

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 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。	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 DO IT欣賞筆記簿:說明大家都可能會因為某些人的外在特	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	【性別平等】 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	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							
				及交友約會安全策略。			質而被吸引，也可能同時欣賞很多人，但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				【生涯規劃】 涯J4了解自己的人格特質與價值觀。	

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							
							DO IT 規畫 前奏曲:規畫約會時,要以安全為優先,也要考量自己還是學生的經濟情況。可以和對方共同討論約會的內容,較能符合共同的興趣。					
1	8/25-8/30 (8/25開學日) 全運會調整補課	體育	單元4 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 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	說明運動時,會有各種原因招致程度不一的運動	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布	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判斷常見的事故傷害。	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

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。 3d-IV-3應用思考與分析能力, 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。	動傷害中施作正確的貼紮技術。	傷害, 常見的有: 瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動, 以避免進一步的傷害。		人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具		安J5了解特殊體質學生的運動安全。 安J6了解運動設施安全的維護。 安J11學習創傷救護技能。	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	健康	單元1 愛, 這件事 第1章 歌頌情誼	Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。	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 DO IT表達練習曲:引導學生完成芷恩與阿壹的信件, 並提醒內容必須包含祝賀對方生日	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J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通, 具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃】 涯J4了解自己的人格特質與	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。

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							
							快樂。請學生思考，雙方要如何表示真誠的情感，並不讓對方感到厭惡。 2.情感溝通協奏曲：說明衝突產生的原因。引導學生思考，若不處理衝突，會有什麼後果？ 3.分手獨步舞曲：提醒學生，分手不是世界末日。				價值觀。	

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							
							冷靜下來後，反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有機會再迎接下一段更好的戀情。					
2	8/31-9/6	體育	單元4 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	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。 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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 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動傷害中施作正確的貼紮技術。	1.體育客點點名「貼紮實戰趣」：操作時，兩人一組，互相出題並且擔任對方的實作模特兒，操作後將歷程記	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	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判斷常見的事故傷害。 安J5了解特殊體質學生的運動安全。 安J6了解運動設施安全的維護。	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							
					媒體、產品與服務。		錄在下表中，並與同學相互評論與分享。教師引導學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。				安J11學習創傷救護技能。	用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
3	9/7-9/13	健康	單元一 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，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒	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。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.我的身體我做主：說明身體自主權的重要性。透過題目引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【性別平等】 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。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	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							
				體色情訊息的批判能力。			去做適當的道歉與回應。說明性騷擾的定義, 進行性騷擾迷思的解析。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。				性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
3	9/7-9/13	體育	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一	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-1了解各項運動技能原理。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原	1.愛上體育課「擲向天際」:在終點線前	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。	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

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							
			擲	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	25 至30公尺處給予學生步點標記, 學生以空手姿勢完成助跑、交叉步及空手投擲, 確認自己起跑標記點, 並自行標記。進行第一輪投擲, 並記錄所有同學第一輪成績, 將第一輪成績依距離進行排序, 採S形分組		標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把		品J8理性溝通與問題解決。	、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							
							並進行競賽。					
4	9/14-9/20	健康	單元一 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，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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-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。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.珍愛不要「真礙」：引導學生閱讀情境後，以小組討論並回答問題。提醒情侶交往時，身體接觸是一種情感的表達，卻常遭到誤會是性行為的暗示。以國中階段來說，不適合有太深入的身體	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。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	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							
							接觸。並說明未成年性行為對彼此及生理、心理、社會層面的影響。說明未成年懷孕的因應方法。讓學生比較各種方法的優缺。					
4	9/14-9/20	體育	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 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。 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	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 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。 4.能成功做出完整的標	體育客點點名「我的投擲寶典」:隨機邀請學生分享心得與觀察同學的感想,	2	教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球 角錐	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-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							
					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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	或是分享自我修正錯誤動作的方式，教師最後針對所有標槍活動進行總結。		網球 掃把			
5	9/21-9/27	健康	單元一 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，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.是害不是愛:說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，不管跟網友見面或是和熟人	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。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運	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							
				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。			碰面,都一定要再三小心。說明遭遇性侵害後的因應方法,以及可尋求的資源。 2.突破色情迷思:澄清色情資訊與現實的差異。色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。 3.為自己出征學習				用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	

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							
							單:提醒學生應變的方法有很多,要如何在安全、不傷害彼此的情況下保護自己的身體自主權,是需要練習思考的。					
5	9/21-9/27	體育	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	2c-IV-3表現自信樂觀、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。 4c-IV-3規劃提升體適	1.了解三項全能的起源及各種距離。 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,並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的	1.愛上體育課「泳感前行」:將學生分為6隊,每隊人數相同,尚未接棒及下水的學生於等待	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J3理解知識與生活環境的關係,獲得心靈的喜悅,培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯J3覺察自己	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							
					能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	區等待。活動進行中,提示學生可以盡量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。				的能力與興趣。	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。
6	9/28-10/4 9/29教師節補假	健康	單元一 愛,這件事 第3章 「性」福「保」典	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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-1精熟地操作健康技能。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。	1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享	【法治教育】 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							
						4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。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。					
6	9/28-10/4 9/29教師節補假	體育	單元五 挑戰極限 第2章	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材	1.愛上體育課「誰是轉換大	2	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J3理解知識與生活環境的	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

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							
			三項全能		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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	師」標示出關卡1～5的位置，每個關卡間距至少15公尺。講解進行流程及規則。將學生分為4隊，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。		教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐		關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	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							
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 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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-1精熟地操作健康技能。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 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」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1.性病百科:教師說明性傳染病病原體的特徵,可詢問學生還有哪些地方具有黏膜組織,如:口腔、眼睛等處皆有,所以不只是有接觸性器官的性行為會感染,口部性行為也會有感染的機會。介紹非淋菌性尿	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享	【法治教育】 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							
							道炎、淋病，梅毒、尖形濕疣、生殖器疱疹、愛滋病等。 2.JUST DO IT傳染途徑報馬仔:引導學生進行JUST DO IT。					
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	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	Ab-IV-1體適能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-1了解各項運動基礎原理和規則。 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	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 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	1.愛上體育課「小小體操運動員」:一次一人實施動作，測驗動作順序為預備動作、側手	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	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							
					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運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 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。	翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。老師擔任裁判評分工作，依個別動作實施程度、整體流暢性、落地穩定度等面向來進行給分。				設施設備的安全守則。	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。
8	10/12-10/18	健康	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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-1精熟地操作健	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。	1.「性」福防護訣：說明性傳染病的預	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享	【法治教育】 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

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							
			典		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」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	防方法, 及保險討的使用步驟。 2.「性」福不迷思:講解不光是愛滋病, 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,					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							
							希望別人怎麼對待自己, 就如何對待他人。					
8	10/12-10/18	體育	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	Ab-IV-1體適能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-1了解各項運動基礎原理和規則。 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運用運動技術的學習策略。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 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組合, 並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。	1.體育客點點名「體操培育小尖兵」:請學生回顧這四堂課程所學的體操地板項目, 以便對此項運動有更深刻的了解。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	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遵守環境設施設備的安全守則。	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-3執行提升體適能的身體活動。	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	10/19-10/25 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	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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。 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	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。 3.自我反思動作學習成果, 並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略, 有效應用於游泳	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息 活動內容: 1.愛上體育課「水中	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	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良好態度與技能。	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

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							
					的學習策略。	能力評量並達成目標。	奪球」:全班分成4隊, 4隊相距約 10公尺, 分佔4角。每隊一開始各有 10 顆球 (包括 3 顆色球), 中央設有中立籃子, 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					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							
							分鐘, 時間終了時比較籃子內球數換算積分最高的隊伍獲勝。					
10	10/26-11/1	體育	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、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	1.破除就醫迷思:說明急診應該是要給有需要的病患, 不應該成為病患貪圖方便的工具, 這些就是錯誤的就醫迷思。	1	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							
						詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣,並懂得珍惜醫療資源。						
11	11/2-11/8	健康	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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。 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-1運用運動技術的學習策略。	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。 3.自我反思動作學習成果,並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略,有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1.體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」:請學生觀察自己的換氣動作,並比較右側和左側換氣的差異。與小組同學之間分享心得。進一步反思自己的動作,就被糾正的動	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	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良好態度與技能。	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。 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							
							作自我改進。之後再請同學或老師給予回饋。					進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
11	11/2-11/8	體育	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、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。 6.選擇適當的就醫流程	1.就醫5招我要做到：請學生分享自己的就醫流程經驗。並說明正確就醫就醫5招流程。 2.相揪愛健保，健保會更好：強調「全民健保」是臺灣之光，要珍惜健保	1	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							
						和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	有限的資源，浪費醫療資源將可能使健保破產、倒閉。					
12	11/9-11/15	健康	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	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-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	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 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，促進重視海洋環境保護意識。	1.愛上體育課「看誰先賓果」：穿著浮潛裝備進行浮游後下潛，撿拾一顆棋子，再上升至水面，浮游回起點，換棒出發。最快將賓果盤達成兩條連線的組	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板	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。 海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	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，並主動參與公益團體活動，關懷社會。

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							
					的學習策略。		別獲勝。					
12	11/9-11/15	體育	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	Bb-IV-1正確購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。	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。 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持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 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。	1.醫藥分業很放心說明「醫藥分業」觀念的重要性。請學生嘗試將所帶藥品分為處方藥、指示藥和成藥。說明：為了使大家安全用藥，藥品也如電影依安全性分為三級。說明藥袋、藥品外包裝與說明書	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	【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-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							
							的內容，也請學生對照所帶的實物學習分析。說明買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。					
13	11/16-11/22	健康	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 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，促進重視海洋環境保護	體育客點點名「潛進海底世界」：請學生展現浮潛綜合能力，內容包括從水面浮游、呼吸管排水、下潛、面鏡排水、	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板	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。 海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海J14探討海洋生物與生態環	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。 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	11/16-11/22	體育	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	Bb-IV-1正確購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。	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。 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持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 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。	1.錯誤購藥 很擔心：說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。因此，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 2.用藥五力 很定心：說明正確用藥五大核心能力。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享 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。 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							
14	11/23-11/29	健康	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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。 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。	1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 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運用掩護、擋拆等技術。	1.愛上體育課「方形跑傳上籃」:全班平均分A、B兩組列隊。A組第一人拿球，開始後沿禁區線、罰球線、禁區線繞行。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	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 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跑動進籃下, 接A組排頭傳球後上籃。接下來A組排頭傳球後, 一樣跑完規定的點後切入上籃, 依此不斷循環。3分鐘內進球最多的組別獲勝。					
14	11/23-11/29	體育	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	Bb-IV-1正確購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	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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, 並了解錯誤用藥對健康的危害。	1.厝邊藥師好朋友用藥安心不煩惱學習單:引導學生閱讀和了解活	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享 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							
				的藥品選購資訊。	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持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。 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。	動題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談訪談住家附近社區藥局的藥師。					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	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。 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。	1.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 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運用掩護、擋拆等技術。	1.體育課點點名「三對三Battle」：說明籃球是利用團體合作來成就個人，引導學生分組並思考自己、隊友具備什麼能力？適合	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 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							
							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	單元三 「癮」爆新觀點	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.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。	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 小組討論	【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 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1章 青春要玩不 藥丸	及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	請學生依照自己的狀況思考,和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。 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		教學影片			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							
							生福利部 依藥物不同的特性 可以分為： 中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。					
16	12/7-12/13	健康	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	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-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。 4.能做出正拍發平擊球	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	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	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。	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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	發平擊球的方式將球發進九宮格內，可以變換不同的勝負判定方式。 最快連成2條線的隊伍獲得勝利。打中指定數字最多次之隊伍獲得勝利。					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。
16	12/7-12/13	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。	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.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會	1.藥物濫用對人體的影響:說明不同的藥物對神經系統產	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	【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							
					2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	生影響，當停止使用時會造成戒斷作用。成癮藥物亦具有耐受性，使用的劑量會不斷增加以達到同樣的效果。 2.藥物濫用對社會的危害:說明藥物濫用不僅對個人身體造成傷害，對周遭的親友與社會皆會帶					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							
							來嚴重的負面影響。					
17	12/14-12/20	健康	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	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-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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	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。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4 人一組, 一人以反拍控球, 3人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數, 打完球後, 無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊, 依此類推, 最先完成教師指定	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	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。	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。 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							
							球數之組別即獲勝。					素養。
17	12/14-12/20	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。	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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。 2.JUST DO IT做出明智的決定:引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物,要有拒絕的想法。	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	【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。
18	12/21-12/27 12/25行憲	健康	單元七 球類入門	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。	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵	愛上體育課「殺球九	2	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【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 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							
	紀念日放假一天		第3章 羽球 致命一擊	組合及團隊戰術。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 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。	宮格」：6人一組，1人負責發球，其餘5人負責輪流擊球入九宮格。發球者在兩個位置中擇一處發球，而擊球者可以在橘線後方任何位置回擊球。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		投影片 教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	技能測驗 分組競賽	與問題解決。	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							
							循環的方式進行競賽，總分最高的組別獲勝。					
18	12/21-12/27 12/25行憲紀念日放假一天	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。	1.JUSTD O IT 拒絕迷思停看聽：說明：拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。引導學生運用批判性思考。	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	【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「致命一擊」：重	2	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							
			羽球 致命一擊	組合及團隊戰術。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 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。	點講解羽球後場攻擊使用時機與方法。教師針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。		教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	分組競賽		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。
19	12/28-1/3 1/1元旦放假一天	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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	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 活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自	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	1.JUST DO IT拒絕技巧起手式：利用課 情境，同學間輪流角 色扮演，進	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	【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。

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							
				動與支持性規範、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	健康	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	Hd-IV-1守備/跑分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。 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應用思考與分析能力,解決運動情境	1.認識壘球運動的演進脈絡。 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變化。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「壘間相傳」:全班分成兩隊。進攻隊派一位隊員將球丟出後,所有隊員即可從本壘出發,依順序跑壘。防守隊接到球後,須先傳給一壘隊	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	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							
					的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		友, 確實踩壘後才得以再傳二壘, 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	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。	1.JUST DO IT拒絕技巧大絕招:請學生閱讀題目情境, 並想一想情境對話中, 小名用了哪些拒絕技巧? 請學生將所學的拒絕方法, 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。	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	【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。

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							
21	1/11-1/17	健康	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	Hd-IV-1守備/跑分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。 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應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 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變化。 7.相互合作的班級氣氛。	愛上體育課「壘間相傳」: 全班分成兩隊, 進攻隊派一位隊員將球丟出後, 所有隊員即可從本壘出發, 依順序跑壘。防守隊接到球後, 須先傳給一壘隊友, 確實踩壘後才得以再傳二壘, 以此類推直到傳回本壘為止。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	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。					
21	1/11-1/17	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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	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。	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	上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告	【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。

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							
				動與支持性規範、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。	要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況, 而是值得我們多去關心對方。					
22	1/18-1/20 (第三次成績評量)	健康	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	Hd-IV-1守備/跑分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。 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。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 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。	1. 體育客點點名「慢速壘球知多少」: 引導學生思考哪些是你認為自己做得不錯的? 而哪些動作還需要再	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	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-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	修正?找一名夥伴一起完成傳接挑戰計劃,挑戰最遠可以到達幾公尺。					作及與人和諧互動的素養。
22	1/18-1/20 (第三次成績評量)	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	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。	1.遠離藥物濫用一起來:說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況,	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	【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。

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							
							而是值得我們多去關心對方。					