

苗栗市(縣) 111 學年度第二學期鶴岡國民中學 7 年級健體(合科)領域課程計畫 設計者：謝愛珠

一、學習總目標：

第二冊健康

- 1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。
- 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。
- 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。
- 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。
- 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。
- 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。
- 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。
- 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。
- 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。
- 12.培養正確的人際交往觀念。

第二冊體育

- 1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。
- 2.了解運動的水分與營養補給知識。
- 3.認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。
- 4.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。
- 5.學習並增進捷泳的能力。
- 6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。
- 7.學習籃球投籃與上籃。
- 8.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。

第二冊健康			
科目	單元	單元名	章名
健康	第一單元	醫療消費面面觀	傳染病的世界
			醫藥保衛戰
	第二單元	拒絕成癮有妙招	菸害現形記
			克癮制勝
	第三單元	人際健康家	健康家庭加加油
			人際關係停看聽
第二冊體育			
科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	自主鍛鍊展活力	健康地基——心肺耐力
			動吃關係大解密——運動營養
			武德技藝——跆拳道
	第五單元	挑戰體能秀青春	飛雲掣電——飛盤
			力爭上游——游泳
			身體塗鴉——創造性舞蹈
	第六單元	球藝大會串	應聲入網——籃球
			百發百中——排球
			「桌」拿好手——桌球
			舉足輕重——足球

9.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10 學習足球停球、踢空中球技術。

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
一	2/13-2/17	第1單元醫療消費面面觀	第1章傳染病的世界	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C3 多元文化與國際理解	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-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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4a-IV-2 自我監督，增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1.第1節：引起動機：說明傳染病在古今中外對人類的影響，並學習預防傳染病的方法。 2.打造防疫網：認識傳染病的三大要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。 3.預防臺灣每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習預防流感方法並在	3	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【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。	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				<p>生活中落實。</p> <p>4.第2節：降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。</p> <p>5.防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。</p> <p>6.正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。 7.第3節：境外移入的傳染病——COVID-19：了解全球化及氣候變遷使新興傳染病威脅增大，並介紹COVID-19，學習個人防疫行動與認識公共防疫政策。 8.防疫e起來：能夠自行上可信任的網站查詢國內外疫情狀況，並採取有效的防疫行動，增加預防傳染病的能力。					
二	2/20-2/24	第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問	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	1.了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、	1.第1節：引起動機：說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影響。	3	1.全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【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	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>急診等制度，以有效的運用醫療資源。</p> <p>2.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。</p> <p>3.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>4.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p>	<p>2.小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師的核心概念。</p> <p>3.轉診知多少：了解轉診制度的目的。</p> <p>4.第2節：醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。</p> <p>5.急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考辨識正確的使用急診資源行為。</p> <p>6.第3節：用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的</p>				<p>樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									各種危害，並學習正確的用藥觀念。 7.正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。					
三	2/27-3/03	第1單元醫療消費面面觀 第2單元拒絕成癮有妙招	第2章醫藥保衛戰 第1章菸害現形記	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識	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。 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	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療	【第2章醫藥保衛戰】 1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 【第1章菸害現形記】	【第2章醫藥保衛戰】 1.第1節：正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。 2.第2節：正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。 3.健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用	3	【第2章醫藥保衛戰】 1.全民健保、醫療資源等教學投影片、影音檔相關資料以及電腦設備。 【第1章菸害現形記】 2.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 3.各單元之學習單。 4.各樣活動所需之相關道具：菸盒、反菸情境劇演練道具。	【第2章醫藥保衛戰】 1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量 【第1章菸害現形記】 4.技能評量 5.情意評量	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。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。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	服務與資源。	4.了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 6.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	其功能於生活管理中。 【第1章菸害現形記】 4.第3節：引起動機：藉由情境圖中的範例，讓學生對吸菸行為提出質疑與反思。 5.青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。 6.菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。 7.吸進不知名的危險——電子煙：電子煙的健康與安全問題。					
四	3/06-3/10	第2單元拒絕成癮有妙招	第1章菸害現形記 第2章克癮制勝	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	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	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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。	【第1章菸害現形記】 1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度	【第1章菸害現形記】 1.第1節：菸「霧」一生一菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病，以及吸	3	【第1章菸害現形記】 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	【第1章菸害現形記】 1.技能評量 2.情意評量 【第2章克癮制勝】 3.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>與反對二手菸的立場。</p> <p>2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。</p> <p>【第2章克癮制勝】</p> <p>3.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>4.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>5.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。</p>	<p>菸所造成的生活不便及代價。</p> <p>2.因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。</p> <p>3.第2節：二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。</p> <p>4.戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。</p> <p>5.健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢，並對臺灣的無菸環境實施概況做介紹。【第2章克癮制勝】</p> <p>6.引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上</p>		<p>3.各樣活動所需之相關道具：菸盒、反菸情境劇演練道具。</p> <p>【第2章克癮制勝】</p> <p>4.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>5.各單元之學習單。</p> <p>6.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。</p>			

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									的功能，以及危害性。 7.酒對健康的危害——酒害上身：酒精成分與人體行為反應，及飲酒的健康影響。 8.拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。					
五	3/13-3/17	第2單元拒絕成癮有妙招	第2章克癮制勝	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C1 道德實踐與公民意識	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	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食	1.第1節：拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 2.醉不上道——酒駕零	3	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					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。 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。	情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		檳榔的態度及立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 3.第2節：「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有哪些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。 4.檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。 5.致癌小果實——檳榔：認識檳榔成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。 6.第3節：口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									協助家人遠離檳榔。 7.檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題，並思考與觀察檳榔相關的各項產業與職業之間的關係。 8.明智選擇，健康永伴隨：演練拒絕檳榔、介紹遠離成癮物質的生活祕訣。					
六	3/20-3/24	第3單元人際健康家	第1章健康家庭加加油 第2章人際關係停看聽	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	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	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。 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。	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。	【第1章健康家庭加加油】 1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修	【第1章健康家庭加加油】 1.第1節：引起動機：運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2.暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範，當對規	3	【第1章健康家庭加加油】 1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.學習單、情境演練道具。 【第2章人際關係停看聽】 3.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 4.各單元之學習單。	【第1章健康家庭加加油】 1.情意評量 【第2章人際關係停看聽】 2.情意評量 3.技能評量	【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。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>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。</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>	<p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p> <p>【第2章人際關係停看聽】</p> <p>4.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。</p>	<p>範有疑慮時，可透過家庭溝通情境，學習運用有效的溝通方式，並搭配同理心技巧，以達到家庭成員雙贏。</p> <p>3.家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。</p> <p>4.第2節：愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。</p> <p>5.愛要擁抱，遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。引導學生思考家暴受害者、施暴者</p>		<p>5.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。</p>			

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									和親友面對家暴事件時，應該如何解決。 【第2章人際關係停看聽】 6.引起動機：認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。 7.人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 8.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己人際關係特性紅綠燈。					
七	3/27-3/31	第3單元人際健康家	第2章人際關係停看聽	B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己	1.第1節：人際關係紅綠燈：利用案例分析了解	3	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學	1.情意評量 2.技能評量	【法治教育】 法J5 認識憲法的意義。	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
			【第一次評量週】		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。 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。	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。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	的溝通技巧。	的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	人際關係上紅黃綠燈的差異。 2.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己人際關係特性紅綠燈。 3.第2節：人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。 4.人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在網路世界中，安全合宜的進行溝通交友。 5.第3節：霸凌不要來：認識霸凌及了解霸凌對個人心理的傷害，並勇		投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。			

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									敢面對霸凌和解決霸凌的問題。 6.人際關係的明鏡：檢視自己的人際關係，先跟自己做好朋友，了解自己、欣賞自己、尊重自己、肯定自我價值與適當調適壓力，再與別人做好朋友。					
八	4/03-4/07	第4單元自主鍛鍊展活力	第1章健康地基——心肺耐力 第2章動吃關係大解密——運動營養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	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。 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	【第1章健康地基——心肺耐力】 1.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	【第1章健康地基——心肺耐力】 1.第1節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2.安靜心跳率測量：教師	3	【第1章健康地基——心肺耐力】 1.號碼衣、碼表、原子筆。 【第2章動吃關係大解密——運動營養】 2.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	【第1章健康地基——心肺耐力】 1.課堂觀察 2.口語問答 【第2章動吃關係大解密——運動營養】 3.課堂觀察 4.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	【第1章健康地基——心肺耐力】 綜合活動 【第2章動吃關係大解密——運動營養】 綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</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>	<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>【第2章動吃關係大解密——運動營養】</p> <p>7.了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。</p> <p>8.認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。</p>	<p>講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。</p> <p>3.學生兩人一組，相互測量。</p> <p>4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。</p> <p>5.第2節：教師說明F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									計算 50%、60% 及 85% 目標心跳率 (50%HRR、60%HRR、85%HRR)。 8. 教師引導學生填寫課本 p.99 「我的心肺耐力」表單。 【第 2 章動吃關係大解密——運動營養】 9. 引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 10. 引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。 11. 熱量需求：教師簡述卡路里的源由。					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									12.教師延伸熱量消耗及需求的單位：卡路里，進一步說明基礎代謝率。 13.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。 14.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。 15.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 16.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 17.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>動中主要的能量來源。</p> <p>18.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。</p> <p>19.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。</p> <p>20.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。</p>					
九	4/10-4/14	第4單元自主鍛鍊展活力	第2章動吃關係大解密——運動營養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	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、	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，	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知	【第2章動吃關係大解密——運動營養】 1.了解水分對人體的重要性，並能評	【第2章動吃關係大解密——運動營養】 1.第1節：引起動機；教師引導學生	3	【第2章動吃關係大解密——運動營養】 1.筆記型電腦、單槍投影	【第2章動吃關係大解密——運動營養】 1.課堂觀察 2.口語問答	【安全教育】安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【生涯規畫教育】	【第2章動吃關係大解密——運動營養】 綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
			第3章武德技藝——跆拳道	C2 人際關係與團隊合作	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-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。 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。	維護安全的運動情境。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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	識、適合個人運動所需營養素知識。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 2.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。 【第3章武德技藝——跆拳道】 3.能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 4.能做到馬步正拳與旋踢	回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。 2.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。 3.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 4.教師簡述熱傷害的定義與分類。 5.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。 6.教師說明為何以口渴作	機、教學簡報。 【第3章武德技藝——跆拳道】 2.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。	【第3章武德技藝——跆拳道】 3.課堂觀察 4.口語問答 5.技能實作 6.認知測驗卷 7.運動行為計畫實踐表 8.學習單	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	【第3章武德技藝——跆拳道】 綜合活動	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
						<p>展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p>	<p>為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。</p> <p>7.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。</p> <p>8.教師說明運動前、中及後的營養增補。</p> <p>【第3章武德技藝——跆拳道】</p> <p>9.第2節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。</p> <p>10.教師講述跆拳道簡史、禮儀之</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>道與安全觀念。</p> <p>11.教師解析馬步正拳之動作。</p> <p>12.教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。</p> <p>13.教師說明並提示出拳小撇步：出拳時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。</p> <p>14.第3節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。 15.三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。 16.旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。 17.旋踢之連續動作練習。 18.教師說明並提示旋踢					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。					
十	4/17-4/21	第4單元自主鍛鍊展活力 第5單元挑戰體能秀青春	第3章武德技藝——跆拳道 第1章飛雲掣電——飛盤	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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。 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	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第3章武德技藝——跆拳道】 1.能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	【第3章武德技藝——跆拳道】 1.第1節：引起動機：播放教師自行準備的2分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此節課要加強	3	【第3章武德技藝——跆拳道】 1.「進擊的技術」學習活動單、跆拳道比賽影片。 【第1章飛雲掣電——飛盤】 2.小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	【第3章武德技藝——跆拳道】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.互評表 5.學習單 【第1章飛雲掣電——飛盤】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作 9.認知測驗卷	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【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。	【第3章武德技藝——跆拳道】 綜合活動 【第1章飛雲掣電——飛盤】 綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 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。	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。 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。		4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 【第1章飛雲掣電——飛盤】 5.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 6.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	學過的技術。 2.揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本 p.119 中的技術大躍進計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。 3.互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。 4.個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下節課繳交。 5.教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域	
									<p>6.第2節：引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及團體武藝技能發表會的進行方式。</p> <p>7.分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習</p>						

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。 8.公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。 9.相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。 【第1章飛雲掣電——飛盤】 10.第3節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									11.上手式接盤法教學與練習。 12.下手式接盤法教學與練習。 13.夾接接盤法教學與練習。 14.單手側面接盤法教學與練習。 15.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。					
十一	4/24-4/28	第5單元挑戰體能秀青春	第1章飛雲掣電——飛盤	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	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。 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。	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1.第1節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。 2.反手投擲教學與練習。 3.正手投擲教學與練習。 4.顛倒盤投擲教學與練習。 5.飛盤飛行路徑教學與練習。	3	1.小型三角錐數個、飛盤數片、壘包一組。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【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。	綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
						<p>與和諧互動。</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-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。</p>			<p>6.第2節：全班分為兩組進行飛壘賽。</p> <p>7.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。</p> <p>8.20~30公尺長距離傳盤教學與練習。</p> <p>9.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。</p> <p>10.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。</p> <p>11.第3節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。</p> <p>12.擲準教學與練習。</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									13.擲遠教學與練習。 14.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 15.說明飛盤越野賽規則並進行比賽。					
十二	5/01-5/05	第5單元挑戰體能秀青春	第2章力爭上游——游泳	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	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。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，	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，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2.學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3.打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4.划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	1.第1節：引起動機：請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。 2.教師先示範趴在池邊打水姿勢，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 3.教師示範坐在池邊打水練習，提醒學生留意腳掌有無呈內	3	1.浮板、球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表		綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					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-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。	畫，實際參與身體活動。			八字狀，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 4.教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生二人一組練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。 5.教師總結說明捷泳打水的技巧，無論是坐在岸邊、手抓池邊，都要留意腳掌動作。 6.第 2 節：引起動機：複習打水動作(池邊打水、水中打水)。 7.教師示範浮板打水技巧，再請學生練習。特別是初學浮板打水時，					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>建議手抓浮板中間或後面，頭沒入水中，身體浮在水面上。</p> <p>8.教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過 10 秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。</p> <p>9.捷泳划手動作：建議教師先在池邊示範動作，再讓學生練習。步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。</p> <p>10.第 3 節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>字狀，腳背要能感受到水的阻力。</p> <p>11.詢問學生是否曾經觀察捷泳競賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。</p> <p>12.複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。</p> <p>13.教師示範岸上划手連續動作，請學生試做。</p> <p>14.請學生分享划手練習的收穫。</p>					
十三	5/08-5/12	第5單元挑戰	第2章力爭上	A2 系統思考與解決問題	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境	1c-IV-1 了解各項運動基	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	【第2章力爭上游——游泳】	【第2章力爭上游——游泳】	3	【第2章力爭上游——游泳】	【第2章力爭上游——游泳】		【第2章力爭上游——游泳】

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
		體能秀 青春	游——游泳 第3章 身體塗鴉—— 創造性舞蹈 【第二次評量週】	B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。 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	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 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、	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 2.換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 3.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 5.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 6.認識創造性舞蹈。 7.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。	1.引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。 2.詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感覺。 3.引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什麼動作才能讓動作更順暢。 4.教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 5.教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。		1.浮板、球、泳池。 【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 2.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜珈彈力帶。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作		綜合活動 【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 藝術

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>8.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。</p>	<p>6.教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的分解流程，再請學生練習。</p> <p>7.教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。</p> <p>8.教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。</p> <p>9.教師示範一手六腳動作，並請學生練習。</p> <p>【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】</p> <p>10.第2節：引起動機：詢問學生，曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有什麼特殊的</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>舞蹈經驗可以分享？</p> <p>11.認識身體部位：將身體分為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位，教師以口語引導，學生以身體部位回應。</p> <p>12.「身體書畫——身體部位體驗」：教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。</p> <p>13.「身體書畫——身體部位體驗」延伸活動，轉換引導者與操作者。</p> <p>14.「身體塑形——身體靜態姿勢探索」：教師使用圖片引</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>導，學生使用身體造型模仿回應揭示圖片的姿勢。</p> <p>15.第3節：引起動機：請四位同學牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間——水平面、額狀面、矢狀面。</p> <p>16.使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。</p> <p>17.於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。</p> <p>18.「身體積木——身體空間非位移動作體驗」：教師引導學生以身體部位接觸地面的方</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									式，產生身體造形，創作不同動作形狀。 19.「移動城堡——身體空間位移動作體驗」：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。 20.學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。					
十四	5/15-5/19	第5單元挑戰體能秀青春 第6單元球藝大會串	第3章身體塗鴉——創造性舞蹈 第1章應聲入網——籃球	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能	【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 1.第1節：引起動機：請同學分享日常生活中常聽到的節奏聲響。 2.舞蹈元素「時間」體驗練習：「身體擊樂——動	3	【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 1.雕塑品揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具(如大毛巾、紙片等)、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。 【第1章應聲入網——籃球】	【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第1章應聲入網——籃球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	【第3章身體塗鴉——創造性舞蹈】 藝術 【第1章應聲入網——籃球】 綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					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。 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	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。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。		的發揮與實現。 3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。 【第1章應聲入網——籃球】 5.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 6.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 7.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 8.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適	作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的音樂引導學生，以身體部位回應。 3.教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。 4.使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節8拍、共4小節的身體擊樂。 5.學生創作自己的身體擊樂 6.舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉，身體勁力的體驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。		2.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。			

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</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>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>能與運動技能。</p>	<p>7.教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽毛輕飄落地，復遭清風拂起。</p> <p>8.第2節：分享前三節課之影像紀錄。</p> <p>9.「舞蹈魔鏡——關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。</p> <p>10.學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。</p> <p>11.動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>舞對話關係。</p> <p>12.舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計 30 秒舞蹈片段。</p> <p>13.教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。</p> <p>【第 1 章應聲入網——籃球】</p> <p>14.第 1 節：進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。</p> <p>15.此活動可於一或二個籃球場分 4 組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。</p> <p>16.每組 2 顆球 2 個人(甲</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域		
									及乙)同時進行，籃下須有 2 位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。 17.每個點投 2 球，前一位投籃者投完第 2 球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。 18.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。							
十五	5/22-5/26	第 6 單元球藝大會串	第 1 章 應聲入網——籃球	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找	1.第 1 節:進行「適得其所」之活動。 2.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。	3	1.網路上之各種職業籃球比賽得分之影片、錄放設備、籃球、球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.合作學習 6.學習單	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	綜合活動		

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與</p>		<p>出適合自己的投籃方式。</p> <p>3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>3.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。</p> <p>4.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。</p> <p>5.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。</p> <p>6.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。</p> <p>7.5~6 人一組，每組一顆球，投籃</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					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。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			距離自 2 公尺開始。 8.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 9.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在原地。 10.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。 11.第 2 節：進行「一蹴可幾」之活動。 12.對於初學者，可讓學生先持球在手進行練習，距籃框約 3 公尺處。					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>13.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。</p> <p>14.待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作完成上籃動作。</p> <p>15.學會後，則可退至距籃框約4~5公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。</p> <p>16.上籃可用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									17.第3節：透過課本第165頁「我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。 18.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。					
十六	5/29-6/02	第6單元球藝大會串	第2章百發百中——排球	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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。 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	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。 2.介紹排球的輪轉位置及場地。 3.介紹低手發球之發球方式。 4.請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多	3	1.比賽戰術運用資料、比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					念，應用於日常生活中。 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。	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。			人一組練習不同路線與遠近的低手發球。 5.教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。 6.第 2 節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。 7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。 8.教師指導學生練習各種接發球隊形。 9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。 10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									賽觀察組員的特質，以利下節課的接發球積分賽。 11.教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。 12.第3節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。 13.引導學生分組，複習各種接發球隊形。 14.引導學生進行接發球積分賽。 15.教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									以爭取隊伍的勝利。 16.教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。 17.教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。					
十七	6/05-6/09	第 6 單元球藝大會串	第 2 章百發百中——排球 第 3 章「桌」拿好手——桌球	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	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。 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	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章百發百中——排球】 1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。 【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 4.能了解桌球運動之相關知識與基本	【第 2 章百發百中——排球】 1.第 1 節：引起動機；根據接發球積分賽的觀察，請學生分析自己與組員的特質。 2.提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所	3	【第 2 章百發百中——排球】 1.比賽戰術運用資料、比賽影片。 【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 2.學習活動單、桌球場地。	【第 2 章百發百中——排球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習單	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 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。	【第 2 章百發百中——排球】 綜合活動 【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 社會領域

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>5.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>6.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>以基本技術穩定及默契配合很重要。</p> <p>3.練習課本中提供的兩種(W與弧形)接發球隊形活動。</p> <p>4.比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。</p> <p>5.教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。</p> <p>【第3章「桌」拿好手——桌球】</p> <p>6.第2節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 7.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 8.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 9.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 10.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 11.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 12.第3節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。 13.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 14.正手發平擊球動作示範。 15.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									單「一路發發發」輔助。 16.連續無極限競賽 1。 17.連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。 18.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。 19.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。					
十八	6/12-6/16	第 6 單元球藝大會串	第 3 章「桌」拿好手——桌球 第 4 章舉足輕重——足球	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	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	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類	【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，	【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 1.第 1 節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正	3	【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 1.學習活動單、桌球場地。 【第 4 章舉足輕重——足球】	【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 【第 4 章舉足輕重——足球】	【性別平等教育】 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。 【生涯規畫教育】	【第 3 章「桌」拿好手——桌球】 【第 4 章舉足輕重——足球】 綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					健康的問題。 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。 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。 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-C2 具備利他及合群的知能與	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。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能的素養，並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。	運動動作組合及團隊戰術。	學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 【第4章舉足輕重——足球】 4.能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 5.能做到停空中球與踢空	手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。 5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6.第2節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，		2.足球、足球場地。	5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					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。			中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	讓同學可以展現前三節課的練習成果。 7.反手推球練習。 8.正手發平擊球練習。 9.正手平擊球練習。 10.四人分組練習，輪流發球、擊球。 11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。 【第4章舉足輕重——足球】 12.第3節：引起動機：詢問同學是否曾上網搜尋相關資料					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									<p>或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。</p> <p>13.足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>14.三點式練習，二人一組一顆球，相距8公尺。</p> <p>15.教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展成90度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									利完成停球動作。 16.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 17.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。					
十九	6/19-6/23	第6單元球藝大會串	第4章舉足輕重——足球【第三次評量週】	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	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。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培	1.第1節：引起動機：詢問同學停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 2.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3.三點式練習，二人一組一顆球，	3	1.足球、足球場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動欣賞 5.運動計畫	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	綜合活動

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>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。</p> <p>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。</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>	<p>人理性溝通與和諧互動。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>養公平競爭的運動家精神。</p> <p>3.透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。</p> <p>4.設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。</p>	<p>相距 8 公尺。</p> <p>4.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面成平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。</p> <p>5.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：詢問同學踢空中球的動作與運用時機。</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
									7.踢空中球練習，如課本內文所述方式練習。 8.三點式練習，二人一組一顆球，相距8公尺。 9.教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展成90度，足底與地面成平行。足背踢球時，足尖向著地面。 10.教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。 11.第3節：引起動機：詢問學生					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域	
									<p>停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。</p> <p>12.將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。</p> <p>13.比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。</p> <p>14.提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。</p>						
廿	6/26-6/30	複習全冊	複習全冊 【休業式】	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	【健康】 1.第1單元：能理解各種傳染病的病原體、傳染	【健康】 1.複習傳染病的發生因素、常見種	3	1.各種運動器材。 2.學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的	【健康】 無 【體育】 綜合活動 藝術	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
				A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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-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。 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	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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。 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。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療	途徑、症狀及預防方法。 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5.第2單元：了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。	類與預防方法。 2.複習醫療資源的有效運用與正確用藥行為。 3.複習菸品成癮的影響、表達拒絕吸菸與二手菸的立場。 4.複習飲酒與嚼食檳榔成癮的影響、表達拒絕飲酒與嚼食檳榔、遠離成癮物質的立場。 5.運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題、認識家庭暴力與相關法規。 6.練習使用溝通技巧處理人際關係衝突、認識霸凌與網路霸凌及相關法規。 【體育】 7.了解心肺耐力的重要性，學會規畫增進心肺			均衡發展)與原則。 【生命教育】 涯 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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J5 認識憲法的意義。 【家庭教育】 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。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】	社會領域	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>日常生活中。</p> <p>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。</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-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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與</p>	<p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p>	<p>服務與資源。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。</p> <p>9.第 3 單元：認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。</p> <p>10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>11.建立正向且良好的網路內外人際互動。</p> <p>12.培養正確的人際交往觀念。</p> <p>【體育】</p> <p>13.第 4 單元：認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。</p> <p>14.了解運動的水分與營養補給知識。</p>	<p>耐力的運動計畫。</p> <p>8.掌握運動前、中、後的營養與水分增補策略。</p> <p>9.複習跆拳道馬步正拳與旋踢技術。</p> <p>10.複習飛盤的正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法。</p> <p>11.複習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>12.複習創造性舞蹈，享受體驗舞蹈元素的樂趣，運用舞蹈元素創作。</p> <p>13.複習籃球投籃、上籃技術。</p> <p>14.複習排球各式基本攻擊技術。</p> <p>15.複習桌球運動之相關</p>				<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
					<p>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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>15.認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。</p> <p>16.第5單元：認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。</p> <p>17.學習並增進捷泳的能力。</p> <p>18.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</p> <p>19.第6單元：學習籃球投籃與上籃。</p> <p>20.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</p> <p>21.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</p> <p>22.學習足球停球、踢空中球技術。</p>	<p>知識與基本技術原理。</p> <p>16.複習足球停空中球與踢空中球技術。</p>					

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域	
						<p>展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>									

週次	起訖日期	單元主題	課程名稱	總綱核心素養項目	領域核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	重大議題	統整相關領域
						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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。								