雲林縣立建國國民中學112學年度第二學期七年級「健康與體育」學習領域課程計畫表

設計者: 教學研究團隊

學習總目標:

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

起				 學	習重點		14 573 4-	教				
訖 週 次	起訖日期	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
			單元1	Bb-IV-3菸、酒、	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.評估抽菸行為對個人	1.菸的真		教科書	上課參與	【生命教育】	健體-J-A2具備理解
			「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	身心健康、家庭與社會	面目:講解		習作	平時觀察	生J5覺察生活	體育與健康情境的全
			機	分與成癮性,以	的衝擊與風險。	的衝擊風險。	菸的三大		投影片	態度檢核	中的各種迷思,	貌, 並做獨立思考與
			第1章	及對個人身心健	2a-IV-1關注健康議題	2.思考抽菸造成的威脅	主要成分		教學影片		在生活作息、健	分析的知能, 進而運
	00/44 00/47	健	菸誤人生	康與家庭、社會	本土、國際現況與趨	感與嚴重性。	尼古丁、焦	1	電子煙圖卡		康促進、飲食運	用適當的策略,處理
	02/11-02/17	康		的影響	勢。	3.因應不同的生活情境,	油、一氧化		或實物		動、休閒娛樂、	與解決體育與健康的
				0	2a-Ⅳ-2自主思考健康	善用拒絕技巧、自我控	碳。				人我關係等課	問題。
				Bb-IV-4面對成	問題所造成的威脅感	制並運用相關資源, 以	2.菸煙二				題上進行價值	健體-J-B1具備情意
				。 癮物質的拒絕	與嚴重性。	拒絕菸品與菸害。	三事:主要				思辨, 尋求解決	表達的能力, 能以同
				技巧與自我控	3b-IV-4因應不同的生	4.主動並公開表明個人	讓學生能				之道。	理心與人溝通互動,

起				學	習重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習] 数學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題	
週次		題) 內 容	表現		動重點	節數				
				制。	 	 對拒菸行為的觀點及立	分辨主流	女人			【法治教育】	 並理解體育與保健的
						場。	菸煙與側				法J3認識法律	┃ ┃ 基本概念, 應用於日
				 癮物質的自主行	 4a-Ⅳ-1運用適切的健		流菸煙。 流菸煙。				 之意義與制定。	常生活中。
				 動與支持性規	康資訊、產品與服務,		3.菸商的				法J4理解規範	
				- 範、戒治資源。	 擬定健康行動策略。		新武器-				國家強制力之	
							電子煙:介				重要性。	
							紹電子煙					
							裝置與內					
							含物澄清					
							迷思, 避免					
							學生因好					
							奇而嘗試。					
							強調目前					
							國內未開					
							放電子煙					
							產品, 電子					
							煙屬違法					
							產品。					
		體			2d-Ⅳ-2展現運動欣賞	1.了解臺灣棒球發展。	1.體育客		教科書	上課參與		健體-J-A2具備理解
1	02/11-02/17	育		神、運動營養攝		2.了解臺灣棒球現況。	點點名「前		習作	小組討論		體育與健康情境的全
			動誌	取知識、適合個	,體驗生活的美感。		進球場GO		投影片	經驗分享	恩。	貌,並做獨立思考與

起				學子	習重點		14 FY7 A	教				
訖 週 次	起訖日期	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	人運動所需營養	2d-IV-3鑑賞本土與世		! GO !		教學影片		品J2重視群體	分析的知能, 進而運
			從棒球看臺	素知識。lb-Ⅳ-1	界運動的文化價值。		GO!」:以				規範與榮譽。	用適當的策略,處理
			灣	自由創作舞蹈。			分組方式				【多元文化】	與解決體育與健康的
							進行應援				多J2關懷我族	問題。
							口號練習				文化遺產的傳	健體-J-B3具備審美
							並表演。可				承與興革。	與表現的能力, 了解
							自創形式				多J8探討不同	運動與健康在美學上
							與內容,並				文化接觸時可	的特質與表現方式,
							將表演拍				能產生的衝突、	以增進生活中的豐富
							攝成影片。				融合或創新。	性與美感體驗。
											【國際教育】	
											國J2具備國際	
											視野的國家意	
											識。	
			單元1	Bb-IV-3菸、酒、	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.評估抽菸行為對個人	1.菸的危		教科書	上課參與	【生命教育】	健體-J-A2具備理解
			「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	身心健康、家庭與社會	害:了解菸		習作	平時觀察	生J5覺察生活	體育與健康情境的全
		ı	機	分與成癮性, 以	的衝擊與風險。	的衝擊風險。	對身體、經		投影片	小組討論	中的各種迷思,	貌, 並做獨立思考與
2	02/18-02/24	健康	第1章	及對個人身心健	2a-IV-1關注健康議題	2.思考抽菸造成的威脅	濟與社會	1	教學影片	經驗分享	在生活作息、健	分析的知能, 進而運
			菸誤人生	康與家庭、社會	本土、國際現況與趨	感與嚴重性。	的危害。		電子煙圖卡		康促進、飲食運	用適當的策略,處理
				的影響。	勢。	3.因應不同的生活情境,	2.JUST		或實物		動、休閒娛樂、	與解決體育與健康的
				Bb-IV-4面對成	2a-Ⅳ-2自主思考健康	善用拒絕技巧、自我控	DO IT菸				人我關係等課	問題。

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	學	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
少		瓼		內容	表現		動重點	節數				
				癮物質的拒絕	問題所造成的威脅感	制並運用相關資源,以	VS 錢:讓				題上進行價值	健體-J-B1具備情意
				技巧與自我控	與嚴重性。	拒絕菸品與菸害。	學生瞭解				思辨, 尋求解決	表達的能力, 能以同
				制。	3b-IV-4因應不同的生	4.主動並公開表明個人	抽菸不僅				之道。	理心與人溝通互動,
				Bb-IV-5拒絕成	活情境,善用各種生活	對拒菸行為的觀點及立	花錢又傷				【法治教育】	並理解體育與保健的
				癮物質的自主行	技能, 解決健康問題。	場。	身, 將錢用				法J3認識法律	基本概念, 應用於日
				動與支持性規	4a-Ⅳ-1運用適切的健		在健康且				之意義與制定。	常生活中。
				範、戒治資源。	康資訊、產品與服務,		有意義的				法J4理解規範	
					擬定健康行動策略。		地方才是				國家強制力之	
							正確的選				重要性。	
							擇。					
							3.菸害防					
							制法:可進					
							行「數字會					
							說話」活動					
							,讓學生思					
							考18、3、					
							2009、					
							636363。					
							這些數字					
							跟菸害有					
							什麼關聯,					

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
		題	千儿 11冊				動 幇記 4. 做情擬想可的最巧持謹訣速菸 5. 菸動 助憶反起境,到能障重就拒記竅離現如 ::重學。菸透的更拒遇礙要是絕拒,開場何介點 生 我過模設菸到而技堅、絕盡物。戒紹		汉子 贞///	町里刀丸	主八哦起	1次心术设
							戒菸五大 絕,說明成 功戒菸的					

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
							效益。					
			單元4	Cb-IV-1運動精	2d-Ⅳ-2展現運動欣賞	1.了解臺灣棒球起源及			教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			Baseball運	神、運動營養攝	的技巧, 體驗生活的美	發展。			習作	小組討論	品EJU6欣賞感	體育與健康情境的全
			動誌	取知識、適合個	感。	2.體會古今臺灣優秀棒			投影片	經驗分享	恩。	貌, 並做獨立思考與
			第2章	人運動所需營養	2d-IV-3鑑賞本土與世	球選手奮鬥精神。			教學影片		品J2重視群體	分析的知能, 進而運
			臺灣棒球名	素知識。	界運動的文化價值。						規範與榮譽。	用適當的策略,處理
			人堂		4c-IV-1分析並善用運		1.體育客				【多元文化】	與解決體育與健康的
					動相關之科技、資訊、						多J2關懷我族	問題。
					媒體、產品與服務。		過二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十				文化遺產的傳	健體-J-B2具備善用
							欄]:老師				承與興革。	體育與健康相關的科
2	02/18-02/24	體						2			【閱讀素養】	技、資訊及媒體, 以增
	02/16-02/24	育					學生上臺	_			閱J3理解學科	進學習的素養, 並察
							子 工 工 至 分享自己				知識內 的 重要	覺、思辨人與科技、資
							// 华口				詞彙的意涵, 並	訊、媒體的互動關係。
							員。				懂得如何運用	
											該詞彙與他人	
											進行溝通。	
											閱J6懂得在不	
											同學習及生活	
											情境中使用文	
											本之規則。	

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
			單元1	Bb-IV-3菸、酒、	1a-IV-3評估內在與外	1.評估喝酒行為對個人	1.酒與人		教科書	上課參與	【生命教育】	健體-J-A2具備理解
			「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	身心健康、家庭與社會	體:介紹酒		習作	平時觀察	生J5覺察生活	體育與健康情境的全
			機	分與成癮性,以	的衝擊與風險。	的衝擊風險。	精的身體		投影片	態度檢核	中的各種迷思,	貌, 並做獨立思考與
			第2章	及對個人身心健	2a-Ⅳ-2自主思考健康	2.思考喝酒造成的威脅	之旅、酒對		教學影片		在生活作息、健	分析的知能, 進而運
			酒後誤事	康與家庭、社會	問題所造成的威脅感	感與嚴重性。	身體的影				康促進、飲食運	用適當的策略,處理
				的影響	與嚴重性。	3.因應不同的生活情境,	響。				動、休閒娛樂、	與解決體育與健康的
				0	2b-IV-1堅守健康的生	善用拒絕技巧、自我控	2.酒後駕				人我關係等課	問題。
3	02/25-03-02	健		Bb-IV-4面對成	活規範、態度與價值	制並運用相關資源,以	車:酒精會	1			題上進行價值	健體-J-B1具備情意
3	02/25-03-02	康		[癮物質的拒絕	觀。	拒絕喝酒。	影響視覺,	1			思辨, 尋求解決	表達的能力, 能以同
				技巧與自我控	3b-IV-4因應不同的生		讓危險機				之道。	理心與人溝通互動,
				制。	活情境,善用各種生活		率大幅提				【法治教育】	並理解體育與保健的
				Bb-IV-5拒絕成	技能, 解決健康問題。		升。				法J3認識法律	基本概念, 應用於日
				[癮物質的自主行	4a-IV-3持續地執行促						之意義與制定。	常生活中。
				動與支持性規	進健康及減少健康風						法J4理解規範	
				範、戒治資源。	險的行動。						國家強制力之	
											重要性。	
			單元5	Ab-IV-1體適能	1c-IV-2評估運動風險	1.核心肌群簡介。	1.愛上體		教科書	上課參與		健體-J-A3具備善用
			競技體適能	促進策略與活動	,維護安全的運動情	2.能指出核心肌群指哪	育課「核心		習作	實務操作		體育與健康的資源,
3	02/25-03-02	體育	第1章	方法	境。	些肌肉。	大考驗」:	2	投影片	技能測驗		以擬定運動與保健計
			核心肌群	0	2c-IV-3表現自信樂	3.能了解核心肌群與下	可將班上		教學影片	核心訓練影片		畫, 有效執行並發揮
					觀、勇於挑戰的學習態	背疼痛的關聯。	同學分成A			三角錐		

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
					度。	4.能了解鍛鍊核心肌群	,B,C,D			音樂		主動學習與創新求變
					4c-IV-3規劃提升體適	的重要性。	、E 等組別			馬表		的能力。
					能與運動技能的運動	5.能做出正確的核心肌	,每組約3					健體-J-B3具備審美
					計畫。	群訓練動作。	~5人。各					與表現的能力, 了解
						6.每一核心訓練都能調	組分別配					運動與健康在美學上
						整強度的變化。	一項核心					的特質與表現方式,
						7.可設計出適合自己的	肌群動作,					以增進生活中的豐富
						核心訓練課表。	其中最後					性與美感體驗。
							一組則律					
							定是跑步					
							繞大圈, 試					
							著去發現					
							動作不正					
							確的同學					
							並從旁調					
							整之。每組					
							採45秒執					
							行動作, 另					
							15秒是休					
							息含換組					
							的時間。完					

起					習重點			教				
訖	 起訖日期	主	單元名稱	學習	學習	│ │ 教學目標	教學活	學	 教學資源	 評量方式	重大議題 重大議題	核心素養
週		題		テロ 内容	表現	32.7 - 132	動重點	節	120 1 2000			IX B X IX
次								數				
							成後整組					
							前往下一					
							個動作地					
							點。各組輪					
							替回到起					
							始地時, 此					
							為一整個					
							循環。					
			單元1	Bb-Ⅳ-3菸、酒、	1a-IV-3評估內在與外	1.評估喝酒行為對個人	1.向酒說		教科書	上課參與	【生命教育】	健體-J-A2具備理解
			「癮」形大危	檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	身心健康、家庭與社會	「不」:統整		習作	平時觀察	生J5覺察生活	體育與健康情境的全
			機	分與成癮性,以	的衝擊與風險。	的衝擊風險。	青少年應		投影片	小組討論	中的各種迷思,	貌, 並做獨立思考與
			第2章	及對個人身心健	2a-Ⅳ-2自主思考健康	2.思考喝酒造成的威脅	該拒絕飲		教學影片	經驗分享	在生活作息、健	分析的知能, 進而運
			酒後誤事	康與家庭、社會	問題所造成的威脅感	感與嚴重性。	酒的原因、				康促進、飲食運	用適當的策略, 處理
		 		的影響	與嚴重性。	3.因應不同的生活情境,	法規以及				動、休閒娛樂、	與解決體育與健康的
4	03/03-03/09	健		0	2b-Ⅳ-1堅守健康的生	善用拒絕技巧、自我控	方法, 並說	1			人我關係等課	問題。
		康		Bb-I V -4面對成	活規範、態度與價值	制並運用相關資源,以	明何謂負				題上進行價值	健體-J-B1具備情意
				癮物質的拒絕	觀。	拒絕喝酒。	責任的飲				思辨,尋求解決	表達的能力, 能以同
				技巧與自我控	3b-IV-4因應不同的生		酒。				之道。	理心與人溝通互動,
				制。	活情境, 善用各種生活		2.向酒說「				【法治教育】	並理解體育與保健的
				Bb-IV-5拒絕成	大能,解決健康問題。		NO」學習				法J3認識法律	基本概念, 應用於日
				[癮物質的自主行	4a-IV-3持續地執行促		單:要聰明				之意義與制定。	常生活中。

起				<u></u>	習重點		III 1973 A	教				
訖 週 次	起訖日期	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
				動與支持性規	進健康及減少健康風		的向酒說				法J4理解規範	
				範、戒治資源。	險的行動。		NO 必須				國家強制力之	
							有堅定的				重要性。	
							拒絕立場					
							與有效拒					
							絕的技巧,					
							透過各個					
							立場的策					
							略,練習拒					
							絕方法。					
			單元5	Ab-IV-1體適能	1c-IV-2評估運動風險	1.核心肌群簡介。	1.體育客		教科書	上課參與		健體-J-A3具備善用
			競技體適能	促進策略與活動	,維護安全的運動情	2.能指出核心肌群指哪	點點名「我		習作	實務操作		體育與健康的資源,
			第1章	方法	境。	些肌肉。	的核心肌		投影片	技能測驗		以擬定運動與保健計
			核心肌群	0	2c-Ⅳ-3表現自信樂	3.能了解核心肌群與下	群訓練課		教學影片	核心訓練影片		畫, 有效執行並發揮
		R#			觀、勇於挑戰的學習態	背疼痛的關聯。	表]:教師			三角錐		主動學習與創新求變
4	03/03-03/09	體育			度。	4.能了解鍛鍊核心肌群	隨機請同	2		音樂		的能力。
		F			4c-IV-3規劃提升體適	的重要性。	學上臺分			馬表		健體-J-B3具備審美
					能與運動技能的運動	5.能做出正確的核心肌	享,並舉例					與表現的能力, 了解
					計畫。	群訓練動作。	說明有哪					運動與健康在美學上
						6.每一核心訓練都能調	幾種規劃					的特質與表現方式,
						整強度的變化。	方式, 安排					

學習				教				
	學習) 教學目標	教學活	學	 教學資源	 評量方式	重大議題 重大議題	核心素養 核心素養
内容	表現		動重點	節				127 2 3 1 2
		7 可訊記山 这人自己的	店 叫 为 / c	數				以增進生活中的豐富
		核心訓練課表。 						性與美感體驗。
			的重點。					
Bb-IV-3菸、酒、	1a-Ⅳ-3評估內在與外	1.評估檳榔對個人身心	1.認識檳		教科書	上課參與	【環境教育】	健體-J-A2具備理解
檳榔、藥物的成	在的行為對健康造成	健康、家庭與社會的衝	榔與其添		習作	平時觀察	環J11了解天然	體育與健康情境的全
分與成癮性,以	的衝擊與風險。	擊風險。	加物:說明		投影片	態度檢核	災害的人為影	貌, 並做獨立思考與
及對個人身心健	2a-Ⅳ-2自主思考健康	2.思考嚼食檳榔造成的	檳榔對人		教學影片	實體檳榔	響因子。	分析的知能, 進而運
康與家庭、社會	問題所造成的威脅感	威脅感與嚴重性。	體的影響,			菜瓜布	【品德教育】	用適當的策略,處理
的影響	與嚴重性。	3.因應不同的生活情境,	檳榔子本				品J3關懷生活	與解決體育與健康的
0	3b-Ⅳ-4因應不同的生	善用拒絕技巧、自我控	身即為一				環境與自然生	問題。
Bb-IV-4面對成	活情境	制並運用相關資源,以	級致癌物。				態永續發展。	健體-J-B1具備情意
癮物質的拒絕	, 善用各種生活技能,	拒絕檳榔。	2.檳榔對	1			【法治教育】	表達的能力, 能以同
技巧與自我控	解決健康問題。	4.主動並公開表明個人	人體的危				法J3認識法律	理心與人溝通互動,
制。	4b-Ⅳ-3公開進行健康	對拒檳行為的觀點及立	害:嘴巴內				之意義與制定。	並理解體育與保健的
Bb-IV-5拒絕成	倡導, 展現對他人促進	場。	有傷口久				法J4理解規範	基本概念, 應用於日
 癮物質的自主行	健康的信念或行為的		不癒合、講				國家強制力之	常生活中。
動與支持性規 動與支持性規	影響力。		話表情不				重要性。	
範、戒治資源。			太舒服,都					
			可能為口					
			腔癌前兆。 腔癌前兆。					
	檳榔、藥物的成 分與成應人身心 康與家 。 Bb-IV-4面對成 應物質自我 持巧與自我 的 Bb-IV-5拒絕成 應物質的 目的 表 的 以 使 表 等 的 表 等 的 表 等 的 表 等 的 表 的 表 的 表 的 表 的	Bb-IV-3菸、酒、 1a-IV-3評估內在與外 檳榔、藥物的成 在的行為對健康造成 分與成癮性,以 的衝擊與風險。 及對個人身心健 2a-IV-2自主思考健康 康與家庭、社會 問題所造成的威脅感 的影響 與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生 Bb-IV-4面對成	植椒、藥物的成分與成癮性,以的衝擊與風險。 整風險。 2.思考嚼食檳榔造成的康與家庭、社會問題所造成的威脅感的影響 與嚴重性。 3.因應不同的生活情境,	核心訓練課表。 以及安排上需注意的重點。 Bb-IV-3菸、酒、有a-IV-3評估內在與外積鄉、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健和數學風險。 以對個人身心健和數學風險。 如物:說明度與家庭、社會的影響 與嚴重性。 3.因應不同的生活情境。 對上下一個數學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與人物學與一個的學學,與一個的學學,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	7.可設計出適合自己的 原則為何,以及安排上需注意的重點。 Bb-IV-3菸、酒、 1a-IV-3評估內在與外	7.可設計出適合自己的 原則為何, 以及安排 上需注意 的重點。 Bb-IV-3菸、酒、 1a-IV-3評估內在與外	7.可設計出適合自己的 核心訓練課表。	T.可設計出適合自己的 核心訓練課表。 以及安排 上課金融 上課參與 [環境教育] 控制 控制 控制 控制 控制 控制 控制 控

起				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
							並說明口 腔黏膜下 纖維化與 口腔癌的 成因。					
5	03/10-03/16		競技體適能	促進策略與活動方法。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動技能的運動技能的運動	1.能夠清楚說出競技體 適能與一般體適能的差 異。 2.學生能夠說出不同專 項運動會利用到的人體 肌肉,與其在運動中所 扮演的功能。 3.學生能內容,區分其一 不同專項運動所屬的運 動類型。 4.能夠做出課程設計中 在不同專項類型的運動 所需求的訓練動作。	1. 育應班數兩面賽成第由拳後使拳出受課變分組組進,兩一隊決順A贏第一體機全雙時對比賽合合猜先假A贏到人會一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實務操作 技能測驗 寶特瓶 矮凳 高凳	閱J3理解學科 知識內的重要 詞彙的意涵,並 懂得如何運用 該詞彙與他人 進行溝通。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健

起				學	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
					動。		意執行一					康生活中培育相互合
							個基礎動					作及與人和諧互動的
							作, B 組全					素養。
							員模仿A					
							組所做的					
							動作。若動					
							作不確實					
							或錯誤的					
							人則挑戰					
							失敗, 每位					
							動作成功					
							者記錄為					
							+1。A、B					
							組員輪流					
							指定動作,					
							依序進行					
							至兩組的					
							第6 人結					
							束後, 較多					
							人成功的					
							組可以在					

起				<u> </u>	習重點		I# 577 A-	教				
訖 週 次	起訖日期 	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 	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
							第優第選動方一同合總最者即二先二擇作式回。結計多的為回進回進以第一在束獲成組獲的人。					
6	03/17-03/23	健	「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	檳榔、藥物的成 分與成癮性,以 及對個人身心健 康與家庭、社會 的影響	的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康 問題所造成的威脅感 與嚴重性。	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源,以	1.紅唇的 迷思:介紹 戒除檳榔 的方法網 質源。 2.檳榔 環境的影		教學影片	平時觀察 小組討論 經驗分享 實體檳榔 菜瓜布	環J11了解天然 災害的人為影響因子。 【品德教育】 品J3關懷生活環境與自然生	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

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
				癮物質的拒絕	技能, 解決健康問題。	拒絕檳榔。	響:可請學				【法治教育】	表達的能力, 能以同
				技巧與自我控	4b-Ⅳ-3公開進行健康	4.主動並公開表明個人	生分享看				法J3認識法律	理心與人溝通互動,
				制。	倡導, 展現對他人促進	對拒檳行為的觀點及立	到檳榔汁				之意義與制定。	並理解體育與保健的
				Bb-IV-5拒絕成	健康的信念或行為的	場。	的經驗與				法J4理解規範	基本概念, 應用於日
				癮物質的自主行	影響力。		感受, 再說				國家強制力之	常生活中。
				動與支持性規			明可協助				重要性。	
				範、戒治資源。			制止檳榔					
							危害的各					
							法規。					
							3.無檳環					
							境大聲說					
							學習單:除					
							了拒絕檳					
							榔以維護					
							自身外, 更					
							要將拒檳					
							立場宣導					
							出去, 打造					
							更健康的					
							無檳環境。					

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	数學活 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		刘士灬	數				
			單元5	Ab-IV-1體適能	1c-Ⅳ-1了解各項運動	1.能夠清楚說出競技體	1.體育客		教科書	上課參與	【閱讀素養】	健體-J-A2具備理解
			競技體適能	促進策略與活動	基礎原理和規則。	適能與一般體適能的差	點點名「我		習作	實務操作	閱J3理解學科	體育與健康情境的全
			第2章	方法。	1d-IV-2反思自己的運	異。	的肌力訓		投影片	技能測驗	知識內的重要	貌, 並做獨立思考與
			專項適能		動技能。	2.學生能夠說出不同專	練表」:先		教學影片	寶特瓶	詞彙的意涵, 並	分析的知能, 進而運
					3c-IV-1表現局部或全	項運動會利用到的人體	找出自己			矮凳	懂得如何運用	用適當的策略,處理
					身性的身體控制能力,	肌肉, 與其在運動中所	所想要加			高凳	該詞彙與他人	與解決體育與健康的
					發展專項運動技能。	扮演的功能。	強訓練的				進行溝通。	問題。
					4c-Ⅳ-2分析並評估個	3.學生能依照本單元所	部位, 並且					健體-J-A3具備善用
		а.			人的體適能與運動技	介紹的內容, 區分其它	依表格安					體育與健康的資源,
6	03/17-03/23	體育			能,修正個人的運動計	不同專項運動所屬的運	排來選定	2				以擬定運動與保健計
		=			畫。	動類型。	所需訓練					畫, 有效執行並發揮
					4c-IV-3規劃提升體適	4.能夠做出課程設計中	等級。					主動學習與創新求變
					能與運動技能的運動	在不同專項類型的運動						的能力。
					計畫。	所需求的訓練動作。						健體-J-C2具備利他
					4d-IV-2執行個人運動							及合群的知能與態度
					計畫, 實際參與身體活							,並在體育活動和健
					動。							康生活中培育相互合
												作及與人和諧互動的
												素養。
	03/24-03/30	健	單元1	Fa-IV-5心理健	1a-IV-3評估內在與外	1.評估網路沉迷行為對	1.你, 成癮		教科書	上課參與		健體-J-A2具備理解
7	第一次成績評	康	「癮」形大危		在的行為對健康造成	健康造成的衝擊與風	了嗎?說明	1	習作	平時觀察		體育與健康情境的全
	重			異常行為的預防			3 'mg : H/U'/		投影片			貌, 並做獨立思考與

起				學	習重點			教				
訖	起訖日期	主	單元名稱	學習	學習) 数學目標	教學活	學	 教學資源	 評量方式	重大議題	 核心素養
週		題		,	表現		動重點	節				
次			 機	方法。Fb-IV-3	 的衝擊與風險。	險。		數	教學影片	小組討論		分析的知能, 進而運
			第4章				使用與成		 大子 示 /	分組報告		用適當的策略,處理
				一	問題所造成的威脅感		應的現況。					與解決體育與健康的
												問題。
			「網」			3.因應生活情境, 善用各						
					3b-IV-4因應不同的生		DO IT你迷					
							「網」了嗎?					
						的問題。	請學生評					
					4a-IV-2自我監督、增		估自身網					
					強個人促進健康的行動,並反省修正。		路使用行					
					划,业及 有修正。 		為, 引導學					
							生正視網					
							路沉迷的					
							況。					
							3.迷「網」					
							類型:說明					
							四項網路					
							沉迷類型,					
							並補充世					
							界衛生組					
							織將「網路					
							類型:說明 四項網路 沉迷類型, 並補充世 界衛生組					

起					:習重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習) 教學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題	核心素養 核心素養
週		題	'''	プロ 内容	表現	X-T-IX	動重點	節		#1 <u>-</u> 2554		
次							40.4.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1	數				
							視為上癮					
							的精神疾					
							病。					
			單元6	Cc-IV-1水域休	1d-Ⅳ-2反思自己的運	1.能了解捷泳身體縱軸	1.鼓勵學		教科書	上課參與		健體-J-A1具備體育
			展臂優游	閒運動綜合應	動技能。	轉體的特徵,進而應用	生們自我		習作	實務操作		與健康的知能與態度
			第1章	用。	3c-Ⅳ-1表現局部或全	在動作學習和技能表	檢視游泳		投影片	技能測驗		,展現自我運動與保
			捷泳 水中協	Gb-IV-2游泳前	身性的身體控制能力,	現。	基礎能力		教學影片	接力棒		健潛能, 探索人性
			^m		發展專項運動技能。	2.能做出捷泳划手動作	與力量是			球		、自我價值與生命意
				氣5次以上)。	3d-IV-3應用思考與分	控制,並掌握交換划手	否足夠, 並					義, 並積極實踐, 不輕
					析能力,解決運動情境	的時機。	於課餘時					言放棄。
					的問題。	3.能做出捷泳流暢的手	間加強,應					健體-J-B2具備善用
	03/24-03/30	體				腳聯合動作, 並表現良	用內容包					體育與健康相關的科
7	<mark>第一次成績評</mark> 量	育				好的推進速度。	括打水動	2				技、資訊及媒體, 以增
						4.能思考與分辨動作表	作和單臂					進學習的素養, 並察
						現或影片資訊, 進而反	划手的技					覺、思辨人與科技、資
						思自我與學習動作技	巧與力量					訊、媒體的互動關係。
						能。	控制。					健體-J-B3具備審美
							2.說明練					與表現的能力, 了解
							習的難度					運動與健康在美學上
							等級需依					的特質與表現方式,
							個人能力					以增進生活中的豐富

起				 学	習重點		Lii Exa v—	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
							來成中要肉適調常多練游性化技逐因動身經與所與的才的然個吃完 為需肌的協以和訓能水內人					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。
8	03/30-04/06	健康	「癮」形大危 機 第4章 青春不迷	異常行為的預防 方法。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	危脅與嚴重性。 3.因應生活情境,善用各	1.網路使 用程度分 類:介紹網 路使用類,並 護學生前 享目前是		投影片	上課參與平時觀察小組討論分組報告		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。

起				<u>獎</u>	習重點		14 505	教				
訖 週 次	起訖日期	題	單元名稱	學習 內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
						4.預防與解決網路沉迷的問題。	屬類 2. 的整網的 3. 迷明擺沉式於? 《影並路影如解脱迷。們們說網的別別,所們的網別,們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們					
8	03/30-04/06	體	展臂優游 第1章 捷泳 水中協 奏曲	閒運動綜合應 用。 Gb-Ⅳ-2游泳前 進25公尺(需換	動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境	現。 2.能做出捷泳划手動作 控制,並掌握交換划手	1.愛上體 育課「捷泳 追逐戰」: 分為A、B 兩隊, 兩隊 有等量的 球, 球池距 牆5公尺。		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 接力棒 球		健體-J-A1具備體育 與健康的知能與態度 ,展現自我運動與保 健潛能,探索人性 、自我價值與生命意 義,並積極實踐,不輕 言放棄。 健體-J-B2具備善用

起				題	: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
						腳聯合動作, 並表現良	進攻方每					體育與健康相關的科
						好的推進速度。	次推派1人					技、資訊及媒體, 以增
						4.能思考與分辨動作表	,防守方推					進學習的素養, 並察
						現或影片資訊, 進而反	派2人。A					覺、思辨人與科技、資
						思自我與學習動作技	隊進攻者					訊、媒體的互動關係。
						能。	進入對方					健體-J-B3具備審美
							場地, 從B					與表現的能力, 了解
							隊球池中					運動與健康在美學上
							拿取1顆					的特質與表現方式,
							球後, 即快					以增進生活中的豐富
							速捷泳游					性與美感體驗。
							回自己的					健體-J-C2具備利他
							場地, 此時					及合群的知能與態度
							B 隊兩名					,並在體育活動和健
							防守者從					康生活中培育相互合
							牆壁出發,					作及與人和諧互動的
							開始捷泳					素養。
							追逐。若A					
							隊該名進					
							攻者成功					
							游回自己					

起				学	·習重點		سر دین س	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							的 A 球若任守到隊放的再隊兩攻計鐘數場隊。被一者腳除棄球另一隊防時,多地得反 B 位觸,了搶外給顆輪奪10 計,別,隊防碰別須來,B 球流球分球一	数				
9	04/07-04/13	健康		 健習慣的實踐方 		1.瞭解傳染病的過去和 未來、嚴重性、定義與分 析致病原因。	方獲勝。 1.傳染病 如影隨行: 強調瞭解	1	教科書 習作 投影片		品J1溝通合作	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	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
			傳染病情報	0	的健康需求,尋求解決	2.分析新興傳染病對於	遠離傳染		教學影片	小組討論	係。	分析的知能, 進而運
			站	Fb-IV-3保護性	的健康技能和生活技	全球或國家社會發展的	病最重要				品J8理性溝通	用適當的策略,處理
				的健康行為。	能。	影響。	的就是了				與問題解決。	與解決體育與健康的
				Fb-IV-4新興傳	2a-Ⅳ-3深切體會健康	3.統整與分析所有傳染	解其由來、					問題。
				 染病與慢性病的	行動的自覺利益與障	病的基本預防策略,進	定義、種類					健體-J-A3具備善用
				防治策略。	礙。	而了解保護自己健康的	與預防方					體育與健康的資源,
						方法。	法。說明傳					以擬定運動與保健計
						4.了解適當的健康自我	染病除了					畫, 有效執行並發揮
						管理行為, 以增加預防	對生命威					主動學習與創新求變
						各類傳染病的能力。	脅外, 還會					的能力。
							造成人情					
							疏離、經濟					
							巨大損失。					
							預防策略					
							為了解各					
							地疫情的					
							狀況和旅					
							遊健康資					
							訊, 遵守檢					
							疫規範,避					
							免傳染病					

起				<u></u>	習重點		14 FV7	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
							境外移入。 2.JUST DO IT 傳想 馬器 里等 要的 接會 養 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等					
9	04/07-04/13		展臂優游 第1章 捷泳 水中協 奏曲	閒運動綜合應用。 用。 Gb-IV-2游泳前 進25公尺(需換 氣5次以上)。	動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	現。 2.能做出捷泳划手動作 控制,並掌握交換划手	1.體育名,數學之一, 1.體數 1.體數 2.數數 2.數數 2.數數 2.數數 2.數數 2.數數 2.數數 2		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗		健體-J-A1具備體育 與健康的知能與態度 ,展現自我運動與保 健潛能,探索人性 、自我價值與生命意 義,並積極實踐,不輕 言放棄。 健體-J-B2具備善用 體育與健康相關的科 技、資訊及媒體,以增

起				<u> </u>	習重點		14 FY7 A	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
						4.能思考與分辨動作表	手的打水					進學習的素養, 並察
						現或影片資訊, 進而反	或是划手					覺、思辨人與科技、資
						思自我與學習動作技	動作, 並思					訊、媒體的互動關係。
						能。	考與記錄					健體-J-B3具備審美
							學習心得。					與表現的能力, 了解
												運動與健康在美學上
												的特質與表現方式,
												以增進生活中的豐富
												性與美感體驗。
												健體-J-C2具備利他
												及合群的知能與態度
												,並在體育活動和健
												康生活中培育相互合
												作及與人和諧互動的
												素養。
			單元2	Da-IV-1衛生保	1a-Ⅳ-2分析個人與群	1.瞭解傳染病的過去和	1.傳染病		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			全境擴散	健習慣的實踐方	體健康的影響因素。	未來、嚴重性、定義與分	怎麼會找		習作	平時觀察	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
		健	第1章	式與管理策略。	1b-IV-3因應生活情境	析致病原因。	上我:傳染	1	投影片	經驗分享	與和諧人際關	貌,並做獨立思考與
10	04/14-04/20	康	傳染病情報	Fb-IV-3保護性	的健康需求,尋求解決	2.分析新興傳染病對於	病要在「病		教學影片		係。	分析的知能, 進而運
			站	的健康行為。	的健康技能和生活技	全球或國家社會發展的	原體」、「傳				品J8理性溝通	用適當的策略,處理
					能。	影響。	染途徑」、				與問題解決。	與解決體育與健康的

起					望重點			教				
訖	起訖日期	主題	單元名稱	學習	學習] 数學目標	教學活	學	 教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
週	,C10 //	題	172 4 117	子目 內容	表現	1X-1-1X	動重點	節		#1 <u></u>		N B N E
次		Н				2. 丝数陷入长衫去使洗		數				8885
						3.統整與分析所有傳染	「抵抗力弱					問題。
							的人體」三					健體-J-A3具備善用
				防治策略。	礙。	而了解保護自己健康的	因素同時					體育與健康的資源,
						方法。	存在才會					以擬定運動與保健計
						4.了解適當的健康自我	發生。分析					畫, 有效執行並發揮
						管理行為, 以增加預防	每個人的					主動學習與創新求變
						各類傳染病的能力。	抵抗力與					的能力。
							個人的體					
							質、性別、					
							年齡、生活					
							習慣和健					
							康狀況有					
							密切的關					
							係。					
							2.傳染病					
							防護罩:遠					
							離傳染病					
							的最好方					
							法,就是抽					
							離「病原體					
							的存在、適					
							山川十江、旭					

起				學	智重點		1/1 EX3 \-	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							當途力人一3.防強單行動對康的經較體個傳護術確防,自負態外類任人,自負態與大力之責度。 放射 化水流管 化水流管 化水流管 化水流管 化水流管 化水流管 化水流管 化水流管					
10	04/14-04/20	體育	展臂優游 第2章 救生伸抛划 援力同在	境處理與止血、 包紮、CPR、復 甦姿勢急救技 術。 Bc-IV-1簡易運	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。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如	1.愛上體 育課「救生 浮標接力 賽」:全班 平均分成 數隊,一隊 一水道,各		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍	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。	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	習重點		Lat. www. s	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
				風險。	析能力, 解決運動情境	救生浮標的使用方法。	隊分站水			水桶	安J1理解安全	健體-J-C2具備利他
				Gb-IV-1岸邊救	的問題。	5.認識及學習救生圈的	道兩側, 以			救生浮標	教育的意義。	及合群的知能與態度
				生步驟、安全活		施救拋擲方法。	救生浮標			救生圈	安J10學習心肺	,並在體育活動和健
				動水域的辨識、		6.認識及學習陸上急救	作為接力			救生繩	復甦術及AED	康生活中培育相互合
				意外落水自救與		法。	棒, 先完成				的操作。	作及與人和諧互動的
				仰漂30秒。			全部棒次					素養。
							的隊伍獲					
							勝。					
			單元2	Da-IV-1衛生保	1a-IV-3評估內在與外	1.了解台灣常見傳染病	1.了解傳		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			全境擴散	健習慣的實踐方	在的行為對健康造成	的病原體、傳染途徑、主	染病分布:		習作	平時觀察	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第2章	式與管理策略。	的衝擊與風險。	要症狀、特點,以及預防	引導學生		投影片	態度檢核	與和諧人際關	貌, 並做獨立思考與
			打擊傳染病	Fb-IV-3保護性	1b-IV-3因應生活情境	方法。	操作「臺灣		教學影片	紙筆測驗	係。	分析的知能, 進而運
				的健康行為。	的健康需求,尋求解決	2.認識新興傳染病的現	傳染病標				品J8理性溝通	用適當的策略,處理
		/7±b.		Fb-IV-4新興傳	的健康技能和生活技	況、種類、威脅和感染因	準化發生				與問題解決。	與解決體育與健康的
11	04/21-04/27	健康		染病與慢性病的	能。	素,並且能運用各項預	率地圖」。	1				問題。
		/AK		防治策略。	2a-IV-1關注健康議題	防策略自我保護。	2.臺灣常					
					本土、國際現況與趨	3.了解各類傳染病的嚴	見的傳染					
					勢。	重性後, 能提高警覺, 並	病:講解流					
						將所學應用於預防傳染	行性感冒、					
						病的自主管理, 進而共	腸病毒、登					
						同防治各類傳染病。	革熱及預					

起				学	習重點			教				
訖	│ │ 起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習) 教學目標	教學活	學	 教學資源	評量方式	重大議題	核心素養 核心素養
週		題			表現		動重點	節				JV 2 3112
次							防方法等。	數				
\vdash			單元6	Dα π7 2臤刍烓	 1c-IV-2評估運動風險	 	1.愛上體		教科書		【海洋教育】	健體-J-A2具備理解
				境處理與止血、			1.愛工服 育課「拋繩					體育與健康情境的全
						2.認識溺水的可能徵兆	圏救生					貌, 並做獨立思考與
					2c-IV-2表現利他合群		賽」:分組		教學影片			分析的知能, 進而運
						3.認識救溺五步並加以	進行接力					用適當的策略,處理
				Bc-IV-1簡易運		熟習之。	救生比賽,					與解決體育與健康的
				動傷害的處理與	3d-IV-3應用思考與分	4.認識常見救生器具如	毎組平均			保麗龍	【安全教育】	問題。
				風險。	析能力,解決運動情境	救生浮標的使用方法。	區分為施			水桶	安J1理解安全	健體-J-C2具備利他
				Gb-IV-1岸邊救	的問題。	5.認識及學習救生圈的	救者及待			救生浮標	教育的意義。	及合群的知能與態度
	04/04/04/07	體		生步驟、安全活		施救拋擲方法。	援者。每組	2		救生圈	安J10學習心肺	,並在體育活動和健
11	04/21-04/27	育		動水域的辨識、		6.認識及學習陸上急救	的待援者	2		救生繩	復甦術及AED	康生活中培育相互合
				意外落水自救與		法。	先在水中				的操作。	作及與人和諧互動的
				仰漂30秒。			約距離池					素養。
							邊10公尺					
							處等待救					
							援,而施救					
							者在岸上					
							 拋擲救生					
							繩圈, 如成					
							功拋擲給					
				<u> </u>								

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
		題					動 水的迅拖待抓應待岸,水失即索擲援雙下複動 中同速救援到抓拖。可。誤收,。上方一施重 待學將上者繩緊拉拖用若,回重成岸均人救點 援則他岸若圈等上回力拋應繩新功後換重動	數				
							作。最快輪 完所有人					

起				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	習重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習	 数學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題 重大議題	核心素養 核心素養
週		題	'''	プロ 内容	表現	NT II IX	動重點	節		11-275-4		N B N E
次							46.40 DJ V#					
							的組別獲					
							勝。			. == 6		
							1.臺灣常		教科書			健體-J-A2具備理解
			全境擴散	健習慣的實踐方	在的行為對健康造成	的病原體、傳染途徑、主	見的傳染				品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第2章	式與管理策略。	的衝擊與風險。	要症狀、特點,以及預防	病:講解諾		投影片	紙筆測驗	與和諧人際關	貌, 並做獨立思考與
			打擊傳染病	Fb-IV-3保護性	1b-IV-3因應生活情境	方法。	羅病毒、病		教學影片		係。	分析的知能, 進而運
				的健康行為。	的健康需求,尋求解決	2.認識新興傳染病的現	毒性肝炎、				品J8理性溝通	用適當的策略,處理
				Fb-IV-4新興傳	的健康技能和生活技	況、種類、威脅和感染因	肺結核及				與問題解決。	與解決體育與健康的
				染病與慢性病的	能。	素,並且能運用各項預	預防方法					問題。
				防治策略。	2a-IV-1關注健康議題	防策略自我保護。	等。					
					本土、國際現況與趨	3.了解各類傳染病的嚴	2.微型殺					
12	04/28-05/04	健			勢。	重性後,能提高警覺,並	手—新興	1				
		康				將所學應用於預防傳染	傳染病的					
						病的自主管理,進而共	威脅:使學					
						同防治各類傳染病。	生更清楚					
							新興傳染					
							病的定義					
							和嚴重性,					
							及面對各					
							項傳染病					
							時, 如何分					
	1						3, 2.4, 323					

起				學	習重點			教				
訖	 起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習) 教學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題 重大議題	核心素養 核心素養
週	,C10-791	題	1701111	子目 內容	表現	八子 口	動重點	節	77-54	11 = 73 = 4	至八帆及	汉也从及
次				1,30	200		1	數				
							析和執行					
							各項預防					
							方法。					
			單元7	Hb-IV-1陣地攻	1d-Ⅳ-2反思自己的運	1.能了解基本傳接球方	1.愛上體		教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-A2具備理解
			球類入門	守性球類運動動	動技能。	式。	育課「攔截		習作	實務操作	品J1溝通合作	體育與健康情境的全
			第1章	作組合及團隊戰	2c-Ⅳ-2表現利他合群	2.能在動態活動中選擇	者」:引導		投影片	分組競賽	與和諧人際關	貌, 並做獨立思考與
			籃球 扭轉乾	術。	的態度, 與他人理性溝	並做出適當的傳接球動	學生彼此		教學影片	技能測驗	係。	分析的知能, 進而運
			坤		通與和諧互動。	作。	之間先間			籃球	品J8理性溝通	用適當的策略, 處理
					3c-IV-1表現局部或全	3.能有效掌握移位時機。	隔約兩公			呼拉圈	與問題解決。	與解決體育與健康的
					身性的身體控制能力,	4.能分析自我與他人的	尺, 而後逐			兩色號碼衣	【戶外教育】	問題。
					發展專項運動技能。	運動表現。	漸增加間			馬錶	戶J5在團隊活	健體-J-C2具備利他
		體			3d-IV-2運用運動比賽	5.能具有團隊意識與運	距, 以提升				動中, 養成相互	及合群的知能與態度
12	04/28-05/04	育			中的各種策略。	 動精神。	傳接球難	2			合作與互動的	,並在體育活動和健
					3d-IV-3應用思考與分		度。透過限				良好態度與技	康生活中培育相互合
					析能力,解決運動情境		制秒數,提				能。	作及與人和諧互動的
					的問題。		升學生傳					素養。
							接球速度					
							及臨場感。					
							除了直線					
							的移動路					
							徑外, 也可					
							<u> </u>					

起				<u>段</u>	習重點		[# F¥7 A	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源 	評量方式	重大議題	核心素養
							以設置不 同的移動 路徑,增加 傳接球及 移動的難					
							度。					
13	05/05-05/11		全境擴散 第2章 打擊傳染病	健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	的衝擊與風險。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點,以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素,並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後,能提高警覺,並將所學應用於預防傳染病的自主管理,進而共同防治各類傳染病。	在課本圖中找出水圖中找出水產生病媒体,以次經濟學,以及經濟學,以及經濟學,以及經濟學,以及經濟學,以及經濟學,以及經濟學,以		教科書習作 投影片 教學影片	平時觀察紙筆測驗	品J1溝通合作 與和諧人際關 係。 品J8理性溝通 與問題解決。	健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與 分析的知能,進而運 用適當的策略,處理 與解決體育與健康的 問題。
13	05/05-05/11			Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動動		1.能了解基本傳接球方式。	1.愛上體育課「追緝	2	教科書 習作			健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全

起				學	習重點			教				
訖	起訖日期	主	│ │ 單元名稱	學習	學習) 数學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題	核心素養
週次		題		内 容	表現		動重點	節數				
			第1章	 作組合及團隊戰		 	者」:全班	女人	投影片	分組競賽	<u></u> 與和諧人際關	 貌, 並做獨立思考與
			籃球 扭轉乾	 術。	 的態度,與他人理性溝	 並做出適當的傳接球動	平均分成		教學影片	 技能測驗	人 係。	分析的知能, 進而運
			坤		 通與和諧互動。	作。	兩隊, 追緝			籃球	品J8理性溝通	用適當的策略,處理
					3c-IV-1表現局部或全	3.能有效掌握移位時機。	者與被追			呼拉圈	與問題解決。	與解決體育與健康的
					身性的身體控制能力,	4.能分析自我與他人的	者。由一隊			兩色號碼衣	【戶外教育】	問題。
					發展專項運動技能。	運動表現。	派出5個			馬錶	戶J5在團隊活	健體-J-C2具備利他
					3d-IV-2運用運動比賽	5.能具有團隊意識與運	人擔任追				動中, 養成相互	及合群的知能與態度
					中的各種策略。	動精神。	緝者站在				合作與互動的	,並在體育活動和健
					3d-Ⅳ-3應用思考與分		中圈, 追緝				良好態度與技	康生活中培育相互合
					析能力,解決運動情境		者共持一				能。	作及與人和諧互動的
					的問題。		顆球, 可在					素養。
							整個籃球					
							場中移動。					
							被追者則					
							試圖閃躲					
							追緝者的					
							追捕。每局					
							2分鐘, 追					
							緝者之間					
							可以相互					
							傳球, 目標					

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
				內容	表現		是球其意球球到心離後動碰局穩制出不,丟球腳地方。並若持使注軍用接軸可球即由方被即告	數				
							踩也出盡不場被人變用 人名					

起				學	習重點			教				
訖	1 起转日期	主	 單元名稱	學習	學習) 教學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題	核心素養
週		題		ー テロ 内容	表現		動重點	節		.,		12. 2 21. 22
次							n± 88 45 →	數				
							時間終了					
							時攻守交					
							換, 比賽結					
							束以在場					
							人數剩下					
							較多的一					
							方獲勝。					
			單元3	Ba-IV-1居家、	1a-Ⅳ-2分析個人與群	1.認識事故傷害。	1.JUST		教科書	上課參與	【環境教育】	健體-J-A2具備理解
			安全守護神	學校、社區環境	體健康的影響因素。	2.了解家庭中常見的事	DO IT危機		習作	平時觀察		體育與健康情境的全
			第1章	潜在危機的評估	1b-IV-3因應生活情境	故傷害及預防方法。	事件簿:說		投影片	觀察記錄	類至火舌 9 能	貌,並做獨立思考與
			安全伴我行	方法。	的健康需求,尋求解決	3.了解學校中常見的事	明事故傷		教學影片	小組討論	伴隨的危險, 學	分析的知能, 進而運 用適當的策略, 處理
				Fb-IV-3保護性	的健康技能和生活技	故傷害及預防方法。 故傷害及預防方法。	害是青少				習適當預防與	與解決體育與健康的
				的健康行為。	能。	4.能對安全問題提出可	年十大死					問題。
	05/12-05/18	 健			3b-IV-4因應不同的生	行的解決方法。	因的第一				【安全教育】	
14	第二次成績評 量	康			活情境,善用各種生活		名。事故傷	1			安J1理解安全	
	<u>*</u>				技能, 解決健康問題。		害應可防				教育的意義。 教育的意義。	
							範避免發				安J3了解日常	
							生。				 生活容易發生	
							2.事故傷				事故的原因。	
							害的原因:				安J4探討日常	
							解釋四大				生活發生事故	
							カナヤギ ピーノく				工作及工事以	

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
							造成事故 傷害的原 因, 並可舉 出案例分 享。				的影響因素。 安J8演練校園 災害預防的課 題。 安J9遵守環境	
											設施設備的安 全守則。	
14	05/12-05/18 第二次成績評 量		單元7 球類入門 第2章 排球 高手過 招	球類運動動作組 合及團隊戰術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。	4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應	1. 育馬一面以個將為學框列離公位愛課龍平之粉方全4生前隊方尺先上車在牆處畫,分使方色並約第6份標本。以會水		教學影片	態度檢核 技能測驗 粉筆 膠帶 排球	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	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							手式到後隊第前落後將方此擊該出擊3輪組結中發將框移伍二遞地,球框類中隊累中分,在東方球球內動末位補彈亦擊中推1需積數鐘看時後框方擊然到端向,起試到,。顆報之,為哪間擊最	数				

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	重元名稱	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
							多次。					
15	05/19-05/25		安全守護神 第1章 安全伴我行	學校、社區環境 潛在危機的評估 方法。 Fb-IV-3保護性 的健康行為。	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	2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可	1.全引思在傷並個況因檢埃2.園習園本範問家一導考家的說家不地視權友快探中安,題庭把學並中類明庭同制家狀善樂討的全並。安罩生曾受型每狀,宜中況校學校基規模	1		平時觀察部錄	環J12認識不同類型災害可能件隨的危險,學習適當預防與避難行為。	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	習重點			教				
訖	起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習] 教學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題 重大議題	核心素養
週次		題		,	表現		動重點	節動				
次								數				
			 單元7	 Ha-IV-1網/牆性	 1c-IV-1了解各項運動		1.愛上體		数科書	 上課參與		健體-J-A2具備理解
						基礎認知。	育課「攻占		習作			體育與健康情境的全
		l				2.能表現出正確的基本	九宮格」:					貌,並做獨立思考與
			排球 高手過		 動技能。	 發球動作。	全班分組,				係 。	分析的知能, 進而運
			 招		1d-Ⅳ-3應用運動比賽	3.能在動態活動中正確	一組8人,			膠帶	品J2重視群體	用適當的策略,處理
					的各項策略。	評估動作要點並據以回	組別兩兩			排球	規範與榮譽。	與解決體育與健康的
					2c-Ⅳ-2表現利他合群	饋和反思。	對抗。球網				品J8理性溝通	問題。
					的態度, 與他人理性溝	4.能有效掌握移位與擊	兩側地板				與問題解決。	健體-J-C2具備利他
					通與和諧互動。	球點間的相互關係。	均分為3×3					及合群的知能與態度
1,5	05/40 05/05	體			3c-IV-1表現局部或全	5.能分析場上情境並擬	的九宮格,	2				,並在體育活動和健
15	05/19-05/25	育			身性的身體控制能力,	定策略。	兩組隔網	_				康生活中培育相互合
					發展專項運動技能。	6.能具有團隊意識與運	對打。空下					作及與人和諧互動的
					3d-IV-3應用思考與分	動精神並展現在綜合應	中央格, 這					素養。
					析能力,解決運動情境	用中。	8個人分站					
					的問題。		在其餘8格					
							中, 對打過					
							程不能離					
							開自己的					
							格子。假設					
							A、B 組對					

起				學	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
							打人球發則回擊落只過接在分為分地地發各發加人先區球想擊球地要網球的數A,與後球有球總組於肩,辦,直。成,者格即組無否換,1機兩組發上對法來到A以,所子計得論。組兩次會次一發上側。回到組功組所子計得落落					

起				學	:習重點			教				
訖	 起訖日期	主	 單元名稱	學習	學習	↑ 教學目標	教學活	學	│ │教學資源	 評量方式	重大議題 重大議題	核心素養 核心素養
週	,C10 - 771	題		子目 內容	表現	八子 口 冰	動重點	節	77-54	u1 =/3-V	至八明及	NO NE
次				1,30				數				
							的得分, 積					
							分較高的					
							組別獲勝。					
			單元3	Ba-IV-3緊急情		1.建立正確的急救觀念	1.救急, 急		教科書	上課參與	【安全教育】	健體-J-A3具備善用
			安全守護神	境處理與止血		與原則。	救:透過常		習作	平時觀察	安J11學習創傷	體育與健康的資源,
			第2章	、包紮、CPR、		2.能正確操作基本繃帶	見的事故		投影片	實務操作	救護技能。	以擬定運動與保健計
			急救得來速	復甦姿勢急救技	1b-IV-1分析健康技能	包紮法。	傷害, 說明		教學影片			畫, 有效執行並發揮
				術。	和生活技能對健康維	3.能正確操作基本三角	各種傷害					主動學習與創新求變
					護的重要性。	巾包紮法。	的狀況在					的能力。
					1b-IV-2認識健康技能	4.了解常見運動傷害的	日常生活					健體-J-B1具備情意
					和生活技能的實施程	處理原則。	中時常發					表達的能力, 能以同
		健			序概念。	5.培養樂於助人的價值	生。					理心與人溝通互動,
16	05/26-06/01	康			1b-Ⅳ-3因應生活情境	觀。	2.急救便	1				並理解體育與保健的
					的健康需求,尋求解決		利箱:說明					基本概念,應用於日
					的健康技能和生活技		急救箱內					常生活中
					能。		放置的物					0
					 3a-Ⅳ-1精熟地操作健		品與功用,					
					康技能。		並提醒急					
							 救箱放置					
							及保存的					
							注意事項。					

起				學	習重點		10 EX3 \—	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標 	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							3. 口一創序血消及步在理的可的大一開傷說、毒包驟沒食狀以替你上,有鹽況使代數,有鹽況使代明潔數的醒生水下用品。					
16	05/26-06/01	體育	球類入門	球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。	1.能表現出正確的基本 發球動作。 2.能理解並做出米字跑 的動作要點。 3.能了解場區與球路軌 跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即	1.愛上體 育課「四面 八方」:3人 一組,在地 上畫出兩 個米字線, 其中A、B	2	教科書 習作 投影片 教學影片 粉筆 羽球 羽球拍	分組競賽	品J1溝通合作 與和諧人際關 係。 品J8理性溝通	健體-J-C2具備利他 及合群的知能與態度 ,並在體育活動和健 康生活中培育相互合 作及與人和諧互動的 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
					的態度, 與他人理性溝	的擬定策略並提醒隊	兩人相對		彩色標示盤			
					通與和諧互動。	友。	站立在各		彩色標示片			
					3c-Ⅳ-1表現局部或全	5.能有效掌握移位、擊球	自的米字		影音播放器			
					身性的身體控制能力,	點與不同角色間的相互	中心, 雙方		音樂			
					發展專項運動技能。	關係。	每一次擊					
					3d-IV-3應用思考與分	6.能具有團隊意識與運	球的同時,					
					析能力,解決運動情境	動精神並展現在綜合應	在旁的C都					
					的問題。	用中。	給出不同					
							的方向指					
							令, 如:					
							甲、乙、丙					
							。A發					
							球後, 須依					
							C的方向指					
							令, 沿著米					
							字線移動					
							並觸摸端					
							點,接著回					
							到中心,等					
							候回擊球。					
							B接發球後					

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
							,同樣依C					
							的方向指					
							令, 沿著米					
							字線移動					
							並觸摸端					
							點,接著回					
							到中心,等					
							候回擊球,					
							以此類推。					
							3人輪流擔					
							任C的角色					
							,並觀察彼					
							此的移動					
							步法是否					
							正確。採落					
							地得分制,					
							沒有成功					
							回擊者, 則					
							對手得1					
							分。一段時					
							間內, 累計					

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	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
							最高分者 獲勝。					
			單元3	Ba-IV-3緊急情	1b-Ⅳ-1分析健康技能	1.建立正確的急救觀念	1.大小傷	1	教科書	上課參與	【安全教育】	健體-J-A3具備善用
			安全守護神	境處理與止血、	和生活技能對健康維	與原則。	口一把罩		習作	平時觀察	安J11學習創傷	體育與健康的資源,
			第2章	包紮、CPR、復	護的重要性。	2.能正確操作基本繃帶	一開放性		投影片	紙筆測驗	救護技能。	以擬定運動與保健計
			急救得來速	甦姿勢急救技	1b-IV-2認識健康技能	包紮法。	創傷。		教學影片	急救箱		畫,有效執行並發揮
				術。	和生活技能的實施程	3.能正確操作基本三角	2.說明各			彈性繃帶		主動學習與創新求變
17	06/02-06/08	健			序概念。	巾包紮法。	種包紮的			三角巾		的能力。
	00/02-00/08	康			1b-IV-3因應生活情境	4.了解常見運動傷害的	方式, 引導					健體-J-B1具備情意
					的健康需求,尋求解決	處理原則。	學生進行					表達的能力,能以同
					的健康技能和生活技	5.培養樂於助人的價值	包紮演練。					理心與人溝通互動,
					能。	觀。						並理解體育與保健的
					3a-Ⅳ-1精熟地操作健							基本概念, 應用於日
					康技能。							常生活中。
			單元7	Ha-IV-1網/牆性	1c-IV-1了解各項運動	1.能表現出正確的基本	1.體育客	2	教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-C2具備利他
			球類入門	球類運動動作組	基礎原理和規則。	發球動作。	點點名「網		習作	分組競賽	品J1溝通合	及合群的知能與態度
		l	第3章	合及團隊戰術。	1d-Ⅳ-2反思自己的運	2.能理解並做出米字跑	牆概念知		投影片	技能測驗	作與和諧人際	,並在體育活動和健
17	06/02-06/08	體育	羽球 先發制		動技能。	的動作要點。	多少」:引		教學影片		關係。	康生活中培育相互合
			人		1d-IV-3應用運動比賽	3.能了解場區與球路軌	導學生思		粉筆		品J8理性溝	作及與人和諧互動的
					的各項策略。	跡之間的關聯。	考網牆性		羽球			素養。
					2c-Ⅳ-2表現利他合群	4.能在比賽情境中立即	運動之特		羽球拍		ME 75 IFI ME /JT	

起				<u> </u>	習重點		Lat. was a second	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
					的態度,與他人理性溝		點、類似與		彩色標示盤		決。	
						友。 5.能有效掌握移位、擊球	差異處,以		彩色標示片 影音播放器			
						點與不同角色間的相互	和動作技		音樂		【兒童及青少	
						關係。	術的遷移。				年性剝削防	
					3d-IV-3應用思考與分	6.能具有團隊意識與運	教師可適				制】	
					析能力,解決運動情境	動精神並展現在綜合應	度透過動				性 J4 認識身	
					的問題。	用中。	作的示範、				體自主權相	
							時間與空				關議題,維護	
							間的影像				自己	
							展示來加				與尊重他人的	
							深學生的				身	
							記憶並提				體自主權。	
			 單元3	Do W 2取名牌	 	 	升聯想。 1.大小傷	1	数科書		【安全教育】	
			単 元3 安全守護神				1.人小傷 口一把罩	ı	習作			健痘-J-AS共调音用 體育與健康的資源,
						突凉剌。 2.能正確操作基本繃帶	ロー七草 一開放性					以擬定運動與保健計
10	06/09-06/15	碮	急救得來速			之. 能工堆床 IF 墨本棚 m. 包紮法。	創傷3: 說		教學影片	急救箱		畫,有效執行並發揮
10	00/09-00/15	康	心坎村水处			3.能正確操作基本三角	明踝關節		 大子 ポン ハ	型性繃帶 彈性繃帶		主動學習與創新求變
							包紮法的			三角巾		的能力。
						4.了解常見運動傷害的	使用時機					健體-J-B1具備情意

起				學	習重點		14	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	單元名稱	學習內容	學習表現	教學目標	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
						處理原則。 5.培養樂於助人的價值 觀。	與式 2. 理 一創運發 P 五 3. 起單核驟行操。受有閉傷動生 CE 步紮學用的表評的					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。
			單元7	Hb-IV-1陣地攻	1d-IV-1了解各項運動	1.能在動態情境中表現	互評。	2	教科書	上課參與	【品德教育】	健體-J-C2具備利他
18	06/09-06/15		球類入門	 守性球類運動動 		 出適當的踢擊與射門技 	育課「足球		習作	態度檢核	品J1溝通合作	及合群的知能與態度
			第4章 足球 臨門一			術。 2.能正確評估動作要點	九宮格」: 將移動式		投影片 教學影片	技能測驗	與和諧人際關 係。	,並在體育活動和健 康生活中培育相互合

起					習重點			教				
訖週	起訖日期	主題	單元名稱	學習	學習	, 教學目標	数學活 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		刘士灬	數				
			腳		2c-Ⅳ-2表現利他合群	並據以回饋和反思。	球門掛上1		足球		品J8理性溝通	作及與人和諧互動的
					的態度,與他人理性溝	3.能分析場上情勢並立	至9號九宮		白板		與問題解決。	素養。
					通與和諧互動。	即性的調整策略。	格圖, 在距		角錐		【戶外教育】	
					2c-Ⅳ-3表現自信樂	4.能具有團隊意識與運	離球門前7		體操用軟墊		戶J5在團隊活	
					觀、勇於挑戰的學習態	動精神並展現在綜合應	公尺定點		移動式球門		動中, 養成相互	
					度。	用中。	射準。全班		九宮格掛圖		合作與互動的	
					2d-Ⅳ-3鑑賞本土與世		分成兩組,				良好態度與技	
					界運動的文化價值。		從1到9依				能。	
					3d-IV-2運用運動比賽		順序每人					
					中的各種策略。		踢一球,輪					
					3d-IV-3應用思考與分		流在該組					
					析能力,解決運動情境		進行踢準,					
					的問題。		所有人踢					
							完一輪看					
							看哪組踢					
							中最多格					
							數字。經過					
							前一輪練					
							習後, 第二					
							輪比賽可					
							以最快連					

起					習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習內容	學習表現	教學目標 	数學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							成一線的組別獲勝, 踢完的人從外側繞					
							至排尾等待輪替。					
						1.瞭解颱風來臨前、中、	1.JUST	1	教科書	上課參與		健體-J-A2具備理解
			安全守護神第3章	學校及社區安全 的防護守則與相		後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因	DO IT防災 知識大哉			經驗分享 紙筆測驗		體育與健康情境的全
					1b-IV-3因應生活情境		問:探詢學		教學影片			分析的知能, 進而運
				Ba-IV-4社區環	的健康需求,尋求解決	3.能檢視生活中的用電	生對於防					用適當的策略,處理
					的健康技能和生活技		災知識的					與解決體育與健康的
		健				4.正確操作滅火器實施	基本認知。					問題。
19	06/16-06/22	康			3a-IV-1精熟地操作健 康技能。	滅火。 5.能說出地震發生前降	2.防颱安 全錦囊::說					健體-J-B1具備情意 表達的能力,能以同
					3a-IV-2因應不同的生	低傷害的整備方式。	明颱風來					理心與人溝通互動,
					活情境進行調適並修	6.能因應不同情境演練	臨前的準					並理解體育與保健的
					正, 持續表現健康技	地震避難情況。	備工作,提					基本概念, 應用於日
					能。	7.繪製家庭防災地圖。	醒颱風來					常生活中。
					4a-IV-1運用適切的健		臨時應避					健體-J-C2具備利他
					康資訊、產品與服務,		免外出與					及合群的知能與態度

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
					擬定健康行動策略。		其他注意					,並在體育活動和健
							事項。解釋					康生活中培育相互合
							平時可準					作及與人和諧互動的
							備乾糧、飲					素養。
							用水、電					
							池、手電					
							筒、收音機					
							等物品以					
							防颱風。					
							3.防火安					
							全妙招:說					
							明火災發					
							生時所造					
							成的損失,					
							日常生活					
							中用電的					
							注意事項,					
							避免電線					
							走火造成					
							的危機。除					
							了用電安					

起				學	習重點			教				
訖 週 次	起訖日期	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
			單元7 球類入門	Hb-IV-1陣地攻 守性球類運動動	1d-IV-1了解各項運動 均能區理	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技	全所 設應 視火與操 是家 廣 號 都 檢 級 觀 及 式 體 罪 足球	2	教科書習作			健體-J-C2具備利他 及合群的知能與態度
19	06/16-06/22		第4章 足球 臨門一 腳	作組合及團隊戰術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	術。 2.能正確評估動作要點	高將為10尺各分多門卡塊 爾操多10區地設角為個作。 大上)分數個作為與個公塊中置錐關個上			技能測驗	與和諧人際關係。 品J8理性溝通	,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
		題	半 儿石(併	內容			場 11 中 選 錐 闖 將 角 往 角 進 則 抄 到兩 球 一 擇 門 關 球 錐 下 錐 。 防 球 球人 11 開 , 踢 門 一 門 另 守 , 就, 其 先 角 始 著 進 並 個 前 人 或 抄 攻		教字 貞 <i>脈</i>	計里// 以	生 八 硪 炮	似心杀伎
							守須球由新處爛別本界,重新與大學,不到對於別別,不到,其一十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十					

起				<u></u>	習重點		Lu 197	教				
訖 週 次	起訖日期	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
							關限自角踢先球或了數勝原但所門一部獲間進者可時多。					
20	06/23-06/29 第三次成績評 量		安全守護神 第3章 防災御守	學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健	3.能檢視生活中的用電 習慣,並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施 滅火。 5.能說出地震發生前降	1.JUST DO IT逃生 急先鋒:火 災逃生 意 頭。強煙 理 是 然 医 胃 然 医 胃 於 房間 內避難。		抗蚁 止	上課參與 經驗分享 紙筆測驗		健體-J-A2具備理解 體育與健康情境的全 貌,並做獨立思考與 分析的知能,進而運 用適當的策略,處理 與解決體育與健康的 問題。 健體-J-B1具備情意 表達的能力,能以同 理心與人溝通互動,

起				學	智重點			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				內 容	表現		<u>利</u> 主	數				
					活情境進行調適並修	6.能因應不同情境演練	2.地震來					並理解體育與保健的
					正, 持續表現健康技	地震避難情況。	臨末驚慌:					基本概念,應用於日
					能。	7.繪製家庭防災地圖。	地震往往					常生活中。
					4a-Ⅳ-1運用適切的健		引起許多					健體-J-C2具備利他
					康資訊、產品與服務,		複合式災					及合群的知能與態度
					擬定健康行動策略。		難,使災情					,並在體育活動和健 康生活中培育相互合
							擴大。事前					作及與人和諧互動的
							的充分準					素養。
							備有助於					
							災害的降					
							低。平時應					
							將物品固					
							定,避免搖					
							晃時掉落。					
							地震發生					
							第一時間					
							透過「趴掩					
							穩」三步驟					
							來避免受					
							傷。					
							3.JUST					

起				學	習重點		14 FY7 A	教				
訖 週 次	起訖日期	主題	 單元名稱 	學習 內容	學習表現	教學目標	教學活 動重點 	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							DO IT 包 難 難 的 優 重 要 逃 開 的					
20	06/23-06/29 第三次成績評 量		球類入門 第4章	守性球類運動動 作組合及團隊戰 術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂	1.能在動態情境中表現 出適當的踢擊與射門技 術。 2.能正確評估動作要點 並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立 即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運 動精神並展現在綜合應 用中。	1. 實際 中華 全分 C、組 公 兩 球 分 C、組 公 兩 球 分 B、 C、组 。 20×30 公 地 置 組 分 m 球 分,		教習 投 教 足 白 角 體 教 宮 格 掛 雷 大 大 野 球 板 チ チ チ ケ ケ ケ ケ ケ ケ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	分組競賽 技能測驗	品J1溝通合作 與和諧人際關 係。	健體-J-C2具備利他 及合群的知能與態度 ,並在體育活動和健 康生活中培育相互合 作及與人和諧互動的 素養。

起				學	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
					界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。		每派員搶師線放從別發搶可一門做作被門雙一每組1進快於將後各位搶到選球,防,射。方人組各位行射中球,自置球球擇門無守阻入進各上所推組快。場下兩組出,者任射球動擋球球換場有					

起				學	習重點		Internal	教				
訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習 內容	學習 表現	教學目標	教學活 動重點	學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
							人都輪過					
							一次後, 以					
							進球數多					
							的一方獲					
							勝。					
							2.體育客					
							點點名「人					
							我互動樂					
							開懷」:引					
							導學生對					
							本章課程					
							進行整體					
							回顧, 分別					
							自動作、活					
							動用意、策					
							略發展等					
							面向切入,					
							並且思考					
							射門(攻)、					
							守門(防)					
							的想法、差					

起			字	:習重點			教				
范週次	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
						異頭分位動人引分心最守行與多。學最賞學找中射員門,由時則員					