 閒運動綜合應用。 | 境。 1d-IV-1了解各項運動 技能原理。 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-3表現自信樂 | 動。 2.學習浮潛的技巧, 輕鬆結合自己的泳技, 培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識,提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態, | 點名「潛進海底世界」 | 2 | 教 習 投 教 浮 浮 呼 象 白料 作 影 學 板 潛 吸 棋 板 面 管 | 上課參與平時觀察技能測驗 | 種水域求生技能。 海J2認識並參 與安全的海洋 生態旅遊。 | 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-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 |

| 起 | | | | 豎子 | 2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 |
| | | | | | 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。 | 意識。 | 耳壓平衡、 水中手勢 等動作。 | | | | 境之關聯。 | 參與公益團體活動, 關懷社會。 |
| 13 | 11/16-11/2 | | 一生「醫」世 第2章 正確用藥好 安心 | 買與使用藥品的 行動策略。 Bb-IV-2家庭、 同儕、文化、媒 體、廣告等傳達 的藥品選購資 訊。 | 的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3持續地執行促 | 藥物正確的使用時機和 方式。 2.養成正確的用藥態度 與習慣,並了解錯誤用 藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意 的事項,以維護病人的 權益與用藥品質。 | 1. 藥 說 常 誤 費 此 品 藥 的 才 2. 力 說 用 核錯 很 明 見 藥 觀 , 應 師 藥 安 用 很 明 藥 心誤 擔 種 錯 消 。 買 有 業 買 。 五 心 確 大 力。 | | 投影片 | 平時觀察 心得分享 紙筆測驗 | 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-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 | | | | 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 | 人 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 |
| | 11/23-11/2 9 | | 單元七 | Hb-IV-1 陣地攻 | 1c-IV-1 了解各項運動 | 1.能瞭解進行籃球練習 | 1.愛上體 | | 教科書 | 上課參與 | 【品德教育】 | 健體-J-C2具備理解 |
| | 9 | | 球類入門 | 守性球類運動動 | 基礎原理和規則。 | 前, 如何藉由腳步動態 | 育課「方形 | | 習作 | 平時觀察 | 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 | 1d-IV-2 反思自己的運 | 訓練提升體能。 | 跑傳上 | | 投影片 | 動作檢核 | 與和諧人際關 | 貌, 並做獨立思考與 |
| | | | 籃球 跑動與 | 術。 | 動技能。 | 2.了解並操作新、舊式上 | 籃」:全班 | | 教學影片 | | 係。 | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 配合 | | 2c-IV-2 表現利他合群 | 籃方式。 | 平均分A、 | | 籃球 | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | | | 的態度,與他人理性溝 | 3.能運球並簡易突破障 | B兩組列 | | 三角錐 | | | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | 通與和諧互動。 | 礙後上籃。 | 隊。A組第 | | 呼拉圈 | | | 問題。 |
| | | | | | 3d-IV-2 運用運動比賽 | 4.能了解正確掩護動作, | 一人不拿 | | | | | |
| | | | | | 中的各種策略。 | 並應用不同方向的 | 球, 開始後 | | | | | |
| | | 17# | | | 4d-IV-1 發展適合個人 | 掩護阻擋防守者,協助 | 沿禁區線、 | | | | | |
| 14 | | 健康 | | | 之專項運動技能。 | 隊上進攻。 | 罰球線、禁 | 2 | | | | |
| | | 135 | | | | 5.能在簡易賽事中自由 | 區線繞行。 | | | | | |
| | | | | | | 運用掩護、擋拆等技術。 | B組底線第 | | | | | |
| | | | | | | | 一人傳球, | | | | | |
| | | | | | | | 讓A組繞行 | | | | | |
| | | | | | | | 者可以順 | | | | | |
| | | | | | | | 勢接球上 | | | | | |
| | | | | | | | 籃。B組傳 | | | | | |
| | | | | | | | 完球的人 | | | | | |
| | | | | | | | 往罰球線 | | | | | |
| | | | | | | | 前進後,繞 | | | | | |

| 起 | | | | 聲 | 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 |
| | | | | | | | 1跑下排後下頭一規後籃斷分球動接A 球。 無類 大水 傳樣 定切,循鐘最多。 無後 完點 上此。 3 進的 上 水 3 進的 | | | | | |
| 14 | | 體 | 一生「醫」世 第2章 | 買與使用藥品的 行動策略。 Bb-IV-2家庭、 | 的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值 | 1.學會分析藥物的類型 和特性,以及了解各類 藥物正確的使用時機和 方式。 2.養成正確的用藥態度 與習慣,並了解錯誤用 | 組別獲勝。 1. 厝邊 解 解 類 類 類 類 類 類 類 類 類 質 質 質 質 質 質 質 質 質 | | | 平時觀察 心得分享 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。 |

| 起 | ļ. | | | 學 | 2習重點 | | | 教 | | | | |
|-----|----------------------|----|------------------------------------|--------------------------|--|---|---|-----|------------------|--------------|-----------------------------------|---|
| 造週次 | │ 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 |
| | | | | 訊。 | 溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健 | 的事項,以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性,並明智選擇正確的用藥方式。 | 動說明 運用「溝通」 財 類 調明 明 | | | | | 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。 |
| 15 | 11/30-12/6 (第二次成績評量) | 健康 | 單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與 配合 | 守性球類運動動 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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。 | 訓練提升體能。 2.了解並操作新、舊式上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。 4.能了解正確掩護動作,並應用不同方向的掩護阻擋防守者,協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由 | 1. 點對 說 球團來 人 生 思 隊 什 力 體點 三 器 是體 成 , 分 考 友 麼 ? 雷 不 個 導 並 己 備 合 個 學 並 己 備 合 | | 教智 代 投 教 籃 三 呼拉圈 | 上課參與平時觀察動作檢核 | 【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關 係。 | 健體-J-C2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 | | | | <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 |
| | | | | | | | 扮演什麼 角色?教 師分配對 | | | | | |
| | | | | | | | 戰組合, 開 啟實戰三 對三。洗 | | | | | |
| | | | | | | | 球、傳球後才能進攻,若沒進球 | | | | | |
| | | | | | | | 需攻守交 換時,必須 將球傳回 | | | | | |
| | | | | | | | 三分線後 才能重新 開始, 時限 | | | | | |
| | | | | | | | 內獲得較 多分數的 隊伍獲勝。 | | | | | |
| 15 | 11/30-12/6 (第二次成 績評量) | 體育 | | | 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.瞭解藥物濫用的常見 成因。 | 1.JUST DO IT 健 康紅綠燈: | 1 | 教科書 習作 投影片 | 上課參與平時觀察 | 【品德教育】 品EJU1尊重生 命。 | 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 | | | | 學 | 2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 |
| | | | 第1章 | 及對個人身心健 | 2a-Ⅳ-2自主思考健康 | 3.能說出藥物濫用對健 | 請學生依 | | 教學影片 | | | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 青春要玩不 | 康與家庭、社會 | 問題所造成的威脅感 | 康的影響。 | 照自己的 | | | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | 藥丸 | 的影響。 | 與嚴重性。 | 4.分析藥物濫用對社會 | 狀況思考, | | | | | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | 2a-Ⅳ-3深切體會健康 | 的危害。 | 和同學討 | | | | | 問題。 |
| | | | | | 行動的自覺利益與障 | 5.能下定決心拒絕藥物 | 論或上臺 | | | | | |
| | | | | | 礙。 | 濫用。 | 發表做的 | | | | | |
| | | | | | 2b-IV-1堅守健康的生 | 6.能分析生活情境中隱 | 選擇與原 | | | | | |
| | | | | | 活規範、態度與價值 | 藏的藥物濫用陷阱。 | 因。 | | | | | |
| | | | | | 觀。 | | 2.藥物濫 | | | | | |
| | | | | | | | 用的常見 | | | | | |
| | | | | | | | 原因:說明 | | | | | |
| | | | | | | | 青少年藥 | | | | | |
| | | | | | | | 物濫用的 | | | | | |
| | | | | | | | 常見原因 | | | | | |
| | | | | | | | 可分為四 | | | | | |
| | | | | | | | 類。 | | | | | |
| | | | | | | | 3.藥物濫 | | | | | |
| | | | | | | | 用的種類: | | | | | |
| | | | | | | | 說明藥與 | | | | | |
| | | | | | | | 毒只有一 | | | | | |
| | | | | | | | 線之隔。衛 | | | | | |

| 起 | | | | <u> </u> | 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 | 教學活 動重點 | 學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 核心素養 |
| | | | | | | | 生依同可中興樞制神劑濫與利物特分神劑經、別人質制部不性為經中如紀入質影部與物質。 | | | | | |
| | | | | | | | 響精神物質。 | | | | | |
| 16 | | 健康 | 球類入門 | 球類運動動作組 合及團隊戰術。 | 基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動 技能原理。 2c-IV-2表現利他合群 的態度,與他人理性溝 | 1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規 則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平 擊球和反拍推擋的分解 動作。 | 1.愛上體 育課「九宮 格解碼大 作戰」:4人 一組,1人 輪流發1 球,以正拍 | | 教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張 | 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。 | 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 | | | | <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 |
| | | | | | 3c-IV-1表現局部或全 | 和反拍推擋的動作。 | 發平擊球 | | | | | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | | | 身性的身體控制能力, | 5.培養控球落點瞄準目 | 的方式將 | | | | | 體育與健康情境的全 |
| | | | | | 發展專項運動技能。 | 標物的能力。 | 球發進九 | | | | | 貌, 並做獨立思考與 |
| | | | | | 3d-Ⅳ-2運用運動比賽 | 6.相互合作的班級氣氛。 | 宮格內, 可 | | | | | 分析的知能, 進而運 |
| | | | | | 中的各種策略。 | | 以變換不 | | | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | | | 3d-Ⅳ-3應用思考與分 | | 同的勝負 | | | | | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | 析能力,解決運動情境 | | 判定方式。 | | | | | 問題。 |
| | | | | | 的問題。 | | 最快連成2 | | | | | 健體-J-C2具備利他 |
| | | | | | 4d-Ⅳ-2執行個人運動 | | 條線的隊 | | | | | 及合群的知能與態度 |
| | | | | | 計畫,實際參與身體活 | | 伍獲得勝 | | | | | ,並在體育活動和健 |
| | | | | | 動。 | | 利。打中指 | | | | | 康生活中培育相互合 |
| | | | | | | | 定數字最 | | | | | 作及與人和諧互動的 |
| | | | | | | | 多次之隊 | | | | | 素養。 |
| | | | | | | | 伍獲得勝 | | | | | |
| | | | | | | | 利。 | | | | | |
| | 12/7-12/13 | | 單元三 | Bb-IV-3菸、酒、 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外 | 1.瞭解藥物濫用的常見 | 1.藥物濫 | | 教科書 | 上課參與 | 【品德教育】 | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | 「癮」爆新觀 | 檳榔、藥物的成 | 在的行為對健康造成 | 成因。 | 用對人體 | | 習作 | 平時觀察 | 品EJU1尊重生 | 體育與健康情境的全 |
| 10 | | 體 | 黑占 | 分與成癮性,以 | 的衝擊與風險。 | 2.瞭解藥物濫用的種類。 | 的影響:說 | 1 | 投影片 | 小組討論 | 命。 | 貌,並做獨立思考與 |
| 16 | | 育 | 第1章 | 及對個人身心健 | 2a-Ⅳ-2自主思考健康 | 3.能說出藥物濫用對健 | 明不同的 | | 教學影片 | | | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 青春要玩不 | 康與家庭、社會 | 問題所造成的威脅感 | 康的影響。 | 藥物對神 | | | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | 藥丸 | 的影響。 | 與嚴重性。 | 4.分析藥物濫用對社會 | 經系統產 | | | | | 與解決體育與健康的 |

| 起 | | | | 学 | 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 | 教學活 動重點 | 學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 核心素養 |
| 次 | | | | | 2a-IV-3深切體會健康 行動的自覺利益與障 礙。 2b-IV-1堅守健康的生 | | 生停時戒成亦受的不以樣2用的明用個影止會斷癮具性劑斷達的藥對危藥不人響使造作藥有,量增到效物社害物僅身當用成用物耐使會加同果濫會說濫對體當 | 數 | | | | 問題。 |
| | | | | | | | 造成傷害,對周遭的親友與社會皆會帶 | | | | | |

| 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 |
| | | | | | | | 來嚴重的 負面影響。 | | | | | |
| | 12/14-12/2 | | 單元七 | Ha-IV-1網/牆性 | 1c-IV-1了解各項運動 | 1.認識桌球的發球原則。 | 1.愛上體 | | 教科書 | 上課參與 | 【品德教育】 | 健體-J-A1具備體育 |
| | 0 | | 球類入門 | 球類運動動作組 | 基礎原理和規則。 | 2.能遵守球場上安全規 | 育課「反拍 | | 習作 | 平時觀察 | 品J1溝通合作 | 與健康的知能與態度 |
| | | | 第2章 | 合及團隊戰術。 | 1d-Ⅳ-1了解各項運動 | 則及遊戲規則。 | 接龍對抗 | | 投影片 | 技能測驗 | 與和諧人際關 | ,展現自我運動與保 |
| | | | 桌球 誰與爭 | | 技能原理。 | 3.能了解桌球正拍發平 | 賽」:4 人一 | | 教學影片 | | 係。 | 健潛能, 探索人性、自 |
| | | | 鋒 | | 2c-Ⅳ-2表現利他合群 | 擊球和反拍推擋的分解 | 組, 一人以 | | 籃子 | | | 我價值與生命意義, |
| | | | | | 的態度, 與他人理性溝 | 動作。 | 反拍控球, | | 粉筆 | | | 並積極實踐,不輕言 |
| | | | | | 通與和諧互動。 | 4.能做出正拍發平擊球 | 3人排隊輪 | | 空白紙張 | | | 放棄。 |
| | | | | | 3c-Ⅳ-1表現局部或全 | 和反拍推擋的動作。 | 流使用反 | | | | | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | | | 身性的身體控制能力, | 5.培養控球落點瞄準目 | 拍推擋完 | | | | | 體育與健康情境的全 |
| 17 | | 健康 | | | 發展專項運動技能。 | 標物的能力。 | 成指定球 | 2 | | | | 貌, 並做獨立思考與 |
| | | 冰 | | | 3d-Ⅳ-2運用運動比賽 | 6.相互合作的班級氣氛。 | 數, 打完球 | | | | | 分析的知能, 進而運 |
| | | | | | 中的各種策略。 | | 後,無論 | | | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | | | 3d-IV-3應用思考與分 | | 左、右手皆 | | | | | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | 析能力,解決運動情境 | | 往左後方 | | | | | 問題。 |
| | | | | | 的問題。 | | 進行輪轉 | | | | | 健體-J-C2具備利他 |
| | | | | | 4d-Ⅳ-2執行個人運動 | | 重新排隊, | | | | | 及合群的知能與態度 |
| | | | | | 計畫, 實際參與身體活 | | 依此類推, | | | | | ,並在體育活動和健 |
| | | | | | 動。 | | 最先完成 | | | | | 康生活中培育相互合 |
| | | | | | | | 教師指定 | | | | | 作及與人和諧互動的 |

| 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 |
| | | | | | | | 球數之組 別即獲勝。 | | | | | 素養。 |
| | 12/14-12/2 0 | | 「癮」爆新觀點 | 檳榔、藥物的成 分與成癮性,以 | | 2.瞭解藥物濫用的種類。 | 1.揭開新 興毒品的 陷阱:說明 新興毒品 | | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 平時觀察 | 品EJU1尊重生 命。 | 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 |
| | | | | 康與家庭、社會 的影響。 | 與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康 | 的危害。 | 常見的偽 裝手法。 2.JUST DO IT做出 | | | | | 用適當的策略, 處理 與解決體育與健康的 問題。 |
| 17 | | 體育 | | | 2b-IV-1堅守健康的生 活規範、態度與價值 | 濫用。 6.能分析生活情境中隱 藏的藥物濫用陷阱。 | 明智的決 定:引導學 生透過「做 | 1 | | | | |
| | | | | | 崔 見。 | | 決定」生活 技能建立 遇到來路 不明的藥 物,要有拒 絕的想法。 | | | | | |
| 18 | 12/21-12/2 7 12/25行憲 | | | Ha-IV-1 網/ 牆 性球類運動動作 | 1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 | | 愛上體育 課「殺球九 | 2 | 教科書 習作 | | 【品德教育】 品J8理性溝通 | 健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全 |

| 起 | | | | <u>縣</u> 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 |
| | 紀念日放假 一天 | | 第3章 | 組合及團隊戰 | 1d-IV-1 了解各項運動 | 的後場致命一擊。 | 宮格」: 6人 | | 投影片 | 技能測驗 | 與問題解決。 | 貌, 並做獨立思考與 |
| | <u> </u> | | 羽球 致命一 | 術。 | 技能原理。 | 2.經由高遠球對抗賽, 熟 | 一組, 1人 | | 教學影片 | 分組競賽 | | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 擊 | | 2d-IV-2 展現運動欣賞 | 習舊經驗,並藉此建立 | 負責發球, | | 羽球 | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | | | 的技巧, 體驗生活的美 | 後場擊球之基本能力。 | 其餘5人負 | | 水桶 | | | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | 感。 | 3.了解與學會後場殺球 | 責輪流擊 | | 羽球拍 | | | 問題。 |
| | | | | | 3c-IV-1 表現局部或全 | 動作要領與應用,並建 | 球入九宮 | | 三角錐 | | | |
| | | | | | 身性的身體控制能力, | 立擊球時正確的拍面擊 | 格。發球者 | | 大呼拉圈 | | | |
| | | | | | 發展專項運動技能。 | 球位置及發力。 | 在兩個位 | | | | | |
| | | | | | 4d-IV-2 執行個人運動 | 4.能了解羽球殺球之不 | 置中擇一 | | | | | |
| | | | | | 計畫, 實際參與身體活 | 同方式並能在比賽中欣 | 處發球, 而 | | | | | |
| | | | | | 動。 | 賞。 | 擊球者可 | | | | | |
| | | | | | | 5.能學會殺球時的使用 | 以在橘線 | | | | | |
| | | | | | | 時機與執行方法,並實 | 後方任何 | | | | | |
| | | | | | | 際應用於比賽戰術戰 | 位置回擊 | | | | | |
| | | | | | | 略。 | 球。每人有 | | | | | |
| | | | | | | | 9球機會, | | | | | |
| | | | | | | | 依照回擊 | | | | | |
| | | | | | | | 後的落地 | | | | | |
| | | | | | | | 位置取得 | | | | | |
| | | | | | | | 相應的分 | | | | | |
| | | | | | | | 數。以小組 | | | | | |

| 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 |
| 18 | 12/21-12/2 7 12/25行憲 紀念日放假 一天 | | 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 | 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。 | 活規範、態度與價值觀。 | 1.認識拒絕的原則與技 巧。 2.能以正向的態度面對 拒絕。 3.能使用合適的拒絕技 巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治 資源。 | 循式賽高獲 1. O 迷聽拒之用絕導用思的行分別 IT 思說絕常害他學批考的預分別 D 絕看:人,拒必里地, | 1 | 教科書 投影 学影片 | 上課參與察納計劃 | 【法治教育】 法J4理解規範 國家強制力之 重要性。 | 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。 |
| 19 | 12/28-1/3 1/1元旦放 假一天 | 健康 | 單元七 球類入門 第3章 | Ha-IV-1 網/ 牆 性球類運動動作 | 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 | 1.認識2020東京奧運選 手的精湛表現及最關鍵 的後場致命一擊。 | 體育課點點名「致命 | | 教科書 習作 投影片 | 上課參與 平時觀察 技能測驗 | 【品德教育】 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 |

| 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 |
| | | | 羽球 致命一 | 組合及團隊戰 | 技能原理。 | 2.經由高遠球對抗賽, 熟 | 點講解羽 | | 教學影片 | 分組競賽 | | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 擊 | 術。 | 2d-IV-2 展現運動欣賞 | 習舊經驗,並藉此建立 | 球後場攻 | | 羽球 | | | 用適當的策略,處理 |
| | | | | | 的技巧,體驗生活的美 | 後場擊球之基本能力。 | 擊使用時 | | 水桶 | | | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | 感。 | 3.了解與學會後場殺球 | 機與方法。 | | 羽球拍 | | | 問題。 |
| | | | | | 3c-IV-1 表現局部或全 | 動作要領與應用,並建 | 教師針對 | | 三角錐 | | | |
| | | | | | 身性的身體控制能力, | 立擊球時正確的拍面擊 | 當日比賽 | | 大呼拉圈 | | | |
| | | | | | 發展專項運動技能。 | 球位置及發力。 | 狀況分析 | | | | | |
| | | | | | 4d-IV-2 執行個人運動 | 4.能了解羽球殺球之不 | 與回饋, 並 | | | | | |
| | | | | | 計畫, 實際參與身體活 | 同方式並能在比賽中欣 | 給予學生 | | | | | |
| | | | | | 動。 | 賞。 | 正面鼓勵。 | | | | | |
| | | | | | | 5.能學會殺球時的使用 | | | | | | |
| | | | | | | 時機與執行方法,並實 | | | | | | |
| | | | | | | 際應用於比賽戰術戰 | | | | | | |
| | | | | | | 略。 | | | | | | |
| | 12/28-1/3 1/1元旦放 | | 單元三 | Bb- IV -4面對成 | 2a-Ⅳ-3深切體會健康 | 1.認識拒絕的原則與技 | 1.JUST | | 教科書 | 上課參與 | 【法治教育】 | 健體-J-B1具備情意 |
| | 假一天 | | 「癮」爆新觀 | 癮物質的拒絕 | 行動的自覺利益與障 | 巧。 | DO IT拒絕 | | 習作 | 平時觀察 | 法J4理解規範 | 表達的能力, 能以同 |
| | | | 黑占 | 技巧與自我控 | 礙。 | 2.能以正向的態度面對 | 技巧起手 | | 投影片 | 小組討論 | 國家強制力之 | 理心與人溝通互動, |
| 19 | | | 第2章 | 制。 | 2b-Ⅳ-1堅守健康的生 | 拒絕。 | 式:利用課 | 1 | 教學影片 | 分組報 告 | 重要性。 | 並理解體育與保健的 |
| | | 育 | 毒來不毒往 | Bb-IV-5拒絕成 | 活規範、態度與價值 | 3.能使用合適的拒絕技 | 情境, 同學 | | | | | 基本概念, 應用於日 |
| | | | | 癮物質的自主行 | 觀。 | 巧達到拒絕的目的。 | 間輪流角 | | | | | 常生活中。 |
| | | | | | 2b-Ⅳ-3充分地肯定自 | 4.了解藥物濫用的戒治 | 色扮演,進 | | | | | |

| 起 | | | | 學字 | 習重點 | | | 教 | | | | |
|-------------|----------|----|------|------------------|---|---|---|-----|------|----------------------|--|--|
| 訖 週 次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 學習 | 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 |
| | | | | 範、戒治資源。 | 我健康行動的信心與效能感。 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。 | 資源。 | 行拒絕原 則的演練。 | | | | | |
| 20 | 1/4-1/10 | | 球類入門 | 分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 基礎原理和規則。 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。 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。 3d-IV-3應用思考與分 | 脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合 | 1. 育相班隊派員出隊從發跑隊後給愛課傳分。一將後員本、壘接、一體豐全兩攻隊丟所可出順防球先隊 | | 投影片 | 平時觀察 分組競賽 技能測驗 | 品J1溝通合作 與和諧人際關係。 品J2重視群體 規範與學。 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 | | | | | 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 |
| | | | | | 的問題。 | | 友, 確實 | | | | | |
| | | | | | 4d-Ⅳ-2執行個人運動 | | 踩壘後才 | | | | | |
| | | | | | 計畫, 實際參與身體活 | | 得以再傳 | | | | | |
| | | | | | 動。 | | 二壘, 以此 | | | | | |
| | | | | | | | 類推直到 | | | | | |
| | | | | | | | 傳回本壘 | | | | | |
| | | | | | | | 為止。若在 | | | | | |
| | | | | | | | 防守隊將 | | | | | |
| | | | | | | | 球回傳至 | | | | | |
| | | | | | | | 本壘之前, | | | | | |
| | | | | | | | 進攻隊全 | | | | | |
| | | | | | | | 數回到本 | | | | | |
| | | | | | | | 壘則得1分 | | | | | |
| | | | | | | | ,進攻隊得 | | | | | |
| | | | | | | | 到繼續進 | | | | | |
| | | | | | | | 攻的機會; | | | | | |
| | | | | | | | 若防守隊 | | | | | |
| | | | | | | | 球先傳回 | | | | | |
| | | | | | | | 本壘, 則攻 | | | | | |
| | | | | | | | 守交換。 | | | | | |

| 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 |
| | 1/4-1/10 | | 單元三 | Bb-IV-4面對成 | 2a-Ⅳ-3深切體會健康 | 1.認識拒絕的原則與技 | 1.JUST | | 教科書 | 上課參與 | 【法治教育】 | 健體-J-B1具備情意 |
| | | | 「癮」爆新觀 | 癮物質的拒絕 | 行動的自覺利益與障 | 巧。 | DO IT拒絕 | | 習作 | 平時觀察 | 法J4理解規範 | 表達的能力, 能以同 |
| | | | 點 | 技巧與自我控 | 礙。 | 2.能以正向的態度面對 | 技巧大絕 | | 投影片 | 小組討論 | 國家強制力之 | 理心與人溝通互動, |
| | | | 第2章 | 制。 | 2b-IV-1堅守健康的生 | 拒絕。 | 招:請學生 | | 教學影片 | 分組報告 | 重要性。 | 並理解體育與保健的 |
| | | | 毒來不毒往 | Bb-IV-5拒絕成 | 活規範、態度與價值 | 3.能使用合適的拒絕技 | 閱讀題目 | | | | | 基本概念, 應用於日 |
| | | | | 癮物質的自主行 | 觀。 | 巧達到拒絕的目的。 | 情境, 並想 | | | | | 常生活中。 |
| | | | | 動與支持性規 | 2b-Ⅳ-3充分地肯定自 | 4.了解藥物濫用的戒治 | 一想情境 | | | | | |
| | | | | 範、戒治資源。 | 我健康行動的信心與 | 資源。 | 對話中, 小 | | | | | |
| | | | | | 效能感。 | | 名用了哪 | | | | | |
| | | Д# | | | 4b-Ⅳ-3公開進行健康 | | 些拒絕技 | | | | | |
| 20 | | 體育 | | | 倡導, 展現對他人促進 | | 巧?請學 | 1 | | | | |
| | | | | | 健康的信念或行為的 | | 生將所學 | | | | | |
| | | | | | 影響力。 | | 的拒絕方 | | | | | |
| | | | | | | | 法, 以角色 | | | | | |
| | | | | | | | 扮演方式, | | | | | |
| | | | | | | | 輪流扮演 | | | | | |
| | | | | | | | 拒絕者與 | | | | | |
| | | | | | | | 被拒絕者, | | | | | |
| | | | | | | | 以觀察學 | | | | | |
| | | | | | | | 生的學習 | | | | | |
| | | | | | | | 狀況。 | | | | | |

| 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 |
| | 1/11-1/17 | | 單元七 | Hd-IV-1守備/跑 | 1c-IV-1了解各項運動 | 1.認識壘球運動的演進 | 愛上體育 | | 教科書 | 上課參與 | 【品德教育】 | 健體-J-A2具備理解 |
| | | | 球類入門 | 分性球類運動動 | 基礎原理和規則。 | 脈絡。 | 課「壘間相 | | 習作 | 平時觀察 | 品J1溝通合作 | 體育與健康情境的全 |
| | | | 第4章 | 作組合及團隊戰 | 2c-Ⅳ-2表現利他合群 | 2.能比較出棒球與壘球 | 傳」: 全班 | | 投影片 | 分組競賽 | 與和諧人際關 | 貌, 並做獨立思考與 |
| | | | 壘球 身手矯 | 術。 | 的態度, 與他人理性溝 | 的差異。 | 分成兩隊, | | 教學影片 | 技能測驗 | 係。 | 分析的知能, 進而運 |
| | | | 健 | | 通與和諧互動。 | 3.能遵守球場上的遊戲 | 進攻隊派 | | 三角錐 | | 品J2重視群體 | 用適當的策略, 處理 |
| | | | | | 2c-Ⅳ-3表現自信樂 | 規則。 | 一位隊員 | | 棒球或壘球 | | 規範與榮譽。 | 與解決體育與健康的 |
| | | | | | 觀、勇於挑戰的學習態 | 4.能了解傳接球動作之 | 將球丟出 | | 手套 | | 品J8理性溝通 | 問題。 |
| | | | | | 度。 | 原理。 | 後, 所有隊 | | | | 與問題解決。 | 健體-J-C2具備利他 |
| | | | | | 3c-IV-1表現局部或全 | 5.能利用身體各部位力 | 員即可從 | | | | | 及合群的知能與態度 |
| | | 17± | | | 身性的身體控制能力, | 量來完成穩定傳接球動 | 本壘出發, | | | | | ,並在體育活動和健 |
| 21 | | 健康 | | | 發展專項運動技能。 | 作。 | 依順序跑 | 2 | | | | 康生活中培育相互合 |
| | | 13% | | | 3d-IV-1運用運動技術 | 6.了解正式比賽的傳接 | 壘。防守隊 | | | | | 作及與人和諧互動的 |
| | | | | | 的學習策略。 | 順序與不同的傳接組合 | 接到球後, | | | | | 素養。 |
| | | | | | 3d-IV-3應用思考與分 | 變化。 | 須先傳給 | | | | | |
| | | | | | 析能力,解決運動情境 | 7.相互合作的班級氣氛。 | 一壘隊友, | | | | | |
| | | | | | 的問題。 | | 確實踩壘 | | | | | |
| | | | | | 4d-Ⅳ-2執行個人運動 | | 後才得以 | | | | | |
| | | | | | 計畫,實際參與身體活 | | 再傳二壘, | | | | | |
| | | | | | 動。 | | 以此類推 | | | | | |
| | | | | | | | 直到傳回 | | | | | |
| | | | | | | | 本壘為止。 | | | | | |

| 起 | | | | <u> </u> | 習重點 | | | 教 | | 評量方式 | 重大議題 | |
|-------------|------|--------|--------------------|------------------------|---|--------------------------|---|-------------|--------------------------|------|------|--|
| 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 | | | 核心素養 |
| | | | | | | | 若隊傳之隊到得1隊續機守傳則換在將至前全本,得進會隊回攻。時中國。 人得進會隊回攻。 中國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與 | | | | | |
| 21 | | 體育 | 「癮」爆新觀 點 第2章 | 癮物質的拒絕 技巧與自我控 制。 | 行動的自覺利益與障 礙。 2b-IV-1堅守健康的生 活規範、態度與價值 | 巧。 2.能以正向的態度面對 拒絕。 | 1.遠離藥 物濫用一 起來:說明 可以透過 某些警訊 來察覺需 | 1 | 教科書 習作 投影片 教學影片 | 平時觀察 | 重要性。 | 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 | | 主題 | | | 習重點 | | | 教 | | 評量方式 | 重大議題 | 核心素養 |
|-------------|----------------------------|----|------|--------------------------|--|--|---|-----|---------------|------------------|---|---|
| 訖 週 次 | 起訖日期 | | 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 | | | |
| | | | | 範、戒治資源。 | 2b-IV-3充分地肯定自 我健康行動的信心與 效能感。 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。 | 4.了解藥物濫用的戒治 資源。 | 要人現徽一有用而我關心的調的來之樂的是們們們們們們們們們們們們們們的 | | | | | |
| 22 | 1/18-1/20 (第三次成 績評量) | | | 分性球類運動動 作組合及團隊戰 術。 | 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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, | 3.能遵守球場上的遊戲 規則。 4.能了解傳接球動作之 原理。 | 1.體 多 導 考 你 己 錯 哪 還 會 學 哪 認 做 的 些 需 智 人 是 自 不 而 作 再 | | 教 智 化 教 三 棒 手 | 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 |

| 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 |
| | | | | | 的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分 | 7.相互合作的班級氣氛。 | 一名夥伴 | | | | | 作及與人和諧互動的 素養。 |
| 22 | 1/18-1/20 (第三次成績評量) | | 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 | 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。 | 行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自 | 拒絕。 3.能使用合適的拒絕技 巧達到拒絕的目的。 | 1.遠離藥物濫用一起來:說明可以透過某些警訊來察覺需 | | 投影片 | 平時觀察 | 法J4理解規範 國家強制力之 重要性。 | 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 | | | | 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 動重點 | 學節 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 核心素養 |
| 次 | | | | 內容 | 表現 | | | 數 | | | | |
| | | | | | | | 而是值得 | | | | | |
| | | | | | | | 我們多去 | | | | | |
| | | | | | | | 關心對方。 | | | | | |