

雲林縣立建國國民中學114學年度第二學期八年級「健康與體育」學習領域課程計畫表

設計者： 教學研究團隊

學習總目標：

- (一) 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。
- (二) 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。
- (三) 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。
- (四) 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。
- (五) 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。
- (六) 了解交通安全守則，認識基本路權概念。
- (七) 體認AED與CPR的重要性並了解如何操作。
- (八) 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。
- (九) 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。
- (十) 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。
- (十一) 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。
- (十二) 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。
- (十三) 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。
- (十四) 理解藤球、桌球、羽球及壘球的進階知識。

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 消費中學堂 第1章 GO購「食」 力讚	Ea-IV-3從生 態、媒體與保健 觀點看飲食趨 勢。 Eb-IV-1媒體與	1a-IV-2分析個人與群 體健康的影響因素。 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.以消費者角度關心不 同的飲食類別、內涵及 選購要點，如：產銷履 歷、有機農產品、健康食 品。	1.加工食 品的魔法 師——食 品添加物： 以法規來	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物	上課參與 平時觀察 態度檢核	【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）	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							
				廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	2.辨識媒體廣告的行銷策略, 評估自身需求, 選擇合適的飲食。	解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2.JUST DO IT添加物調查站: 請學生拿出事先蒐集的食品外包裝, 並		相關新聞與外包裝有機與健康食品標誌		與原則。	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							
							依包裝上的標示回答課本問題，並評估這份食品適合推薦給誰。 3.消費新「食」代:說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。					
1	2/11-2/14 (2/11開學日)	體育	單元四 Olympic Games運動	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委	1.說明奧運精神有很多體現	2	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國J4尊重與欣賞世界不同文	健體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際

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							
	1/21-1/23上課		誌 第1章 奧林匹克故事館	人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	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。	員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	的方式，近幾屆奧運已經越來越能弭平宗教、民族、政治、性別、人性之間的界線。 2.介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧會申請書，就可望增加新的奧運項目。		教學影片		化的價值。	體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

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	2/15-2/21		不上課									
2	2/15-2/21		不上課									
3	2/22-2/28 228和平紀念日放假一天	健康	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1.消費新「食」代：說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。說明健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物 相關新聞與 外包裝 有機與健康食品標誌	上課參與 平時觀察 經驗分享 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-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。
3	2/22-2/28 228和平紀念日放假一天	體育	單元五 有氧、無氧	Ab-IV-1體適能促進策略與活動	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動	1.愛上體育課「動物	2	教科書 習作	上課參與 態度檢核	【生涯規劃】 涯J3覺察自己	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度

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							
	天		運動 第1章 慢跑	方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	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-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	大遷徙」：設定4種不同配速，並請各組速度最快的學生擔任「領跑者」，其他跑者不得超越領跑者。可因學生程度自行設定配速時間，剛開始只設定1公里的練習里程數，練習過程中，領跑者應隨時注意跑步		投影片 教學影片 碼表 個人電子錶 智慧型手機	技能測驗	的能力與興趣。	，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。

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							
							APP上的配速時間, 控制速度保持在限定的配速時間, 讓組員能夠穩定跟住。					
4	3/1-3/7	健康	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.消費者的權利義務:說明知道自己花錢的情況, 才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中, 還有五大義務需要去執行, 才能	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則, 並在生活中實踐。	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							
							逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 2.消費之前要想想:說明該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。並引導學生完成JUST DO IT「我的消費觀」。					
4	3/1-3/7	體育	單元五 有氧、無氧	Ab-IV-1體適能促進策略與活動	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動	體育客點點名「慢跑	2	教科書 習作	上課參與 態度檢核	【生涯規劃】 涯J3覺察自己	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度

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							
			運動 第1章 慢跑	方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	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-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	達人」：請學生反思對於課程的學習內容是否有所吸收，包括有氧運動的了解與認識、運動前的暖身、運動後的伸展緩和，以加強學生正確運動的觀念。慢跑運動的正確姿勢與訣竅學生是否能自己說得出來、		投影片 教學影片 碼表 個人電子錶 智慧型手機	技能測驗	的能力與興趣。	，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。

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							
							做得出來。					
5	3/8-3/14	健康	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.消費廣告要注意:說明廣告對消費者的影響。播放「15 支6 秒鐘廣告帶出超速場景簡單地讓你爆笑！」影片。說明廣告的用途,並引導學生完成 JUST DO IT 廣告透視鏡。 2.消費糾紛要解決:	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。	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							
							請學生閱讀課本案例。說明當中的疑點以及應對方法以及消費糾紛可以求助的管道。					
5	3/8-3/14	體育	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。 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-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	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1.愛上體育課「健身知識達人擂臺賽」：教師先針對課程設計20題學科知識或術科操作的題目，以PPT或實體小卡的	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 態度檢核 技能測驗	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。	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，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

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。 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。		方式呈現。 每組可搶答。若為知識題,得到搶答權有30秒討論時間,最後須統一由答題手回答,答對者得1分,答錯其他小組可立即搶答;若為操作題,全部組員做出正確動作得分。 20題問答結束後,統計各組得					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							
							分。					
6	3/15-3/21	健康	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	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-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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1.健康人生慢不得：強調慢性病成因有60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2.臺灣常見的慢性病(上)：讓學生瞭解癌症多年	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	【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。

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							
							蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。					

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	3/15-3/21	體育	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	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。 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-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。 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	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1.體育客點點名「肌肉鍛鍊月」:提醒學生可以在課餘時間、下課利用短暫的幾分鐘進行這些運動，將運動融入生活。並教導如何循序漸進的提升每一週的訓練量。執行完四週的訓練課表，可請學生分享過	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 態度檢核 技能測驗	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。	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，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							
					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。		程中的困難、如何調整課表或心態上的轉變等。					
7	3/22-3/28	健康	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	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-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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1.沉默殺手——心血管疾病:先引導學生複習七年級學過的循環系統和功能。說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血	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	【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。

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							
							壓，都屬於「心血管疾病」，對國人身體的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。 2.改變生活習慣 從自己做起 學習單:引導學生完成健康動起來題目並提醒一定要盡力達成健康的生活習					

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							
							慣。					
7	3/22-3/28	體育	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2器械體操動作組合。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	1.愛上體育課「撐天拄地」：每組約5名學生，透過抽籤方式決定各組別比賽出場順序。每人實施兩跳動作（分腿及併腿跳）。老師依個別動作實施正確性、動作姿勢、推撐高度、整體流暢性、落地穩定度	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 技能測驗	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	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							
							等5 個面向來進行評分。兩跳成績平均為個人分數，組別個人分數加總得到組別總分。					
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 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	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-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並	1.臺灣常見慢性病(下):利用教學影片說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。 可強調臺灣腎臟病	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	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。 品J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6 覺察與實踐青少年在家	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

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, 並反省修正。 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。	落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	的嚴重性。 強調年輕時就養成良好健康生活習慣。 請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣, 並依照步驟填寫「自我管理與監控」。				庭中的角色責任。	常生活中。
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 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。	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。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法, 並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合	1.體育客點點名「我的體操運動日記」: 請同學回顧所學內容, 檢視自	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊	上課參與 技能測驗	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	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

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							
				la-IV-2器械體操動作組合。	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	已在課程當中做到哪些要求事項，並且進行自我（同儕）評量，最後請結合資訊能力，上網找相關比賽影片，並具體舉出兩名你所喜歡的體操運動員，寫出姓名、他的優點及你所欣賞的地方。		跳箱 方形墊			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。
9	4/5-4/11	健康	單元二 慢病驚心	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	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因	1.照顧者用心滿分：	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品EJU1 尊重生	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2章 慢性病情報站(下)	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-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。 2.慢性病聊天室學習單:請學生回家完成學習單的訪問和填寫。訪談		投影片 教學影片	小組討論 紙筆測驗	命。 品J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	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							
							對象不一定要親屬, 只要是認識的同學、朋友都可以, 此活動主要讓學生能經由訪談慢性病人, 同理病人感受和想法。					
9	4/5-4/11	體育	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,	1.認識游泳姿勢的歷史演進, 學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作, 持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作, 展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評	1.愛上體育課「頭上功夫」:全班平均分成數隊, 依隊伍道次及接力棒次分站水道兩側, 以	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。	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							
					發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	量並達成目標。	汽水鋁罐作為接力棒,逐棒用額頭頂住罐子,採仰泳打水方式來進行接力賽。最後以優先完成棒次的隊伍獲勝。					
10	4/12-4/18	健康	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	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與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.覺察對老化的刻板觀念,培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程,瞭解健康老化原則和方法,培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便,養成助老的	1.銀髮世界多樣生活:引導學生思考銀髮生活有哪些類型?並配合圖片說明各種銀	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 紙筆測驗	【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【生命教育】 生J3反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。	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							
					4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	髮生活型態的優缺點。 2.銀髮樂活有妙招：說明每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！進行「老化體驗」活動。				【生涯規劃】 涯J6建立對於未來生涯的願景。	
10	4/12-4/18	體育	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精	1.體育客點點名「仰泳大解鎖」：大解鎖」：將學生分	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	進泳技。 3.學會仰泳聯合動作,展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	組進行25公尺仰泳的總測驗。同組學生協助計算測驗學生的完成時間。如果中途落地,在原地調整動作呼吸,再繼續游完全程。計算落地次數或是路線游歪的情形。		浮條 塑膠杯			義,並積極實踐,不輕言放棄。
11	4/19-4/25	健康	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	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	1.覺察對老化的刻板觀念,培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經	1.失落的心 深藏的愛:強調人生旅途中,	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 紙筆測驗	【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【生命教育】	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							
			終章		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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說「再見」！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。				生J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃】 涯J6建立對於未來生涯的願景。	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							
11	4/19-4/25	體育	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力 出場	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 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。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	愛上體育課「同舟共濟」:兩兩一船, 以船為單位平均分組。各組的第一船先以前進槳划20公尺後, 再以後退槳划回起點, 換下一船上場。過程中偏移者須划槳修正路線, 直到回歸原路徑。最快輪完所有船的組別	2	教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟 槳 救生衣 高密度泡棉 膠帶或童軍繩 救生圈	上課參與 平時觀察 技能測驗	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。 【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							
							獲勝。					
12	4/26-5/2	健康	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保 安康	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1.危機意識知多少：分組討論課本各項情境可能潛在的危險，並討論出可行的解決方法。並引導學生反思。 2.拒絕校園霸凌：說明有近7成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生	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。 【法治教育】 法J9進行學生權利與校園法律之初探。	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							
							分析情境中不同角色的情緒與想法並進行分享。 引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。並完成JUST DO IT我的反霸凌宣言。 3.JUST DO IT我的反霸凌行動:請學生思考遇到霸凌時如					

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							
							何保護自己。					
12	4/26-5/2	體育	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力 出場	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	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。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	1.愛上體育課「操之在我」：若無獨木舟，教師可先準備泳池救生圈作替代器材。 先兩兩一組，以組為單位平均分隊後，由教師引導各組製作自己的救生圈替代器材，可使用膠帶或童軍繩加	2	教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟 槳 救生衣 高密度泡棉 膠帶或童軍繩 救生圈	上課參與 平時觀察 技能測驗	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【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							
							固。水上放置垂直擺放與平行擺放的兩種障礙。讓學生先從前進槳開始，繞兩種障礙進行8字形的練習，完成後以退槳繞兩種障礙進行8字形的練習。					
13	5/3-5/9	健康	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保 安康	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1主動並公開表	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。	1.遠離社區詐騙風險：引導學生閱讀課本情境，並詢問是否	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。 【法治教育】 法J9進行學生	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							
				善策略與資源。Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	明個人對促進健康的觀點與立場。	3.了解遭遇攻擊事件時,保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式,並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	曾有類似經驗。說明人人皆有可能是詐騙的受害者,並不分學歷或年齡,因此應培養危機意識,避免成為詐騙的受害者。可透過3不3要原則,降低被詐騙的風險。 2.JUST DO IT 聰明判讀遠離詐騙:請學生閱讀				權利與校園法律之初探。	

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							
							新聞案例,並可由教師或學生分享曾接觸過詐騙的經驗。請學生利用回家的時間蒐集相關新聞案例完成JUST DO IT。					
13	5/3-5/9	體育	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	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。 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。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球	1.愛上體育課「圍圈踢球熱身賽」:每個人最多連續觸球3次,超過則以3次計算,	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網	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。 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							
					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-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性,進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	直至換人觸球後方可繼續累積,球落地後則結算,次數最高的隊伍獲勝。		角錐			
14	5/10-5/16 (第二次成績評量)	健康	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1.健康上網保衛戰:說明隱私的重要性,並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到	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	【性別平等】 性J4認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法J9進行學生權利與校園法律之初探。	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							
							不舒服,甚至影響尊嚴與人格發展。 2.JUST DO IT隱私檢測員:,請學生先勾選自己認為的網路隱私項目,完成後與同學比較,檢視是否有其他項。 3.JUST DO IT隱私停看聽:請學生閱讀課本情境,					

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							
							並思考過去自己有沒有把隱私放上網路的經驗。引導學生完成JUST DO IT, 並分享。					
14	5/10-5/16 (第二次成績評量)	體育	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的	1.愛上體育課「你來我往」:在羽球場地進行並改為3 對3的用腳踢球遊戲, 類似排球比賽之玩法。比賽開始前, 建議先請	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 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。 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							
					析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	每一隊按順序輪流發球作為暖身，以免遭遇比賽一開始雙方都發球失誤的窘境，特別注意動作完成須在線後，不可踩線或越線，請老師們務必提醒同學動作的完整性以免踩線犯規，使對方得分。					

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 安全防護網 第2章 網住安全	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1.發文糾察隊:詢問學生在使用社群媒體的過程中是否曾有被罵或是罵人的經驗?請學生思考並分享想一想問題。並講解網路雖提供了自由發言的環境,但卻更容易出現偏頗與不實的訊息,應查明後再	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	【性別平等】 性J4認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法J9進行學生權利與校園法律之初探。	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							
							做反應。網路上雖可匿名,但仍會留下數位足跡,也容易被他人截圖,因此要避免觸犯相關法律。引導學生完成JUST DO IT雲端上的法律。					
15	5/17-5/23	體育	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合	1.愛上體育課「正拍攻球組合賽」:請學生循序漸進做出不同難度的	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	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-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							
					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-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	指定挑戰,亦可以分組賽事進行本活動,教師可藉此復習桌球比賽規則,過程可依照學生程度調整完成條件。					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	5/24-5/30	健康	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	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、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1.交通安全四守則:利用交通安全路口網首頁中「鄉鎮交通安全快覽」功能,查詢所在縣市最新交通	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 心得分享	【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	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							
							事故資料，並完成課文中的問題。了解由交通部擬定交通安全4大守則來幫助降低交通事故的發生機會。請學生思考並分享遇到課本交通情境時會怎麼做。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維					

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							
							護交通安全, 大家都可從不危害或妨礙他人安全的用路行為開始做起。					
16	5/24-5/30	體育	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.體育客點點名「桌球攻略集」:教師可進行同儕互評及自評, 使學生了解自己最擅長的技術為何。可以給予學生填寫問題的	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	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-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-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							
					3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		方向，比如動作正確性、落點控制、力道控制、雙方無法搭配練習等問題。教師帶領學生進行單打比賽，首先可以3的倍數分組，兩人進行單打比賽時，第3人可以擔任裁判。教師從旁協助，確保學生比賽的過程中按					

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							
							照桌球規則進行比賽；也協助擔任裁判角色的同學，確保他能做出適當的手勢並判罰正確。					
17	5/31-6/6	健康	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	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、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1.遵守路權保平安：說明遵守路權也是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛	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J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	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							
							者在道路上行駛, 都 要注意路 況與禮讓 其他用路 人的責任 與義務。 2. 化解交 通危機一 起來學習 單: 請學生 思考生活 經驗中, 社 區中的用 路環境有 哪些危。完 成後請和 兩位不同 的同學分 享你的做 法, 並請對					

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							
							方簽名。請記錄下分享後同學給予的回饋,或是聽完同學分享,覺得不錯的交通安全維護方法。					
17	5/31-6/6	體育	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	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。 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.學會後場攻擊技術的使用時機, 並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用, 以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法, 並實際執行於比賽	愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」:6 人一組, 賽前各組自行安排上場棒次。兩組上場進行半場對打接	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗 分組競賽	【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

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-3 執行提升體適能的身體活動。	中。	力, 可依據組別實力調整比賽範圍(半場／全場)。 兩組進行比賽對打, 採落地得分制, 為鼓勵學生可以實際了解切球運用時機與方法, 在比賽中只要學生因使用切球而獲得分數, 就讓學生得 3 分, 殺球獲得					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							
							2 分, 高遠球獲得 1 分。若利用非以上球路讓對手失誤皆無法得分, 重新發球, 主要目的是強迫學生利用切球、殺球練習獲取得分機會。一方得分後換下一棒上場, 以此類推循環, 直到某組先取得 21 分比賽結束					

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							
							為止。					
18	6/7-6/13	健康	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認CPR與AED的重要性。 3.能操作CPR與AED。 4.願意提供相關急救措施。	1.JUST DO IT 救護急先鋒: 教師統整學生答案, 並說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.生命之鏈:說明生命之鏈, 從一般民眾發現狀況到醫護人員護理處置, 每一步都相當重要且缺一	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	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							
							不可。可搭配影片或案例說明。 3.叫叫壓電:搭配CPR模型進行步驟教學。					
18	6/7-6/13	體育	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	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。 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。	1.學會後場攻擊技術的使用時機, 並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用, 以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法, 並實際執行於比賽中。	體育課點點名「球后的密技」:就半場攻擊比賽引導學生思考:如何利用短暫的時間判斷出進攻的位置及進攻的時機? 若想	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗 分組競賽	【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							
					4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		要一直有攻擊機會，我應該要製造什麼情境讓我可以發揮良好的攻擊技術？回想自己在比賽中如何去判斷應該執行切球還是執行殺球。					
19	6/14-6/20 6/19端午節 放假一天	健康	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認CPR與AED的重要性。 3.能操作CPR與AED。 4.願意提供相關急救措	1.叫叫壓電：搭配CPR模型進行步驟教學並學生實際操	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	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	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

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-1全人健康概念與健康生活型態。		施。	作。引導學生完成JUST DO IT尋找急救工具。 2.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後,但神智尚未清楚前,可將對方調整成復甦姿勢,以維持呼吸道暢通。說明操作復甦姿勢的流程。並請學生分組練習。					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							
19	6/14-6/20 6/19端午節放假一天	體育	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「命中紅心」：人一組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子	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。 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-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							
							算。球進籃內得2分；球碰到籃彈出即得1分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得40分的隊伍獲勝。					
20	6/21-6/27	健康	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認CPR與AED的重要性。 3.能操作CPR與AED。 4.願意提供相關急救措施。	1.急救小神通學習單:學習了生命之鏈的流程後，可以利用一簡單的流程圖將過程繪製出來。請學生分組討	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	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	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							
							論並完成流程圖中空白的部分。					
20	6/21-6/27	體育	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	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。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 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.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「內野攻防戰」：全班分成兩隊進行壘球比賽。攻方的打者接到投手投出的球後，直接以拋球方式代替打擊，球離手後即可跑壘。回到本壘者得1分。3 出局	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子	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。 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-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							
							後攻守互換, 兩隊攻守各1次為1局, 連續進行5局, 總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛比賽過程中其中一種防守時處理球的方式, 並與大家分享。					
21	6/28-6/30 (第三次成績評量)	健康	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技	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	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認CPR與AED的重要性。	1.急救小神通學習單:學習了生命之鏈	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	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	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							
				術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	能。	3.能操作CPR與AED。 4.願意提供相關急救措施。	的流程後,可以利用一簡單的流程圖將過程繪製出來。請學生分組討論並完成流程圖中空白的部分。					並積極實踐,不輕言放棄。
21	6/28-6/30 (第三次成績評量)	體育	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	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。 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。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投	1.愛上體育課「內野攻防戰」: 全班分成兩隊進行壘球比賽。 攻方的打者接到投手投出的球後,直接	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子	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。 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-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							
					3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	以拋球方式代替打擊，球離手後即可跑壘。回到本壘者得1分。3 出局後攻守互換，兩隊攻守各1 次為1 局，連續進行5 局，總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛比賽過程中其中一種防守時處理					

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							
							球的方式,並與大家分享。					