

雲林縣立建國國民中學115學年度第一學期九年級「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.覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。
- 2.以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。
- 3.學會檢視自己的生活習慣，並覺察生活習慣對體型造成的影響，提出適切的改善策略，持續修正與進行。
- 4.到增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。
- 5.促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。
- 6.網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。
- 7.了解壓力的影響、因應方式與調適壓力的技能。
- 8.了解情緒的影響、因應方式與情緒管理的技巧。
- 9.學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。
- 10.認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。
- 11.從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。
- 12.了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。
- 13認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。
- 14.了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。
- 15.學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。
- 16.學習籃球、棒球、足球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
1	8/30~9/5 (8/31(一)開學日)	健康	單元一 體型由我塑 第1章	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2自主思考健康	1.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相	1.體型變變變:提醒學生體型	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性J7 解析各種媒體所傳遞的	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							
			體型覺醒	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	關訊息能有批判性思考的能力。	的多樣本來就是自然的現象,不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2.JUST DO IT體型探測員:引導學生填寫自己過去與現在的身高、體重、頭圍、腿長。並告知答案可能是未來改變體型的契機,可		教學影片		性別迷思、偏見與歧視。	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							
							以先在這個時候好好檢視自己的生長發育情況。 3.體型觀察站:請學生分享每個人對體型的看法是否不盡相同。教師也說明身體意象的內涵以及對健康的影響。					
1	9/6~9/12	體育	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何	1.愛上體育課「飛盤鬼抓人」: 階段性評	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自

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							
					技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的态度, 與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	量, 距離設定為15 公尺。分組輪流上場, 檢測時不需時間限制, 以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高, 需使用躲避飛盤。		碼錶 哨子			我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。
2	9/13~9/19	健康	單元一體型由我塑 第1章 體型覺醒	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1.影響身體意象的原因:說明脂肪細胞如何影響	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	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							
				資訊的辨識策略。	3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。		體型。引用「東施效顰」、「畫虎不成反類犬」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。 2.體型自我肯定學習單:此練習與過去所學的批判性思考相似，但除					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							
							了批判之外，更強調面對任何訊息時，應先詳細檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息淹沒，失去自己的主見。					
2	9/20~9/26	體育	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。	1.愛上體育課「飛盤接力大挑	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作 與和諧人際關	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							
			盤旋之際	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	戰J: 6 人一組, 分別站在相距 10 公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時, 飛盤從第1 個呼拉圈傳出, 依序經過2、3、4、5、6 個, 再回到第1 個。去程以反手投擲, 回程以正手投擲, 完成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。需		標盤 碼錶 哨子			係。	健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌, 並做獨立思考與分析的知能, 進而運用適當的策略, 處理與解決體育與健康的問題。

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							
							引導學生分組練習並從旁指導, 提示動作的穩定性比速度來得更重要。					
3	9/27~10/3	健康	單元一 體型 由我塑 第2章 體型方程式	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1.體型密碼解析:說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值, 不適	1	教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【人權教育】 人J6正視社會中的各種歧視, 並採取行動來關懷與保護弱勢。	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							
							用於每個人。體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。					
3	10/4~10/10	體育	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	lb-IV-1自由創作舞蹈。 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。 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。	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的		2	音樂播放器材或喇叭 BPM130~155不同的快節奏啦啦隊音樂	上課參與 平時觀察 分組練習	【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。	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							
					2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	能力。 5.培養合作的團隊氣氛。						
4	10/11~10/17	健康	單元一 體型 由我塑 第2章 體型方程式	Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1.體型不良對健康的影響:說明體型不良常被人以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號,但其實有些體型不良是因為	1	教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【人權教育】 人J6正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。	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							
							先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 2.預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行JUST DO IT書群的選擇,了解體型過輕帶來的傷害不比肥胖少,適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。 3.體型風					

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							
							暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒,因為「任何體型的人都應該被尊重」。					
4	10/18~10/24	體育	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	lb-IV-1自由創作舞蹈。 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。 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	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。	1.愛上體育課「打地鼠遊戲」:8人一組,每次兩組進行比賽。A、B組分別配合音樂	2	音樂播放器 材或喇叭 BPM130~155不同的快節奏啦啦隊音樂	上課參與 平時觀察 分組練習	【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。	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							
					的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	5.培養合作的團隊氣氛。	進行比賽，需跳滿2×8拍。其他未進行比賽的同學點名動作錯誤的人蹲下。結束後，統計站著的組員，多的一方獲勝。此遊戲能考驗學生動作熟悉度，組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，進行比賽時不可以再					

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							
							提醒組員，否則予以扣分。					
5	10/25~10/31	健康	單元一 體型 由我塑 第3章 健康 我最「型」	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 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。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1.這些方法不太「型」:引導學生思考對於體型控制的想法。搭配新聞時事講解課文內容。 2.食要有型:請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南:試著將自己「應	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組報告 紙筆測驗	【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-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							
							該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到, 有無不足或過量的部分。					
5	11/1~11/7	體育	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	lb-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 4c-IV-1 分析並善用運	1. 能了解嘻哈文化發展與起源。 2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。	1. 愛上體育課「誰是街舞王」: 提醒學生這個遊戲較為複雜, 必須專注聽懂順序。 4 人一組, 可全部同時進行。每組先決定	2	教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大約5首 音樂播放器 撲克牌	上課參與 平時觀察 同儕互評	【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							
					動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	順序，依序站成一個菱形位置。將動作組合1命名為紅心，組合2是黑桃，組合3是方塊，組合4是梅花，Ending Pose 則任意創作。由組長為每位組員各發4張牌，依自己抽到的圖形及順序跳出不同的					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							
							動作組合，共4 X8拍。滿分100分，錯誤一次扣5分，得分最高者勝利。					
6	11/8~11/14	健康	單元一 體型 由我塑 第3章 健康 我最「型」	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 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。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1.運動隨「型」:可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組報告 紙筆測驗	【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-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。
6	11/15~11/21	體育	單元五 舞林高手 第2章 街舞	1b-IV-1自由創作舞蹈。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規	1.體育客點點名「舞力全開」:	2	教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大	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	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							
			舞領風潮		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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	引導學生分組並為自己的舞團命名，課堂上討論選定好音樂、場地。教師可搭配指導影片先與學生簡單教學上傳影片的方式、拍攝的角度等等細節。並提醒要留意過程中優缺點並且進行記錄。		約5首 音樂播放器 撲克牌		係。	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。 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							
7	11/22~11/28	健康	單元一 體型 由我塑 第3章 健康 我最「型」	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 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。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1.生活習慣助你更「型」:提醒學生養成一個習慣約需21天,因此每天記錄自己達成的狀態非常重要,才能知道哪裡需改進。切記,不要一碰到問題就馬上放棄,體型養成不會因為一天沒做到就付諸	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組報告 紙筆測驗	【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-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							
							東流。					
7	11/29~12/5	體育	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	1.簡單介紹扯鈴的起源。介紹扯鈴起源前，可以先示範一個漂亮的動作，引起學生學習的興趣。理解扯鈴器材及其結構。引導學生們互相認識不同種類的扯鈴，並交換操作，了解手感上的差異。	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核	【國際教育】 國J1理解我國發展和全球之關聯性。	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							
							2.講解拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作。					
8	12/6~12/12	健康	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	1.JUST DO IT人際關係小錦囊:說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2.增進人際關係策略:說明增進人際關	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。	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							
							係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成,不能偏重其中幾點,否則可能會矯枉過正。					
8	12/13~12/19	體育	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧,並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術,感受團隊合作的意義。	1.愛上體育課「扯鈴大舞臺」:引導學生分組試試看怎樣的動作安排順序最為順暢美觀,	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核	【國際教育】 國J1理解我國發展和全球之關聯性。	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							
					動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	並根據各組情況，不時提供動作設計上的建議。各小組替其他組別的展演進行評分。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。					
9	12/20~12/26	健康	全運會調整停課									
9	12/27~1/2	體育										
10	1/3~1/9	健康	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。	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.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的	1.我的理想家庭:引導學生請閱讀課本	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 小組報告	【家庭教育】 家J2探討社會與自然環境對個人及家庭的	健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的

起 訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
				Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	情境, 並分組討論想一想題目。 說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。核心家庭、折衷家庭、單親家庭、新住民家庭與寄宿家庭等。 2.JUST DO IT 我的家庭放大鏡:請學生反思自己家庭的特色, 並也				影響。 家J3了解人際交往、親密關係的發展, 以及溝通與衝突處理。 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J10參與家庭與社區的相關活動。 家J11規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。	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							
							寫下有沒有可以再改善的地方。 3.促進我的家庭關係:透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。教師說明家庭成員間的互					

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							
							動就跟一般的人際關係互動相似, 都需要互相尊重與體諒。並完成 JUST DO IT 營造親密時光, 可指定學生發表分享。					
10	1/10~1/16	體育	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	lc-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。	1.愛上體育課「跳繩積分賽」: 將全班分為兩隊, 每隊中兩兩一組, 進行雙人跳繩積分賽。兩	2	跳繩 哨子	上課參與 平時觀察 分組練習	【戶外教育】 戶J5在團隊活動中, 養成相互合作與互動的良好態度與技能。	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度, 展現自我運動與保健潛能, 探索人性、自我價值與生命意義, 並積極實踐, 不輕言放棄。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源,

起 訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					計畫, 實際參與身體活動。	6.能克服困難, 完成跳繩自我訓練。	隊同時間開始進行雙人同拍的雙人跳繩, 成功跳躍一下得1分, 計時5分鐘。接著兩隊同時間開始進行雙人異拍的雙人跳繩, 成功跳躍一下得1分, 再計時5分鐘。最後整隊計算積分, 最高分的隊伍獲勝。					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							
11	1/17~1/20 (1/20(三)學期結束)	健康	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	1.衝突化解小錦囊：引導學生閱讀課本情境，並說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。 2.變調的家庭關係：講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋	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 小組報告	【家庭教育】 家J2探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J10參與家庭與社區的相關活動。 家J11規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	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							
							求協助的管道?引導學生完成「家庭安全網」。說明家庭暴力已受到法律規範,可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。 3.維持家庭和諧一起來學習 單:分析家庭中衝突發生的原因與提出					

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							
							可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。					
11	8/30~9/5 (8/31(一) 開學日)	體育	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	1.愛上體育課「拔河車輪戰」：平均分配班上同學4人一組(若男女合班，可進行男女混合編組)。依班上人數，分成6～8組，再將此6～8組	2	3.5公尺圓周 12～14公分之繩子1～2條 哨子 三角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習	【多元文化】 多J7探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	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。

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							
							分成甲、乙兩大組，各組內3～4隊，進行循環預賽。依時間，可一戰決勝或三戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名，相對名次進行對戰，將全班小組排名找出來。					
12	9/6~9/12	健康	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全	1.網路交友知多少：詢問學生是否有網路交友的	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 活動學習單	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	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

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							
					險的行動。	守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	經驗, 網路交友所帶來的影響。並說明網路使我們能快速、方便地結交不同朋友。 2.網路交友要安全: 說明網路交友須以安全為最高原則, 並解釋網路交友的注意事項。請學生選擇會以何者做為主要的交友方				【品德教育】 品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。	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							
							式，並寫下原因。					
12	9/13~9/19	體育	單元六 民俗運動 第3章 拔河力拔山河	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	1.體育客點點名「臺灣拔河南波萬」:介紹我國最強的隊伍:大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這	2	3.5公尺圓周 12~14 公分之繩子1~2 條 哨子 三角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習	【多元文化】 多J7探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 涯J13培養生涯規劃及執行的能力。	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。

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							
							兩個隊伍的看法。					
13	9/20~9/26	健康	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	1.網路交友知多少: 詢問學生是否有網路交友的經驗, 網路交友所帶來的影響。並說明網路使我們能快速、方便地結交不同朋友。 2.網路交友要安全: 說明網路交友須以安全為最高原則, 並	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 活動學習單	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品J5資訊與媒體的公共性與社會責任。	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							
							解釋網路交友的注意事項。請學生選擇會以何者做為主要的交友方式，並寫下原因。					
13	9/27~10/3	體育	單元七 籃球 第1章 籃球防守與急攻	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1.體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方(或守方)的思維來製造機	2	籃球角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	健體-J-C2具備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							
							會進攻(或補齊防守弱點)。					
14	10/4~10/10	健康	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1.JUST DO IT壓力內心話:搭配課本量表,已導學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。並請學生想一想,寫下壓力心內話。 2.JUST DO IT壓力傳話筒:透	1	教科書 習作 投影片 教學影片 氣球	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 紙筆測驗	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。	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							
							過情境引導學生想一想，並上台分享。 3.JUST DO IT我的壓力在哪裡？引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程輔助說明。思考一下自己目前的狀態，用紅筆將自己的壓力落點標示出來，並勾選下方問題。					

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							
14	10/11~10/17	體育	單元七 籃球 第1章 籃球防守與急攻	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1.體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方(或守方)的思維來製造機會進攻(或補齊防守弱點)。	2	籃球角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	健體-J-C2具備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。
15	10/18~10/24	健康	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。	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-2認識健康技能	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防	1.JUST DO IT紓壓妙招:說明每個人適	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 活動學習單	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與	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

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							
				Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	和生活技能的實施程序概念。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注意以下幾項原則:符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是否合適,並思考如何修正或更改。 2.抗壓能量:依序介		氣球	紙筆測驗	心理、理性與感性、自由與命運、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。	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							
							紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能,並舉例讓學生了解。 3.適度壓力我最行 學習單:從認識壓力、壓力影響到調適壓力,並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的					

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							
							生活技能。					
15	10/25~10/31	體育	單元七 籃球 第1章 籃球防守與急攻	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1.體育客點點名「戰術討論實踐家」：設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方(或守方)的思維來製造機會進攻(或補齊防守弱點)。	2	籃球角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
16	11/1~11/7	健康	單元三 心情點播站 第2章 EQ	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。	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.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適	1.JUST DO IT情緒小日記：說	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面	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							
			「心」世界	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。請同學覺察與記錄最近的情緒與原因。 2.EQ情緒智商:說明EQ包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項		教學影片	活動學習單 小組討論	向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	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							
							能力在生活中妥善運用。反思與檢討自己目前EQ能力。 3.EQ培訓站:說明想預防失控的情緒,根本的方式就是培養好的EQ。講解各項提升EQ的方式。					
16	11/8~11/14	體育	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。	1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動	1.愛上體育課「棒球環壘大挑戰」:4 人一組,每人分	2	棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋	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	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							
				1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一壘、二壘、三壘，最後回傳本壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完		角錐 標盤 碼錶		能。	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。	

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							
							成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。					
17	11/15~11/21	健康	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	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-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	1.失控的情緒:透過情境引導學生想一想，並簡單分享。 說明情緒除了造成身體不適，也可能引起心理問題也會影響到周圍	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 活動學習單 紙筆測驗	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	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							
							的親友與社會。 2.我的情緒攻略學習單:請學生參考範例完成健康動起來三項能力,完成後找一位同學分享,同學需簡單回饋,最後請同學自願分享給全班。					
17	11/22~11/28	體育	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情	1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解	愛上體育課「守備大挑戰」:全班分為攻	2	棒球 棒球手套 壘包 備網	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	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

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。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	守兩方A、B 隊，攻方以拋球代替打擊，但第一落點須距本壘7公尺以上，守方除本壘、一壘、二壘以及三壘需有壘手之外，其餘隊員可依需要分佈於場內。守方接到攻方來球時，須在30 秒內依照本、三、二、一		棒球袋 角錐 標盤 碼錶		良好態度與技能。	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。

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							
							壘的順序回傳, 若傳球過程中發生失誤, 則失1分。					
18	11/29~12/5	健康	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	2b-IV-1堅守健康的生 活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1.心情溫度計:為一份量表, 可藉由量表結果, 有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足, 有需要皆可以請求協	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	【生命教育】 生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難, 探討促進全人健康與幸福的方法。	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							
							助。 2.當警訊響起:引導學生想一想有聽過哪些警訊?有哪些警訊值得我們留意?並介紹課本六項警訊。					
18	12/6~12/12	體育	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美	1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。	1.體育客點點名「我的棒球小筆記」:反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且	2	棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶	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-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

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							
					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。	5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	討論該如何修正,並實際操作修正過後的練習方式,以確認修正後的練習成效。					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。
19	12/13~12/19	健康	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1.守住珍貴生命:請學生分享,有不好念頭時,會希望周圍的人怎麼幫助?並說明覺察警訊後,務必伸出援手,並說明五要五不。	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	【生命教育】 生J7面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。	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							
							2.JUST DO IT我的珍愛資源卡:說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人, 同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。並引導學生完成 JUST DO IT, 再次審視周遭關心自己的					

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							
							人與可利用的資源。					
19	12/20~12/26	體育	單元七 球類入門 第3章 足球·足智多謀	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	1.體育客點點名「我的足球筆記」:反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？有很多需	2	足球背心角錐球門	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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-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							
							要隊友之間互相配合的部分, 你對哪些同學的表現印象最深刻?					
20	12/27~1/2	健康	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1.JUST DO IT休閒放大鏡:請學生想一想, 目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識, 同時引導學	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	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	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							
							生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。					
20	1/3~1/9	體育	單元七 球類入門 第3章 足球. 足智多謀	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	1.體育客點點名「我的足球筆記」:反思在進行足內側傳球時, 可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎? 在「攻城掠地」活動中, 用什麼方法成	2	足球背心角錐球門	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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-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							
							功的將球 推進至下 個區域？ 有很多需 要隊友之 間互相配 合的部分， 你對哪些 同學的表 現印象最 深刻？					
21	1/10~1/16	健康	單元三 心情 點播站 第4章 休閒 「心」生活	Fa-IV-5心理健 康的促進方法與 異常行為的預防 方法。	1a-IV-4理解促進健康 生活的策略、資源與規 範。 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.認識休閒活動的意涵 與方法。 2.學習運用相關資訊擬 定自我的休閒計畫以促 進身心健康。	JUST DO IT探索休 閒活動：說 明找出適 合自己的 休閒活動， 是需要花 些時間與 心思探索。 介紹課本	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	【生涯規劃】 涯J3覺察自己 的能力與興趣。	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							
							的五種休閒分類後，引導學生完成JUST DO IT記錄自己想嘗試的新休閒活動。					
21	1/17~1/20 (1/20(三)學期結束)	體育	單元七 球類入門 第3章 足球、足智多謀	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 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。	1.認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2.了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3.傳球技巧的運用。 4.了解傳球品質的好壞。 5.學習判斷最適合接應傳球的位置。	1.體育客點點名「我的足球筆記」:反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活	2	足球背心角錐球門	上課參與 平時觀察 動作檢核	【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-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							
							動中, 用什麼方法成功的將球推進至下個區域? 有很多需要隊友之間互相配合的部分, 你對哪些同學的表現印象最深刻?					