

雲林縣立建國國民中學115學年度第二學期九年級「健康與體育」學習領域課程計畫表

設計者： 教學研究團隊

學習總目標：

- 1.了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬定安全策略。
- 2.了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。
- 3.體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類各項發展的關係，進而了解臺灣的各項環境汙染問題，以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。
- 4.體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性，了解綠色生活型態的意義、名詞和運用，進而學習生活中可實踐的環保行動。
- 5.認識懷孕到分娩的過程，以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。
- 6.了解人生各個階段會面臨哪些健康議題，如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人，更要好好愛護自己的身體。
- 7.透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。
- 8.了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。
- 9.理解跆拳道比賽規則以及基本踢擊動作。
- 10.了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。
- 11.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。
- 12.認識臺灣在世界自行車運動中的優勢，並習得道路騎乘技巧。
- 13.學習網球反手拍握拍法、抽球和移位等動作技術。
- 14.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。

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	2/11-2/14 (2/11開學 日) 1/21-1/23上課	健 康	單元一 社區 網絡拼圖 第1章 社區 放大鏡	Ba-IV-1居家、 學校、社區環境 潛在危機的評估 方法。 Ba-IV-2居家、	1a-IV-1理解生理、心 理與社會各層面健康 的概念。 2a-IV-2自主思考健康 問題所造成的威脅感	1.學習評估社區安全潛 在危機的方法。 2.理解社區安全相關守 則與法令。 3.運用健康知識、法令、	1.JUST DO IT聽聽 社區的聲 音：是否注 意到日常	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享	【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	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，

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。	與嚴重性。 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。	人力各項資源, 擬定社區安全行動策略。	有許多聲音與社區安全息息相關。 2.JUST DO IT 社區安全觀察家:練習找出自己社區事故傷害數據,並列出常見事故傷害問題與分析成因。 3.社區診斷:引導學生要有脈絡並運用學過的安全知識診				事故的原因。	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							
							斷。					
1	2/11-2/14 (2/11開學日) 1/21-1/23上課	體育	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈愉快	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。	愛上體育課「當我們同在一起」：將同學分為5人一組，在遊戲進行時，教師可運用音樂或敲打拍子，讓同學們即興自由走動。當聲音停下來時，教師給予指令，如：8 隻腳、0 個屁股、0個膝蓋、5 隻	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 哨子 籤紙	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

[illegible]

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	2/22-2/28 228和平紀念日放假一天	健康	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1.社區健康營造:介紹社區健康營造的定義,說明社區健康營造與社區總體營造的差異。 2.健康營造步驟:讓學生認識社區營造的故事,並以里長社區與忠權社區為例舉例。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 網路瀏覽設備	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享 小組討論	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	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。
3	2/22-2/28 228和平紀念日放假一天	體育	單元五 武林高手 第1章 防身	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	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	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。	1.愛上體育課「攻防過招」:2-3	2	海綿條 巧拼墊 厚地墊	上課參與 平時觀察 動作檢核	【國際教育】 國J6評估衝突的情境並提出	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							
			術 臨陣脫逃		，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。 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。	3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	人為一組，兩組相互對抗。A 組為攻方(歹徒)，B 組為守方(反擊者)。A、B 組排成一行，面向同一方向。 哨響後，B 組第一人轉身出發，依序根據A 組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1 分，位移額外再		童軍繩	同儕互評	解決方案。	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							
							+1 分。全員輪完後, A、B 組攻守互換。攻方應加穿護甲、護額, 手持海棉條進攻, 而守方反擊時則點到為止。					
4	3/1-3/7	健康	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源, 擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1..JUST DO IT 社區大調查: 介紹「文化部臺灣社區通」網站, 讓學生認識更多社區營造的故事。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 網路瀏覽設備	上課參與 平時觀察 活動學習單 紙筆測驗	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	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							
							2.社區健康我也行：引導學生瞭解要先檢自己的能力，以便後續能更加順利進行社區健康營造。					
4	3/1-3/7	體育	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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。 3c-IV-1表現局部或全	1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1.體育客點點名「危機防身大補帖」：老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒	2	海綿條 巧拼墊 厚地墊 童軍繩	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	【國際教育】 國J6評估衝突的情境並提出解決方案。	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							
					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。		等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。					
5	3/8-3/14	健康	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1.JUST DO IT 社區營造你我他：請學生將自己對社區健康營造的困難與他人分享並記錄他人的想法。 2.營造社區健康學習單：請學	1	教科書 習作 投影片 教學影片 網路瀏覽設備	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享 小組討論	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	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							
							生想想自己社區有什麼健康問題, 透過社區營造步驟, 練習讓自己的社區變得更加健康。					
5	3/8-3/14	體育	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「踢踢淘汰賽」: 全班列4排, 同一橫列為同一組。聽口令4人上前後, 從面前的牌堆各自抽出代表動作的牌。	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與 平時觀察 同儕互評	【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

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。		同時操作指定動作跟次數，舉踢靶的同學幫忙看動作的準確性。動作正確且流暢的人可得1分。踢完的組別換持踢靶，下一組上前，原本持靶的人前去列隊。全部組別輪完後，最低分組淘汰，再開始下一輪。每一					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							
							輪都往上加動作次數, 1 → 2 → 3 → 4 次。一輪淘汰一組, 最後留下的組別獲勝。					
6	3/15-3/21	健康	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境大挑戰	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題, 並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係, 環境被破壞也會危害人類健康, 進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題,	1.環境危機對我們的影響: 了解人類破壞環境導致的環境危機。 2.分析環境危機的原因: 留意身邊的環境變化, 了解為何	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 活動學習單 經驗分享	【環境教育】 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海J19了解海洋資源之有限性, 保護海洋環境。	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							
						分析影響和改進之道。	環境未遭受破壞。 3.髒兮兮的多「惱」河：透過情境了解生活中發生的水汙染後，認識水汙染的來源、危害、減少水汙染的行動。				海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
6	3/15-3/21	體育	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	愛上體育課「攻防紅不讓」：此項活動講求學生的反應及應變能力，由於每組	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質 骰子	上課參與 平時觀察 同儕互評	【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

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							
					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。		指定動作或次數可能不同，故無法預測教師下口令時間與指定動作。一組結束後才可請下一組準備，避免學生完成踢擊動作與次數回來時不慎踩踏預備同學。防守組須專注於進攻組別的踢擊動作、距離及					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							
							高度，保護同學也保護自己，應專注不分心。					
7	3/22-3/28	健康	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	1.灰濛濛的空氣汙染危機：透過情境引導學生認識生活中的空氣汙染情境後，認識空氣汙染的來源、危害、遠離空氣汙染的行動。	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 活動學習單 經驗分享	【環境教育】 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與	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							
											海洋保護行動。	
7	3/22-3/28	體育	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 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。	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「跆拳道搶分賽」: 班上每個人都分配一個寶特瓶, 懸掛於不同高度, 由老師訂定不同瓶子的分數, 越高者分數越高。 全班分4~5組, 第一組率先上場, 每人有3次踢擊機會。擊中者得瓶子上	2	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與 平時觀察 同儕互評	【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。

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							
							的分數, 且該瓶子不再計分。採用轉身旋踢擊中者可再加1分。各組輪完後, 累計得分最高的組別獲勝。					
8	3/29-4/4 (4/3-4/6清明連假) (第一次成績評量)	健康	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境大挑戰	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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。 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。	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題, 並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係, 環境被破壞也會危害人類健康, 進而建立積極的環保	1.鬧哄哄的魔音穿腦:透過情境引導學生認識噪音汙染, 說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的	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 活動學習單 經驗分享	【環境教育】 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。	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							
					4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題,分析影響和改進之道。	聲音。接著介紹噪音污染的來源、危害、遠離噪音的護耳妙招。				海J19了解海洋資源之有限性,保護海洋環境。海J20了解我國的海洋環境問題,並積極參與海洋保護行動。	
8	3/29-4/4 (4/3-4/6清明連假) (第一次成績評量)	體育	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路:五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1.愛上體育課「武術大富翁」:教師將全班分成兩隊,並預設約 20 30 個目標點,該點可以寶特瓶或者小角錐做標示。兩隊輪流派出一位同	2	五步拳教學影片	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品EJU6謙遜包容。	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							
							學擲骰子決定步數以及抽籤決定動作,動作執行正確者可前進指定步數,錯誤者改成後退指定步數。 率先抵達終點的隊伍獲勝。					
9	4/5-4/11	健康	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境大挑戰	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命	1.亂糟糟的垃圾危機:透過情境覺察環境中垃圾汙染問題,討論垃圾	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 活動學習單 紙筆測驗	【環境教育】 環J8了解臺灣生態環境及社會發展面 對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】	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							
					勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	汙染的相關問題，介紹垃圾是如何產生及垃圾的處理方法，並請學生思考「垃圾汙染造成的危害」。說明垃圾亂丟的影響，最後透過「垃圾減量6R」原則來減少垃圾量。 2.守護地球 從我開始學習單：提醒環境				海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	

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							
							汙染的後果必須由全球人類來共同負擔, 身為「地球村」的每一份子自不應置身事外, 只要我們在日常生活中多關心地球一些, 人類與自然自能延續不斷。請學生練習寫出最困擾的環就汙染並探討解決					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							方法。					
9	4/5-4/11	體育	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	Bd-IV-1武術套路動作與攻防技巧。	1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1.愛上體育課「武術會師」：全班分成兩兩一組並相對而站，以猜拳方式決定先攻還是先守。學生聽到老師說「大風吹，吹什麼」時，先攻者應回覆「吹（動作名稱）」，此時所有人以五步拳為動作內	2	五步拳教學影片	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品EJU6謙遜包容。	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							
							容, 防守者的動作若錯誤或跟不上團體節奏則輸三戰兩勝分出勝負。勝方繼續尋找下一位對手, 輸方離場至旁觀戰。直至全班優勝者誕生。					
10	4/12-4/18	健康	單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活行動家	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	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.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動, 以	1.«食»在好健康:請各組選擇一項行動策略, 並演出在生活中如何落	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 經驗分享	【環境教育】 環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	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-C1具備生活

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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	實的情境劇。表演結束後，教師強調行動愛地球的概念，並請同學填寫課本問題。 2.「衣」同做環保:播放相關影片後，給各組一件回收衣物，讓各組發揮創意讓舊衣變身成可用之物，並請同學填寫課本問題。					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							
10	4/12-4/18	體育	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	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-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。 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。	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	1.愛上體育課「我要成為擲遠王」:設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計	2	飛盤 角錐 標盤 馬錶 哨子 擲準架或自製擲準架	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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							
							得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量,一次僅1人進行投擲。					
11	4/19-4/25	健康	單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活 行動家	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-3公開進行健康	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動,以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況,並思考、規劃和執行環保行動。	1.「住」得好節能:播放相關影片後,給各組水電費的帳單,並教他們如何看懂帳單的資訊,並請同學填寫課本問題。 2.「行」動多綠能:播	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 經驗分享	【環境教育】 環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	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-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							
					倡導, 展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		放相關影片, 說明選擇低碳排放量的交通工具, 可減少能源使用降低環境污染, 所「行」也能融入環保概念並請同學填寫課本問題。					
11	4/19-4/25	體育	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	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-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。	1.體育客點點名「飛盤爭奪賽」:每隊上場7人, 每分結束可換人。兩	2	飛盤 角錐 標盤 馬錶 哨子 擲準架或自製擲準架	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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。

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。 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。	4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。	隊需要穿著不同顏色之背心或衣服，方便辨識。每次進攻的第一次掉盤可以撿起來原地繼續進攻。比賽時間為10 分鐘，或先得5分的隊伍獲勝。其餘規則與正式爭奪賽相同。雙方比賽時，教師可適時從旁提醒					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							
							規則，幫助加深記憶。 可使用軟式飛盤或以其他安全性飛盤取代。					
12	4/26-5/2	健康	單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活行動家	Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。	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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-3公開進行健康	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	3.「育樂」增綠活：給各組一些廣告紙，請他們發揮創意做出紙類創作後，上台說明創作構思、製作過程和成品展示並請同學填寫課本問題。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 經驗分享	【環境教育】 環J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	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-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							
					倡導, 展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		4.小翌一天的綠色生活:讓同學了解如何運用綠色生活原則過一天,並填寫課本問題。 4.同心協力愛地球:說明世界地球日,並介紹SMART原則來檢視自己的環保目標是否能夠實現。 5.守護地					

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							
							球團結力量大學習單:根據你設計的環保目標,完成綠活行動宣言。					
12	4/26-5/2	體育	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1.愛上體育課「安全上路」:將學生分為5隊,每隊人數相同,各隊分配兩臺車。每隊隊員依序完成4道關卡,下一棒事先調整好合適的座墊高度,	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴充對環境的理解,運用所學的知識到生活當中,具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	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							
					4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		準備交棒出發。如過程中有失誤, 需回到該失誤關卡的起點重新開始。總花費時間最少的隊伍獲勝。					
13	5/3-5/9	健康	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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.了解懷孕過程生理的變化, 體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1.好「孕」降臨:引導學生閱讀課本情境, 並寫下看法。說明成功受孕的條件、驗孕的原理。 2.JUST TO IT孕期	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 EJU1 尊重生命。	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。

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							
							觀察小技巧：根據課文情境，建議他如何觀察自己的健康狀態。					
13	5/3-5/9	體育	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1.學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 2.校外講解過程中，提醒學生團進團出避免落單，也注意	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	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							
					4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		講解過程中學生、團隊停等區域是否安全。					
14	5/10-5/16 (第二次成績評量)	健康	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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.了解懷孕過程生理的變化, 體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1.好「孕」之旅:引導學生閱讀課本情境, 說明生命列車相關內容、懷孕期的不適症狀。引導學生思考, 這些症狀會為生活帶來哪些影響? 介紹懷孕的健康照護	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 EJU1 尊重生命。	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。

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							
							要點與日常生活中如何體諒孕婦。					
14	5/10-5/16 (第二次成績評量)	體育	單元六 翻轉人生 第2章 自行車 轉動騎跡	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-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.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	1.體育客點點名「我的騎遊跡錄」：請學生準備並檢查器材，事先規畫行程。結束後給予學生回饋，除了鼓勵表現優異的學生，也給予較後段但仍然努力完成的學生獎勵。	2	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 馬錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J2擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。	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							
15	5/17-5/23	健康	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1.好「孕」醫同行:說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。說明不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。 2.好「孕」幸福站學	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 EJU1 尊重生命。	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。

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							
							習單：訪問身邊有懷孕經驗的長輩，更加了解懷孕會對生活產生哪些影響。					
15	5/17-5/23	體育	單元七 球類進階 第1章 網球一網打盡	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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	1.愛上體育課「一擊命中」：全班分成4組，組與組對抗，兩隊人馬分別站立在球場所標示的發球線後方預備。比賽開始即上前從發	2	網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈 網球影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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。 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							
					4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。		球線後方自拋自擊, 瞄準對面場地擺設的大型角錐, 擊球後隨即換下一人, 限時內擊中次數多的組別為勝。獲勝的兩組再進行決賽。如欲增加過關難度可挑戰先開合跳並完成指定動作次數後再擊球。					

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							
16	5/24-5/30	健康	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.請學生看阿壹家族的各成員互動情況，觀察不同階段的家人會面對那些生活情況。 2.健康起跑點:說明嬰幼兒時期的成長過程與健康照顧策略。	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J2進行思考時的適當情意與態度 【生涯規劃】 涯J13覺察自己的能力	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。
16	5/24-5/30	體育	單元七 球類進階 第1章 網球一網打盡	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-3表現自信樂	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了	1.愛上體育課「頂尖對決」:全班若干組，組與組	2	網球 球筒 網球拍 三角錐 大呼拉圈	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-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

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							
					觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3執行提升體適能的身體活動。	解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	對抗，每人輪流上場，勝方繼續留在場上，輸方換人上場。模擬網球場的單打發球有效區來對戰，比賽用減壓球增加對戰可看性，雙方先猜拳決定球權。由一方先以自拋自打方式發球至對方場區內，接球方回擊		網球影片			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							
							至有效區域, 如此往返直到一方未能將球回擊過網、揮空拍或界外球, 換由輸方發球。直到一方組員全被打敗, 遊戲才結束, 勝出的組別繼續兩組對戰, 直到產生最終贏家。					
17	5/31-6/6	健康	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.健康不轉彎:說明青春期的變化, 引導	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J2進行思考時的適當情意與態度。	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							
					擬定健康行動策略。		學生填寫「青春的煩惱」。 2.健康衝刺:介紹成年期、更年期,說明職業傷害、職業病、守護健康的方法。 3.JUST DO IT工作要健康:訪問正在工作的家人。			紙筆測驗	【生涯規劃】 涯J13覺察自己的能力。	用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。
17	5/31-6/6	體育	單元七 球類進階 第2章 棒球同心合力	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞	1.了解知名棒球選手的故事,並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	1.愛上體育課「壘上飛毛腿」: 全班分為攻守兩方。	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋	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	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,

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							
					的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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。	3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣				能。	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							
							須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。					
18	6/7-6/13	健康	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.緩步不患病:介紹平均餘命概念及健康老化的	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J2進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】	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

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							
							方法。說明老化是一項無法避免的情況,可以應用過去所學幫助自己建立好的習慣。 2.健康守護者學習單:挑選一位家人,也可以是自己,寫下想努力養成的健康生活準則,以及要透過什麼方法達成守護				涯J13覺察自己的能力。	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							
							健康的目標。					
18	6/7-6/13	體育	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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。	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	1.體育客點點名「職棒我的夢」：每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後反思自己調整過後	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	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。

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							
							的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？					
19	6/14-6/20 6/19端午節放假一天	健康	單元三 健康 人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.緩步不患病:介紹平均餘命概念及健康老化的方法。說明老化是一項無法避免的情況，可以應用過去所學幫助自己建立好的習慣。 2.健康守	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J2進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯J13覺察自己的能力。	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							
							護者學習單：挑選一位家人，也可以是自己，寫下想努力養成的健康生活準則，以及要透過什麼方法達成守護健康的目標。					
19	6/14-6/20 6/19端午節放假一天	體育	單元七 球類 進階 第2章 棒球 同心合力	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。 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	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘	1.體育客點點名「職棒我的夢」：每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一	2	排壘球 棒球手套 壘包 備網 球袋 角錐	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。

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							
					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。 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。	與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。	週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後反思自己調整過後的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？					