

雲林縣立建國國民中學115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	2/7~2/13 (2/11(四) 開學日)	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	2/14~2/20	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							
			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	2/21~2/27		不上課									
2	2/28~3/6		不上課									
3	3/7~3/13	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	3/14~3/20	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							
			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	3/21~3/27	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	3/28~4/3	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	4/4~4/10	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	4/11~4/17	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	4/18~4/24	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	4/25~5/1	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	5/2~5/8	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	5/9~5/15	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	5/16~5/22	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	5/23~5/29	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	5/30~6/5	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	6/6~6/12	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	6/13~6/19	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	6/20~6/26	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	6/27~6/30 (6/30(三)學期結束)	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	2/7~2/13 (2/11(四)開學日)	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	2/14~2/20	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	2/21~2/27	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	2/28~3/6	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	3/7~3/13	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	3/14~3/20	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	3/21~3/27	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	3/28~4/3	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	4/4~4/10	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	4/11~4/17	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	4/18~4/24	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	4/25~5/1	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	5/2~5/8	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	5/9~5/15	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	5/16~5/22	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	5/23~5/29	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	5/30~6/5	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	6/6~6/12	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	6/13~6/19	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	6/20~6/26	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。					