

雲林縣立建國國民中學114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	8/25-8/30 (8/25開學日) 全運會調整補課	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	8/25-8/30 (8/25開學日) 全運會調整補課	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	8/31-9/6	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	8/31-9/6	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	9/7-9/13	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	9/7-9/13	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	9/14-9/20	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	9/14-9/20	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	9/21-9/27	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	9/21-9/27	體育	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	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	9/28-10/4 9/29教師節補假	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	9/28-10/4 9/29教師節補假	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		<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</p> <p>5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6.能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7.能培養人際關係及與團隊合作精神。</p>	<p>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。</p>		約5首 音樂播放器 撲克牌		係。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	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	10/6-10/11 中秋節10/6 國慶日 10/10放假一天 (第一次成績評量)	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	10/6-10/11 中秋節10/6 國慶日 10/10放假一天 (第一次成績評量)	體育	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	lc-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 lc-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	10/12-10/18	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	10/12-10/18	體育	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	lc-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 lc-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	10/19-10/25 全運會調整停課	健康	全運會調整停課									
9	10/19-10/25 全運會調整停課	體育										
10	10/26-11/1	健康	單元二 人際新觀點	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的	1.我的理想家庭:引	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【家庭教育】 家J2探討社會	健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同

起 訖 週 次	起訖日期	主 題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	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 我們這一家	技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。	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。	導學生請閱讀課本情境, 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		投影片 教學影片	經驗分享 小組報告	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)。	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							
							己家庭的特色, 並也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					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							明家庭成員間的互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	10/26-11/1	體育	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	1c-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表現利他合群的态度, 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,	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	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	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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	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。	的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	雙人跳繩積分賽。兩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					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							
							的隊伍獲勝。					
11	11/2-11/8	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	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	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							
							取的方式。 有哪些尋求協助的管道?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				慶等)。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。					
11	11/2-11/8	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。	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	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	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							
					4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	隊技術。	組, 再將此6 ~ 8 組分成甲、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	11/9-11/15	健康	單元二 人際新觀點 第3章 雲端	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動, 以	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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	1.網路交友知多少: 詢問學生	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的	健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體, 以增

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
			停看聽	及交友約會安全策略。	4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	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，並解釋網路交友的注意事項。請學生選擇會以何者		教學影片	活動學習單	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。	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							
							做為主要的交友方式，並寫下原因。					
12	11/9-11/15	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.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	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							
							中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。					
13	11/16-11/22	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	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							
							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式，並寫下原因。					
13	11/16-11/22	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	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							
							方(或守方)的思維來製造機會進攻(或補齊防守弱點)。					
14	11/23-11/29	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	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							
							DO IT壓力傳話筒:透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,					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							並勾選下方問題。					
14	11/23-11/29	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	11/30-12/6 (第二次成績評量)	健康	單元三 心情 點播站	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的健康問題。	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。	1.JUST DO IT紓壓	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【生命教育】 生J2探討完整	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							
			第1章 釋放壓力鍋	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。	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。	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。	妙招:說明每個人適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。		投影片 教學影片 氣球	經驗分享 活動學習單 紙筆測驗	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。	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.抗壓能力:依序介紹正向思考、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					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							來練習調適壓力的生活技能。					
15	11/30-12/6 (第二次成績評量)	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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	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	12/7-12/13	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.JUST DO IT情緒小日記:說明情緒無對錯,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。	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 小組討論	【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							
							讓學生了解統整運用這幾項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	12/7-12/13	體育	單元七 球類進階	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規	1.愛上體育課「棒球	2	棒球 棒球手套	上課參與 平時觀察	【戶外教育】 戶J5在團隊活	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							
			第2章 棒球 固若金湯	作組合及團隊戰術。	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。	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。 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。	環壘大挑戰」：4 人一組，每人分別站在一、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		壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶	動作檢核	動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	，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							
							上一壘包 做踩壘動作。依序完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	12/14-12/20	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	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							
							起心理問題也會影響到周圍的親友與社會。 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。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
17	12/14-12/20	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。 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。	愛上體育課「守備大挑戰」：全班分為攻守兩方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	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							
							方來球時，須在30 秒內依照本、三、二、一壘的順序回傳，若傳球過程中發生失誤，則失1 分。					
18	12/21-12/27 12/25行憲紀念日放假一天	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	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							
							或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。 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	12/21-12/27 12/25行憲紀念日放假一天	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.體育客點點名「我的棒球小筆記」:反思在練習	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。	過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正，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。		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。
19	12/28-1/3 1/1元旦放假一天	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	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							
							<p>訊後，務必伸出援手，並說明五要五不。</p> <p>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</p>					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
							JUST DO IT, 再次審視周遭關心自己的人與可利用的資源。					
19	12/28-1/3 1/1元旦放假一天	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？					
20	1/4-1/10	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	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							
							對於休閒活動定義的認識, 同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。					
20	1/4-1/10	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	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	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	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。		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?					素養。
21	1/11-1/17	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,	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							
							是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成JUST DO IT記錄自己想嘗試的新休閒活動。					
21	1/11-1/17	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	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	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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	核心素養
				學習內容	學習表現							
					中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		你要的方向與位置嗎？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？					康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
22	1/18-1/20 (第三次成績評量)	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							
							<p>寫下有沒有可以再改善的地方。</p> <p>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</p>					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		教學目標	教學活動重點	教學節數	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。					
22	1/18-1/20 (第三次成績評量)	體育	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	1c-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。

