

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 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	02/11-02/17	健康	單元1 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人	1.菸的真面目:講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 2.菸煙二三事:主要讓學生能	1	教科書 習作 投影片 教學影片 電子煙圖卡或實物	上課參與 平時觀察 態度檢核	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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							
				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。	活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。	對拒菸行為的觀點及立場。	分辨主流菸煙與側流菸煙。 3.菸商的新武器—電子煙:介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思,避免學生因好奇而嘗試。強調目前國內未開放電子煙產品,電子煙屬違法產品。				【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。
1	02/11-02/17	體育	單元4 Baseball運動誌	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。	1.了解臺灣棒球發展。 2.了解臺灣棒球現況。	1.體育客點點名「前進球場GO	2	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品EJU6欣賞感恩。	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 從棒球看臺灣	人運動所需營養素知識。Ib-IV-1自由創作舞蹈。	2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。		！GO！GO！」:以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容,並將表演拍攝成影片。		教學影片		品J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】多J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【國際教育】國J2具備國際視野的國家意識。	分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。
2	02/18-02/24	健康	單元1 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控	1.菸的危害:了解菸對身體、經濟與社會的危害。 2.JUST DO IT菸	1	教科書 習作 投影片 教學影片 電子煙圖卡或實物	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】生J5覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課	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							
				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。	問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	VS 錢：讓學生瞭解抽菸不僅花錢又傷身，將錢用在健康且有意義的地方才是正確的選擇。 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，				題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	健體-J-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							
							幫助學生記憶。 4.反菸我做起:透過情境的模擬,更能設想到拒菸可能遇到的障礙,而最重要技巧就是,堅持拒絕、謹記拒絕訣竅,並盡速離開勸菸現場。 5.如何戒菸::介紹戒菸五大絕,說明成功戒菸的					

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							
							效益。					
2	02/18-02/24	體育	單元4 Baseball運動誌 第2章 臺灣棒球名人堂	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	1.了解臺灣棒球起源及發展。 2.體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	1.體育客點點名「球員速寫專欄」:老師隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品EJU6欣賞感恩。 品J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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							
3	02/25-03-02	健康	單元1 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1.酒與人體:介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 2.酒後駕車:酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 態度檢核	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
3	02/25-03-02	體育	單元5 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。	1.愛上體育課「核心大考驗」: 可將班上同學分成A	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 核心訓練影片 三角錐		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

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							
					度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。	、B、C、D、E 等組別，每組約3~5人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不正確同學並從旁調整之。每組採45秒執行動作，另15秒是休息含換組的時間。完			音樂馬表		主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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。					
4	03/03-03/09	健康	單元1 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3持續地執行促	1.評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1.向酒說「不」：統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。 2.向酒說「NO」學習單：要聰明	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。	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							
				動與支持性規範、戒治資源。	進健康及減少健康風險的行動。		的向酒說NO 必須有堅定的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。				法J4理解規範國家強制力之重要性。	
4	03/03-03/09	體育	單元5 競技體適能 第1章 核心肌群	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2評估運動風險, 維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。	1.體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」:教師隨機請同學上臺分享, 並舉例說明有哪幾種規劃方式, 安排	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 核心訓練影片 三角錐 音樂 馬表		健體-J-A3具備善用體育與健康的資源, 以擬定運動與保健計畫, 有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3具備審美與表現的能力, 了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,

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.可設計出適合自己的核心訓練課表。	原則為何,以及安排上需注意的重點。					以增進生活中的豐富性與美感體驗。
5	03/10-03/16	健康	單元1 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4b-IV-3公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	1.評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境,善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源,以拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1.認識檳榔與其添加物:說明檳榔對人體的影響,檳榔子本身即為一級致癌物。 2.檳榔對人體的危害:嘴巴內有傷口久不癒合、講話表情不太舒服,都可能為口腔癌前兆。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 態度檢核 實體檳榔 菜瓜布	【環境教育】 環J11了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。					
5	03/10-03/16	體育	單元5 競技體適能 第2章 專項適能	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	1.愛上體育課「臨機應變」：全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩回合。第一回合由隊長猜拳決定先後順序，假使A組猜拳贏，則派出第1人任	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 寶特瓶 矮凳 高凳	【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健

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。		意執行一個基礎動作, B 組全員模仿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					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							
							第二回合優先進攻。第二回合選擇進階動作，比賽方式與第一回合相同。在兩回合結束後，總計獲得最多成功者的組別即為獲勝。					
6	03/17-03/23	健康	單元1「癮」形大危機 第3章紅脣危機	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活	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.紅脣的迷思:介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 2.檳榔對環境的影	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享 實體檳榔菜瓜布	【環境教育】 環J11了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品J3關懷生活環境與自然生態永續發展。	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							
				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。	技能, 解決健康問題。 4b-IV-3公開進行健康倡導, 展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	拒絕檳榔。 4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	響:可請學生分享看到檳榔汁的經驗與感受, 再說明可協助制止檳榔危害的各法規。 3.無檳環境大聲說學習單:除了拒絕檳榔以維護自身外, 更要將拒檳立場宣導出去, 打造更健康的無檳環境。				【法治教育】 法J3認識法律之意義與制定。 法J4理解規範國家強制力之重要性。	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							
6	03/17-03/23	體育	單元5 競技體適能 第2章 專項適能	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	1.體育客點點名「我的肌力訓練表」：先找出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 寶特瓶 矮凳 高凳	【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
7	03/24-03/30 第一次成績評量	健康	單元1 「癮」形大危害	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險	1.你，成癮了嗎？說明	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與

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							
			機 第4章 青春不迷「網」	方法。Fb-IV-3 保護性的健康行為。	的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。	險。 2.思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3.因應生活情境, 善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	國人網路使用與成癮的現況。 2.JUST DO IT你迷「網」了嗎? 請學生評估自身網路使用行為, 引導學生正視網路沉迷的現況。 3.迷「網」類型:說明四項網路沉迷類型, 並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」		教學影片	小組討論 分組報告		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							
							視為上癮的精神疾病。					
7	03/24-03/30 第一次成績評量	體育	單元6 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵,進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制,並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作,並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊,進而反思自我與學習動作技能。	1.鼓勵學生們自我檢視游泳基礎能力與力量是否足夠,並於課餘時間加強,應用內容包括打水動作和單臂划手的技巧與力量控制。 2.說明練習的難度等級需依個人能力	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 接力棒 球		健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富

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							
							來逐步完成, 因為水中運動需要全身肌肉神經的適應與協調, 所以經常參與和多次的訓練, 才能將游泳的水性自然內化成個人技巧。					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	單元1 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。 3.因應生活情境, 善用各種策略。	1.網路使用程度分類:介紹網路使用程度分類, 並讓學生分享目前是	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。	4.預防與解決網路沉迷的問題。	屬於哪一類? 2.迷「網」的影響:統整並說明網路沉迷的影響。 3.如何不迷「網」:說明預防與擺脫網路沉迷的方式。					
8	03/30-04/06	體育	單元6 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵, 進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制, 並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手	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。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 接力棒 球		健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用

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							
						腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	進攻方每次推派1人，防守方推派2人。A隊進攻者進入對方場地，從B隊球池中拿取1顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時B隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。若A隊該名進攻者成功游回自己					體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健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							
							的場地, 則A隊得1球。反之, 若被B 隊任一位防守者觸碰到腳, 則A隊除了須放棄搶來的球外, 要再另給B隊一顆球。兩隊輪流攻防奪球。計時10 分鐘, 累計球數多的一方獲勝。					
9	04/07-04/13	健康	單元2 全境擴散 第1章	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境	1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。	1.傳染病如影隨行: 強調瞭解	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 資料蒐集整理	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關	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							
			傳染病情報站	。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。	的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略, 進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為, 以增加預防各類傳染病的能力。	遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外, 還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊, 遵守檢疫規範, 避免傳染病		教學影片	小組討論	係。 品J8理性溝通與問題解決。	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。

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							
							境外移入。 2.JUST DO IT傳染病想一想：請學生反思若發生嚴重的傳染病疫情，生活會有什麼樣變化。					
9	04/07-04/13	體育	單元6 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手控制，並掌握交換划手的時機。 3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。	1.體育客點點名「我的游泳筆記」：請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選	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.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	手的打水或是划手動作，並思考與記錄學習心得。					進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
10	04/14-04/20	健康	單元2 全境擴散 第1章 傳染病情報站	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	1.瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。	1.傳染病怎麼會找上我:傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
				Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	3.統整與分析所有傳染病的基本預防策略,進而了解保護自己健康的方法。 4.了解適當的健康自我管理行為,以增加預防各類傳染病的能力。	「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。分析每個人的抵抗力與個人的體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切的關係。 2.傳染病防護罩:遠離傳染病的最好方法,就是抽離「病原體」的存在、適					問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體」任何一個因素。 3.傳染病防護罩增強術學習單:確實執行「防疫行動」,才是對自己健康負責任的態度。					
10	04/14-04/20	體育	單元6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與	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	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	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與實務操作 技能測驗 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動,熟練各種水域求生技能。 【安全教育】	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							
				風險。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	析能力，解決運動情境的問題。	救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	隊分站水道兩側，以救生浮標作為接力棒，先完成全部棒次的隊伍獲勝。			水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	安J1理解安全教育的意義。 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	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。
11	04/21-04/27	健康	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	1.了解傳染病分布：引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。 2.臺灣常見的傳染病：講解流行性感、腸病毒、登革熱及預	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 態度檢核 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

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							
							防方法等。					
11	04/21-04/27	體育	單元6 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	1.愛上體育課「拋繩圈救生賽」:分組進行接力救生比賽, 每組平均區分為施救者及待援者。每組的待援者先在水中約距離池邊10公尺處等待救援, 而施救者在岸上拋擲救生繩圈, 如成功拋擲給	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 技能測驗 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	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							
							水中待援的同學，則迅速將他拖救上岸。待援者若抓到繩圈，應抓緊等待拖拉上岸。拖回時，可用力打水。若拋擲失誤，應立即收回繩索，重新拋擲。成功救援上岸後，雙方均換下一人重複施救動作。最快輪完所有人					

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							
							的組別獲勝。					
12	04/28-05/04	健康	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	1.臺灣常見的傳染病：講解諾羅病毒、病毒性肝炎、肺結核及預防方法等。 2.微型殺手——新興傳染病的威脅：使學生更清楚新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							析和執行各項預防方法。					
12	04/28-05/04	體育	單元7 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	1.愛上體育課「攔截者」:引導學生彼此之間先間隔約兩公尺, 而後逐漸增加間距, 以提升傳接球難度。透過限制秒數, 提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外, 也可	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 馬錶	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中, 養成相互合作與互動的良好態度與技能。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							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	健康	單元2 全境擴散 第2章 打擊傳染病	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	1.了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點, 以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素, 並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後, 能提高警覺, 並將所學應用於預防傳染病的自主管理, 進而共同防治各類傳染病。	1.打擊登革熱病媒蚊:讓學生在課本圖中找出可能積水產生病媒蚊的地方, 以及探討原因。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。
13	05/05-05/11	體育	單元7 球類入門	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動	1d-IV-2反思自己的運動技能。	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	上課參與 實務操作	【品德教育】 品J1溝通合作	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
			第1章 籃球 扭轉乾坤	作組合及團隊戰術。	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。	2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	者J:全班平均分成兩隊，追緝者與被追者。由一隊派出5個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被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		投影片 教學影片	分組競賽 技能測驗 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 馬錶	與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	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							
							是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被追者無人在場或					

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							
							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。					
14	05/12-05/18 第二次成績評量	健康	單元3 安全守護神 第1章 安全伴我行	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1.JUST DO IT危機事件簿：說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。 2.事故傷害的原因：解釋四大	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 觀察記錄 小組討論	【環境教育】 環J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故	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							
							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	體育	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「車水馬龍」：在一平坦牆面之高處，以粉筆畫4個方框，並將全班分為4組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 態度檢核 技能測驗 粉筆 膠帶 排球	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中1顆，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最					

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							
							多次。					
15	05/19-05/25	健康	單元3 安全守護神 第1章 安全伴我行	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	1.家庭安全一把罩：引導學生思考並曾在家中受傷的類型，並說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。 2.友善校園 快樂學習：探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 觀察記錄 小組討論	【環境教育】 環J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安J8演練校園災害預防的課題。 安J9遵守環境設施設備的安	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							
											全守則。	
15	05/19-05/25	體育	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「攻占九宮格」: 全班分組, 一組8人, 組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為3×3的九宮格, 兩組隔網對打。空下中央格, 這8個人分站在其餘8格中, 對打過程不能離開自己的格子。假設A、B 組對	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 態度檢核 技能測驗 粉筆 膠帶 排球	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							打, A組一人先於發球區肩上發球, 對側則想辦法回擊, 來回擊球直到落地。A組只要成功過網, B組接球者所在的格子分數即計為A 組得分, 無論落地與否。落地後換組發球, 兩組各有1 次發球機會。加總兩次					

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							
							的得分, 積分較高的組別獲勝。					
16	05/26-06/01	健康	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	1.急救, 急救:透過常見的事故傷害, 說明各種傷害的狀況在日常生活時常發生。 2.急救便利箱:說明急救箱內放置的物品與功用, 並提醒急救箱放置及保存的注意事項。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實務操作	【安全教育】 安J11學習創傷救護技能。	健體-J-A3具備善用體育與健康的資源, 以擬定運動與保健計畫, 有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1具備情意表達的能力, 能以同理心與人溝通互動, 並理解體育與保健的基本概念, 應用於日常生活中。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							3.大小傷口一把罩 —開放性創傷1:依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟,提醒在沒有生理食鹽水的狀況下,可以使用的替代品。					
16	05/26-06/01	體育	單元7 球類入門 第3章 羽球 先發制人	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群	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,在地面上畫出兩個米字線,其中A、B	2	教科書 習作 投影片 教學影片 粉筆 羽球 羽球拍	上課參與分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的C都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A發球後，須依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B接發球後		彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							，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							
							最高分者獲勝。					
17	06/02-06/08	健康	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	1.大小傷口一把罩一開放性創傷。 2.說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 急救箱 彈性繃帶 三角巾	【安全教育】 安J11學習創傷救護技能。	健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
17	06/02-06/08	體育	單元7 球類入門 第3章 羽球 先發制人	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群	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.體育客點點名「網牆概念知多少」：引導學生思考網牆性運動之特	2	教科書 習作 投影片 教學影片 粉筆 羽球 羽球拍	上課參與 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解	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							
					的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	點、類似與差異處，以 利於概念和動作技術的遷移。 教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提升聯想。		彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂		決。 【兒童及青少年性剝削防制】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
18	06/09-06/15	健康	單元3 安全守護神 第2章 急救得來速	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3因應生活情境	1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的	1.大小傷口一把罩一開放性創傷3.說明踝關節包紮法的使用時機	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 急救箱 彈性繃帶 三角巾	【安全教育】 安J11學習創傷救護技能。	健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1具備情意

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	與操作方式。 2.受傷處理有妙招—閉鎖式創傷:介紹運動傷害發生時PRICE 的五個步驟。 3.包紮動起來學習單:利用檢核表的步驟, 要求進行自評或互評。					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。
18	06/09-06/15	體育	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。	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	1.愛上體育課「足球九宮格」: 將移動式	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 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

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							
			腳		2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。	球門掛上1至9號九宮格圖，在距離球門前7公尺定點射準。全班分成兩組，從1到9依順序每人踢一球，輪流在該組進行踢準，所有人踢完一輪看看哪組踢中最多格數字。經過前一輪練習後，第二輪比賽可以最快連		足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖		品J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	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							
							成一線的組別獲勝,踢完的人從外側繞至排尾等待輪替。					
19	06/16-06/22	健康	單元3 安全守護神 第3章 防災御守	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣,並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1.JUST DO IT防災知識大哉問:探詢學生對於防災知識的基本認知。 2.防颱安全錦囊:說明颱風來臨前的準備工作,提醒颱風來臨時應避免外出與	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享 紙筆測驗		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度

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							
					擬定健康行動策略。		其他注意事項。解釋平時可準備乾糧、飲用水、電池、手電筒、收音機等物品以防颱風。 3.防火安全妙招:說明火災發生時所造成的損失,日常生活中用電的注意事項,避免電線走火造成的危機。除了用電安					，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							
							全外, 居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。					
19	06/16-06/22	體育	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「足球高爾夫」: 將操場分為多個10×10公尺的區塊, 各場地中分別設置多個角錐門作為關卡。每個區塊一次上	2	教科書 習作 投影片 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	上課參與 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中, 養成相互合作與互動的良好態度與技能。	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					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。		場兩人，攜1顆球。其中一人先選擇1個角錐門開始闖關，試著將球踢進角錐門，並往下一個角錐門前進。另一人則防守或抄球，若抄到球就攻守交換，不須重來。若球出界，則由對方重新從界外處開始繼續闖關。破					

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							
							關順序不限,但須各自將所有角錐門都踢進一次,先全部進球者獲勝,或時間終了時進球數多者獲勝。					
20	06/23-06/29 第三次成績評量	健康	單元3 安全守護神 第3章 防災御守	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣,並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。	1.JUST DO IT逃生急先鋒:火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生,應於房間內避難。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享 紙筆測驗		健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	2.地震來臨末驚慌：地震往往引起許多複合式災難，使災情擴大。事前的充分準備有助於災害的降低。平時應將物品固定，避免搖晃時掉落。地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 3.JUST					並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健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							
							DO IT我的避難包:避難包攜帶的物品,應優先選擇重要且必要之物,為逃生時離開住家後的準備。					
20	06/23-06/29 第三次成績評量	體育	單元7 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「快搶快射」:將全班平均分成A、B、C、D 四組。20×30公尺場地,兩邊放置球門。兩組分別對抗,	2	教科書 習作 投影片 教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	上課參與 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5在團隊活動中,養成相互合作與互動的良好態度與技能。	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							人都輪過一次後，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							
							異，進行口頭發表與分享。哪一位同學的動作最令人欣賞？引導學生分別找出心目中的最佳射手、守門員。					