

雲林縣立建國國民中學115學年度第一學期八年級「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)能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。

(二)體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。

(三)了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。

(四)藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。

(五)藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。

(六)了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。

(七)認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。

(八)認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。

(九)認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。

(十)熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。

(十一)理解籃球、桌球、羽球及壘球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	8/30~9/5 (8/31(一)開學日)	健康	單元1 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1.JUST DO IT欣賞筆記簿:說明大家都可能會因為某些人的外在特	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	【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。	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							
				及交友約會安全策略。			質而被吸引, 也可能同時欣賞很多人, 但卻不一定會繼續發展為喜歡與愛情。藉由欣賞他人, 也可以更瞭解自己擁有的特質, 以及還有哪些值得學習的特質。請學生完成JUST DO IT後互相交換分享。 2.JUST				【生涯規劃】 涯J4了解自己的人格特質與價值觀。	

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 規畫 前奏曲:規畫約會時,要以安全為優先,也要考量自己還是學生的經濟情況。可以和對方共同討論約會的內容,較能符合共同的興趣。					
1	9/6~9/12	體育	單元4 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	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。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運	說明運動時,會有各種原因招致程度不一的運動	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布	上課參與 態度檢核 實務操作	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。	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							
					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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	動傷害中施作正確的貼紮技術。	傷害，常見的有：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動，以避免進一步的傷害。		人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具		安J5了解特殊體質學生的運動安全。 安J6了解運動設施安全的維護。 安J11學習創傷救護技能。	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1 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1.JUST DO IT表達練習曲:引導學生完成芷恩與阿壹的信件，並提醒內容必須包含祝賀對方生日	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。 【生涯規劃】 涯J4了解自己的人格特質與	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							
							快樂。請學生思考，雙方要如何表示真誠的情感，並不讓對方感到厭惡。 2.情感溝通協奏曲：說明衝突產生的原因。引導學生思考，若不處理衝突，會有什麼後果？ 3.分手獨步舞曲：提醒學生，分手不是世界末日。				價值觀。	

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							
							冷靜下來後，反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有機會再迎接下一段更好的戀情。					
2	9/20~9/26	體育	單元4 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1.體育客點點名「貼紮實戰趣」：操作時，兩人一組，互相出題並且擔任對方的實作模特兒，操作後將歷程記	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	上課參與 態度檢核 實務操作	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J5了解特殊體質學生的運動安全。 安J6了解運動設施安全的維護。	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-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							
					媒體、產品與服務。		錄在下表中，並與同學相互評論與分享。教師引導學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。				安J11學習創傷救護技能。	用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
3	9/27~10/3	健康	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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。 Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.我的身體我做主：說明身體自主權的重要性。透過題目引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【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。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	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							
				體色情訊息的批判能力。			去做適當的道歉與回應。說明性騷擾的定義, 進行性騷擾迷思的解析。說明捍衛身體自主權的重要性。遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。				性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
3	10/4~10/10	體育	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一	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-1了解各項運動技能原理。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原	1.愛上體育課「擲向天際」:在終點線前	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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

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							
			擲	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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。	理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	25 至30公尺處給予學生步點標記，學生以空手姿勢完成助跑、交叉步及空手投擲，確認自己起跑標記點，並自行標記。進行第一輪投擲，並記錄所有同學第一輪成績，將第一輪成績依距離進行排序，採S形分組		標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把		品J8理性溝通與問題解決。	、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							
							並進行競賽。					
4	10/11~10/17	健康	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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。 Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.珍愛不要「真礙」：引導學生閱讀情境後，以小組討論並回答問題。提醒情侶交往時，身體接觸是一種情感的表達，卻常遭到誤會是性行為的暗示。以國中階段來說，不適合有太多深入的身體	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。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	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							
							接觸。並說明未成年性行為對彼此及生理、心理、社會層面的影響。說明未成年懷孕的因應方法。讓學生比較各種方法的優缺。					
4	10/18~10/24	體育	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標	體育客點點名「我的投擲寶典」:隨機邀請學生分享心得與觀察同學的感想,	2	教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球 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係。 品J8理性溝通與問題解決。	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							
					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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	或是分享自我修正錯誤動作的方式，教師最後針對所有標槍活動進行總結。		網球 掃把			
5	10/25~10/31	健康	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	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。 Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.是害不是愛:說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，不管跟網友見面或是和熟人	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。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運	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							
				Db-IV-7健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。			碰面,都一定要再三小心。說明遭遇性侵害後的因應方法,以及可尋求的資源。 2.突破色情迷思:澄清色情資訊與現實的差異。色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。 3.為自己出征學習				用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	

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							
							單:提醒學生應變的方法有很多,要如何在安全、不傷害彼此的情況下保護自己的身體自主權,是需要練習思考的。					
5	11/1~11/7	體育	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	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	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受,並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的	1.愛上體育課「泳感前行」:將學生分為6隊,每隊人數相同,尚未接棒及下水的學生於等待	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J3理解知識與生活環境的關係,獲得心靈的喜悅,培養積極面對挑戰的能力與態度。 【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,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							
					能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	區等待。活動進行中,提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪,幫助學生在活動進行中融入前面課程活動的練習項目。活動結束後,請學生分享。				的能力與興趣。	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	11/8~11/14	健康	單元一 愛,這件事 第3章 「性」福「保」典	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。	1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享	【法治教育】 法J2避免歧視。	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							
						4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀, 性傳染病的初期症狀不明顯, 因此還是需要定期的健康檢查, 發現有異狀也該就醫治療。					
6	11/15~11/21	體育	單元五 挑戰極限 第2章	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材	1.愛上體育課「誰是轉換大	2	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶J3理解知識與生活環境的	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

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							
			三項全能		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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	師」標示出關卡1～5的位置，每個關卡間距至少15公尺。講解進行流程及規則。將學生分為4隊，每隊人數相同。活動進行中，注意學生安全帽佩戴是否正確，並注意學生跑動時的方向，避免衝撞。		教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐		關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	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							
7	11/22~11/28	健康	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1.性病百科:教師說明性傳染病病原體的特徵,可詢問學生還有哪些地方具有黏膜組織,如:口腔、眼睛等處皆有,所以不只是有接觸性器官的性行為會感染,口部性行為也會有感染的機會。介紹非淋菌性尿	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享	【法治教育】 法J2避免歧視。	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							
							道炎、淋病，梅毒、尖形濕疣、生殖器疱疹、愛滋病等。 2.JUST DO IT傳染途徑報馬仔:引導學生進行JUST DO IT。					
7	11/29~12/5	體育	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	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-1徒手體操動作組合。	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。 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	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運	1.愛上體育課「小小體操運動員」:一次一人實施動作，測驗動作順序為預備動作、側手	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。 安J9遵守環境	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

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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。老師擔任裁判評分工作，依個別動作實施程度、整體流暢性、落地穩定度等面向來進行給分。				設施設備的安全守則。	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。
8	12/6~12/12	健康	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」	Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。	1.「性」福防護訣：說明性傳染病的預	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享	【法治教育】 法J2避免歧視。	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							
			典		康技能。	3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	防方法, 及保險討的使用步驟。 2.「性」福不迷思:講解不光是愛滋病, 各類性傳染病都需要被重視與獲得關懷。釐清迷思才能夠放心擁抱彼此。 3.「性」福關懷你我他:對性傳染病患應有的「同理心」概念,					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							
							希望別人怎麼對待自己, 就如何對待他人。					
8	12/13~12/19	體育	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	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-1徒手體操動作組合。	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。 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.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合, 並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。	1.體育客點點名「體操培育小尖兵」:請學生回顧這四堂課程所學的體操地板項目, 以便對此項運動有更深刻的了解。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 平時觀察 技能測驗	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	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							
					4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。						
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	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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。 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。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息 活動內容: 1.愛上體育課「水中奪球」:全班分成4隊	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	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。 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							
							，4隊相距約 10公尺，分佔4角。每隊一開始各有 10 顆球（包括 3 顆色球），中央設有中立籃子，有 10 顆白球。每隊依序派出一人以游捷泳的方式來進行奪球活動。活動進行一場時間為5分鐘，時間終了時比					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							
							較籃子內球數換算積分最高的隊伍獲勝。					
10	1/10~1/16	體育	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程	1.破除就醫迷思：說明急診應該是要給有需要的病患，不應該成為病患貪圖方便的工具，這些就是錯誤的就醫迷思。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 分組討論	【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。 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							
						和習慣, 並懂得珍惜醫療資源。						
11	1/17~1/20 (1/20(三)學期結束)	健康	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	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。 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。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果, 並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略, 有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1.體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」: 請學生觀察自己的換氣動作, 並比較右側和左側換氣的差異。與小組同學之間分享心得。進一步反思自己的動作, 就被糾正的動作自我改進。之後再	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	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。 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

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							
							請同學或老師給予回饋。					訊、媒體的互動關係。
11	8/30~9/5 (8/31(一)開學日)	體育	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1.就醫5招我要做到：請學生分享自己的就醫流程經驗。並說明正確就醫就醫5招流程。 2.相揪愛健保，健保會更好：強調「全民健保」是臺灣之光，要珍惜健保有限的資源，浪費醫	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 分組討論	【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。 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							
							療資源將可能使健保破產、倒閉。					
12	9/6~9/12	健康	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	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。 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-1運用運動技術的學習策略。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	1.愛上體育課「看誰先賣果」：穿著浮潛裝備進行浮游後下潛，撿拾一顆棋子，再上升至水面，浮游回起點，換棒出發。最快將賣果盤達成兩條連線的組別獲勝。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板	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。 海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	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-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							
12	9/13~9/19	體育	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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-1堅守健康的生 活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1.醫藥分業很放心說明「醫藥分業」觀念的重要性。請學生嘗試將所帶藥品分為處方藥、指示藥和成藥。說明：為了使大家安全用藥，藥品也如電影依安全性分為三級。說明藥袋、藥品外包裝與說明書的內容，也	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	【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。 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							
							請學生對照所帶的實物學習分析。說明買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。					
13	9/20~9/26	健康	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	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。 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	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	體育客點點名「潛進海底世界」：請學生展現浮潛綜合能力，內容包括從水面浮游、呼吸管排水、下潛、面鏡排水、耳壓平衡、	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板	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。 海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	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-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							
					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。		水中手勢等動作。					關懷社會。
13	9/27~10/3	體育	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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-1堅守健康的生 活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1.錯誤購藥 很擔心：說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。因此，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 2.用藥五力 很定心：說明正確用藥五大核心能力。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享 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。 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							
14	10/4~10/10	健康	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2.了解並操作新、舊式上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。 4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	1.愛上體育課「方形跑傳上籃」:全班平均分A、B兩組列隊。A組第一人拿球，開始後沿禁區線、罰球線、禁區線繞行。B組底線第一人傳球，讓A組繞行者可以順勢接球上籃。B組傳完球的人往罰球線前進後，繞	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 呼拉圈	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							
							1跑動進籃下, 接A組排頭傳球後上籃。接下來A組排頭傳球後, 一樣跑完規定的點後切入上籃, 依此不斷循環。3分鐘內進球最多的組別獲勝。					
14	10/11~10/17	體育	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.學會分析藥物的類型和特性, 以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣, 並了解錯誤用藥對健康的危害。	1.厝邊藥師好朋友用藥安心不煩惱學習單:引導學生閱讀和了解活	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 心得分享 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							
				的藥品選購資訊。	3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	動題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談訪談住家附近社區藥局的藥師。					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。
15	10/18~10/24	健康	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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.能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2.了解並操作新、舊式上籃方式。 3.能運球並簡易突破障礙後上籃。 4.能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5.能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	1.體育課點點名「三對三Battle」:說明籃球是利用團體合作來成就個人，引導學生分組並思考自己、隊友具備什麼能力？適合	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 呼拉圈	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							
							扮演什麼角色？教師分配對戰組合，開啟實戰三對三。洗球、傳球後才能進攻，若沒進球需攻守交換時，必須將球傳回三分線後才能重新開始，時限內獲得較多分數的隊伍獲勝。					
15	10/25~10/31	體育	單元三「癮」爆新觀點	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	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.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。	1.JUST DO IT 健康紅綠燈：	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 小組討論	【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

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 青春要玩不 藥丸	及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	請學生依照自己的狀況思考,和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。 2.藥物濫用的常見原因:說明青少年藥物濫用的常見原因可分為四類。 3.藥物濫用的種類:說明藥與毒只有一線之隔。衛		教學影片			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							
							生福利部 依藥物不同的特性 可以分為： 中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。					
16	11/1~11/7	健康	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	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表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球	1.愛上體育課「九宮格解碼大作戰」:4人一組, 1 人輪流發1球, 以正拍	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	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							
					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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	和反拍推擋的動作。 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。	發平擊球的方式將球發進九宮格內，可以變換不同的勝負判定方式。 最快連成2條線的隊伍獲得勝利。打中指定數字最多次之隊伍獲得勝利。					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。
16	11/8~11/14	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。	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.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會	1.藥物濫用對人體的影響:說明不同的藥物對神經系統產	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	【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

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與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	生影響，當停止使用時會造成戒斷作用。成癮藥物亦具有耐受性，使用的劑量會不斷增加以達到同樣的效果。 2.藥物濫用對社會的危害:說明藥物濫用不僅對個人身體造成傷害，對周遭的親友與社會皆會帶					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							
							來嚴重的負面影響。					
17	11/15~11/21	健康	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 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.愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4 人一組, 一人以反拍控球, 3人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數, 打完球後, 無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊, 依此類推, 最先完成教師指定	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	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。 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

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							
							球數之組別即獲勝。					素養。
17	11/22~11/28	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	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。	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。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。 2.JUST DO IT做出明智的決定:引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物,要有拒絕的想法。	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	【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。
18	11/29~12/5	健康	單元七 球類入門	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵	愛上體育課「殺球九	2	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品J8理性溝通	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3章 羽球 致命一擊	組合及團隊戰術。	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。	的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	宮格」：6人一組，1人負責發球，其餘5人負責輪流擊球入九宮格。發球者在兩個位置中擇一處發球，而擊球者可以在橘線後方任何位置回擊球。每人有9球機會，依照回擊後的落地位置取得相應的分數。以小組		投影片 教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	技能測驗 分組競賽	與問題解決。	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							
							循環的方式進行競賽，總分最高的組別獲勝。					
18	12/6~12/12	體育	單元三「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1.JUSTD O IT 拒絕迷思停看聽：說明：拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。引導學生運用批判性思考。	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	【法治教育】 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。
19	12/13~12/19	健康	單元七 球類入門 第3章	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作	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	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。	體育課點 點名「致命一擊」：重	2	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【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

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							
			羽球 致命一擊	組合及團隊戰術。	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。	2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	點講解羽球後場攻擊使用時機與方法。教師針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。		教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	分組競賽		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。
19	12/20~12/26	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生 活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治	1.JUST DO IT拒絕技巧起手式：利用課情境，同學間輪流角色扮演，進	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	【法治教育】 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							
				動與支持性規範、戒治資源。	我健康行動的信心與效能感。 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。	資源。	行拒絕原則的演練。					
20	12/27~1/2	健康	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	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。 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-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	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「壘間相傳」:全班分成兩隊。進攻隊派一位隊員將球丟出後,所有隊員即可從本壘出發,依順序跑壘。防守隊接到球後,須先傳給一壘隊	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	上課參與 平時觀察 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							
					的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		友, 確實踩壘後才得以再傳二壘, 以此類推直到傳回本壘為止。若在防守隊將球回傳至本壘之前, 進攻隊全數回到本壘則得1分, 進攻隊得到繼續進攻的機會; 若防守隊球先傳回本壘, 則攻守交換。					

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							
20	1/3~1/9	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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。	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1.JUST DO IT拒絕技巧大絕招:請學生閱讀題目情境, 並想一想情境對話中, 小名用了哪些拒絕技巧? 請學生將所學的拒絕方法, 以角色扮演方式, 輪流扮演拒絕者與被拒絕者, 以觀察學生的學習狀況。	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	【法治教育】 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							
21	1/10~1/16	健康	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	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。 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-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.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	愛上體育課「壘間相傳」: 全班分成兩隊, 進攻隊派一位隊員將球丟出後, 所有隊員即可從本壘出發, 依順序跑壘。防守隊接到球後, 須先傳給一壘隊友, 確實踩壘後才得以再傳二壘, 以此類推直到傳回本壘為止。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球手套	上課參與 平時觀察 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							
							若在防守隊將球回傳至本壘之前, 進攻隊全數回到本壘則得1分, 進攻隊得到繼續進攻的機會; 若防守隊球先傳回本壘, 則攻守交換。					
21	1/17~1/20 (1/20(三)學期結束)	體育	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	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	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。	1.遠離藥物濫用一起來:說明可以透過某些警訊來察覺需	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	【法治教育】 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							
				動與支持性規範、戒治資源。	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	4.了解藥物濫用的戒治資源。	要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況, 而是值得我們多去關心對方。					