

## 伍、領域/科目課程計畫

### 一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

#### (十)健康與體育領域

| 桃園市青埔國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域健康科】課程計畫 |                     |                        |                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                             |                        |                                                                   |
|---------------------------------------|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 每週節數                                  |                     | 1 節                    |                                                                                      | 設計者                                                                                                              |                                                                             | 七年級教學團隊                |                                                                   |
| 核心素養                                  |                     | A 自主行動                 |                                                                                      | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變                                                                  |                                                                             |                        |                                                                   |
|                                       |                     | B 溝通互動                 |                                                                                      | ■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>■B3. 藝術涵養與美感素養                                                                  |                                                                             |                        |                                                                   |
|                                       |                     | C 社會參與                 |                                                                                      | ■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作<br>■C3. 多元文化與國際理解                                                                  |                                                                             |                        |                                                                   |
| 週次                                    | 單元主題                | 學習重點                   |                                                                                      | 融入之議題                                                                                                            | 學習目標                                                                        | 教學與評量說明                |                                                                   |
|                                       |                     | 學習內容                   | 學習表現                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                             | 教學資源                   | 評量方式                                                              |
| 第一週                                   | 第一篇健康滿點<br>第一章健康舒適角 | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求 | 【生命教育】<br>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。<br>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。 | 1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。<br>2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。<br>3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問答：是否認真回應教師的問題。<br>2. 觀察：是否認真地參與討論。<br>3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 |

|     |                     |                        |                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                             |                        |                                                                   |
|-----|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|     |                     |                        | 解決的健康技能和生活技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                     |                                                                                                                  |                                                                             |                        |                                                                   |
| 第二週 | 第一篇健康滿點<br>第一章健康舒適角 | Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求 | 【生命教育】<br>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。<br>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。 | 1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。<br>2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。<br>3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問答：是否認真回應教師的問題。<br>2. 觀察：是否認真地參與討論。<br>3. 實作：根據課文提問寫下自己的意見與看法。 |

|     |                     |                                                                           |                                                                                            |                                        |                                                                               |                        |                                              |  |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|--|
|     |                     |                                                                           | 解決的健康技能和生活技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                           |                                        |                                                                               |                        |                                              |  |
| 第三週 | 第一篇健康滿點<br>第二章健康靠自己 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a- | 【環境教育】<br>環 J3 經由環境美學與自然文藝了解自然環境的倫理價值。 | 1. 分析影響健康的因素。<br>2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。<br>3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。 |  |

|  |  |    |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 略。 | IV-2<br>自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。<br>2a-<br>IV-3<br>深切體會健康行動的自利與益障礙。<br>2b-<br>IV-2<br>樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-<br>IV-2<br>因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>3b-<br>IV-4<br>因應不同的生活情境，善用 |  |  |  |  |  |
|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|     |                     |                                                   |                                                                                   |                                        |                                                                               |                        |                                              |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|
|     |                     |                                                   | 各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 |                                        |                                                                               |                        |                                              |
| 第四週 | 第一篇健康滿點<br>第二章健康靠自己 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的                               | 【環境教育】<br>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。 | 1. 分析影響健康的因素。<br>2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。<br>3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作：是否能確實找出不良生活型態對健康的影響。 |

|  |  |                         |                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 因素分析與同性別者平均壽命健康指標的改善策略。 | 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與嚴重性。2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正， |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|     |                     |                    |                                                                                                                                       |                                                            |                                                                           |                                   |                                                 |
|-----|---------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|
|     |                     |                    | <p>持續表現健康技能。</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> |                                                            |                                                                           |                                   |                                                 |
| 第五週 | 第一篇健康滿點<br>第三章身體的奧妙 | Da-IV-2 身體各系統、器官的構 | 4a-IV-3 持續地執行促進健                                                                                                                      | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運</p> | <p>1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 討論：是否認真參與討論並分享討</p> |

|     |                            |                                                            |                              |                                                                       |                                                                                         |                        |                                             |
|-----|----------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|
|     |                            | 造與功能。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。                   | 康及減少健康風險的行動。                 | 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。                                         | 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。                                                                   |                        | 論結果。                                        |
| 第六週 | 第一篇健康滿點<br>第三章身體的奧妙        | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 | 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。<br>2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。<br>3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 討論：是否認真參與討論並分享討論結果。    |
| 第七週 | 第二篇快樂青春行<br>第一章蛻變的你（第一次段考） | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及                                     | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造       | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己的身體自主權。                              | 1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。<br>2. 讓學生提出青春保健自主管理的行動策略。<br>3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。                | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春後出現 |

|     |                   |                                         |                                                                                                                   |                              |                                   |                  |                          |
|-----|-------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------------------|
|     |                   | 懷孕生理、優生保健。Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 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與嚴重性。2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。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。 |                              |                                   |                  | 的改變。                     |
| 第八週 | 第二篇快樂青春行<br>第一章蛻變 | Db-IV-1 生殖器官                            | 1a-IV-3 評估內在                                                                                                      | <b>【性別平等教育】</b><br>性 J4 認識身體 | 1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。<br>2. 讓學生提出青春 | 1. 教學影片<br>2. 教用 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作： |

|  |    |                                             |                                                                                                                        |                          |                                         |        |                                                           |
|--|----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|
|  | 的你 | 的構造、功能與健康懷孕生理、優生保健。Db-IV-2 青春身心變化調適與健康因應策略。 | 與外在的行為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與嚴重性。2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。3a-IV-2 因應不同的生活情境進行適修正，持續表現健康技 | 自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 | 期保健自主管理的行動策略。<br>3. 讓學生樂於實踐青春健康促進的生活型態。 | 版電子教科書 | 是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。<br>3. 實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。 |
|--|----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|

|     |                     |                                                             |                                                                                                                                            |                                               |                                                                           |                        |                                             |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|
|     |                     |                                                             | 能。                                                                                                                                         |                                               |                                                                           |                        |                                             |
| 第九週 | 第二篇快樂青春行<br>第一章蛻變的你 | Db-IV-1 生殖器的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春身心變化調適與健康因應策略。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行適修 | 【性別平等教育】<br>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。 | 1. 讓學生自主思考青春期的健康問題。<br>2. 讓學生提出青春期保健自主管理的行動策略。<br>3. 讓學生樂於實踐青春期健康促進的生活型態。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。 |

|     |                         |                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                   |                                   |                                                                           |
|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|     |                         |                                                     | 正，持續表現健康技能。                                                                                                                        |                                                                                                                                           |                                                                                   |                                   |                                                                           |
| 第十週 | 第二篇快樂青春行<br>第二章打造獨一無二的我 | Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3a-IV-2 因應不同 | <p>【性別平等教育】<br/>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。</p> <p>【生涯規劃教育】<br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br/>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br/>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> | <p>1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。</p> <p>2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與活動。</p> <p>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。</p> |

|      |                         |                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                    |                        |                                                            |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|
|      |                         |                                                   | 的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                    |                        |                                                            |
| 第十一週 | 第二篇快樂青春行<br>第二章打造獨一無二的我 | Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Fa-IV-1 我認同自我實現。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。<br>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 | 1. 讓學生自主思考我的特質、自我概念。<br>2. 讓學生運用正向思維充分地肯定自我。<br>3. 讓學生樂於自我實現的生活型態。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作：是否能認真參與活動。<br>3. 實作：是否能認真填寫活動中的問題。 |

|      |                         |                            |                                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                               |                                |             |
|------|-------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|
|      |                         |                            | 能感。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行適修正，持續表現健康技能。                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                               |                                |             |
| 第十二週 | 第二篇快樂青春行<br>第三章打破性別刻板印象 | Db-IV-3 多元性別特質、色性傾向與同傾的重度。 | 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行適修正，持續表現健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4b-IV-3 持續地執行促 | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。<br/>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br/>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> <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> | <p>1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。<br/>2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。<br/>3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。</p> | <p>1. 教學影片<br/>2. 教用版電子教科書</p> | 觀察：是否能認真聆聽。 |

|      |                         |                                          |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                      |                        |                                         |
|------|-------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|
|      |                         |                                          | 進健康減健康風險的行動。                                                                                         |                                                                                                        |                                                                      |                        |                                         |
| 第十三週 | 第二篇快樂青春行<br>第三章打破性別刻板印象 | Db-IV-3 多元性別特質、色性不同生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | 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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4b-IV-3 持續執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 【性別平等教育】<br>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br>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。 | 1. 讓學生思辨性別刻板印象的內涵。<br>2. 讓學生熟悉打破刻板印象框架的技能。<br>3. 讓學生公開表明尊重他人性別特質的立場。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作：是否能確實針對活動內容做填寫。 |
| 第十四週 | 第三篇實在有健康<br>第一章食安中學堂（第  | Ea-IV-1 飲食的                              | 3a-IV-1 精熟地操                                                                                         | 【環境教育】<br>環 J7 透過「破循環」，了解化石燃料                                                                          | 1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。                                        | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子    | 1. 問答：能說出食物製作流程中各階                      |

|      |                      |                        |                                                                                                        |                                                                                       |                                                                            |                        |                                                                 |
|------|----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|      | 二次段考)                | 管與健康<br>頭理健外食。         | 作健康技能。<br>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。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。<br>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。                              | 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。<br>3. 消費時，會確認食品標示。                                  | 教科書                    | 段可能出現的食安問題以及如何把關。<br>2. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。<br>3. 實作：是否懂得食材清洗技巧。 |
| 第十五週 | 第三篇實在有健康<br>第一章食安中學堂 | Ea-IV-1 飲食的源管與健康頭理健外食。 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進                                                               | 【環境教育】<br>環 J7 透過「破循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。<br>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。<br>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。<br>3. 消費時，會確認食品標示。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真聆聽。<br>2. 實作：是否懂得食材清洗技巧。<br>3. 觀察：對添加物               |

|      |                      |                    |                                                                         |                                                                                       |                                                                            |                        |                                         |
|------|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|
|      |                      |                    | 行調適並修正，持續表現健康技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4b-IV-2 使用確資來支持自己健康促進的立場。 |                                                                                       |                                                                            |                        | 了解。                                     |
| 第十六週 | 第三篇實在有健康<br>第一章食安中學堂 | Ea-IV-1 飲食源管與健康飲食。 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3b-         | 【環境教育】<br>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。<br>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。<br>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。<br>3. 消費時，會確認食品標示。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問題：能照所選適當食材。<br>2. 觀察：小組討論中充分自意和能討論。 |

|      |                      |                     |                                                                                               |                                                                                       |                                                                            |                        |                                       |  |
|------|----------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|--|
|      |                      |                     | IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。                                           |                                                                                       |                                                                            |                        |                                       |  |
| 第十七週 | 第三篇實在有健康<br>第一章食安中學堂 | Ea-IV-1 飲食的頭管與康健外食。 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4b-IV-2 | 【環境教育】<br>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。<br>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。<br>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。<br>3. 消費時，會確認食品標示。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問：能所選的適當食材。<br>2. 觀：小組討論中充分自意和能討論。 |  |

|      |                              |                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                            |                        |                                          |
|------|------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|
|      |                              |                                          | 使用<br>精確的<br>資訊來<br>支持己<br>健康進<br>的立場。                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                            |                        |                                          |
| 第十八週 | 第三篇實在<br>有健康<br>第一章食安<br>中學堂 | Ea-<br>IV-1<br>飲食的<br>頭管與<br>理健康<br>健外食。 | 3a-<br>IV-1<br>精熟地<br>操作健<br>康技能。<br>3a-<br>IV-2<br>因應不<br>同的生<br>活情境<br>進行調<br>適並修<br>正，持<br>續表現<br>健康技<br>能。<br>3b-<br>IV-3<br>熟悉大<br>部分的<br>決策與<br>批判技<br>能。<br>4b-<br>IV-2<br>使用精<br>確的資<br>訊支持<br>己健康<br>促進的 | 【環境教育】<br>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。<br>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 | 1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。<br>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。<br>3. 消費時，會確認食品標示。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問題：能照所選的適當食材。<br>2. 觀察：小組討論中充分自意和能討論。 |

|      |                        |                                                    |                                                                                                                              |                                                                         |                                                                           |                        |                                                             |
|------|------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------|
|      |                        |                                                    | 場。                                                                                                                           |                                                                         |                                                                           |                        |                                                             |
| 第十九週 | 第三篇 實在有健康<br>第二章 吃出好健康 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估、善略食中預處方法。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。<br>4a-IV-1 運用適切的健資、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行進健康減健風的行動。 | 【環境教育】<br>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。<br>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 | 1. 省思三餐是否符合青春一日飲食指南建議。<br>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。<br>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：發表的與<br>2. 生發見：實能<br>3. 意參度：己況<br>4. 依的認真填<br>5. 認寫動。 |

|      |                      |                                                    |                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                            |                        |             |
|------|----------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| 第二十週 | 第三篇實在有健康<br>第二章吃出好健康 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估、善略食中預處方法。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。<br>4a-IV-1 運用適切的健資、產品服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 【環境教育】<br>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。<br>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 | 1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。<br>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。<br>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察：說出能外食技巧。 |
| 第    | 第三篇實在                | Ea-                                                | 2a-                                                                                                                              | 【環境教育】                                                                  | 1. 省思三餐是否符                                                                 | 1. 教學                  | 觀察：         |

|      |                    |                                             |                                                                                                                  |                                                           |                                                                  |                           |                   |
|------|--------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 二十一週 | 有健康第二章吃出好健康（第三次段考） | IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。Ea-IV-2 飲食安全評估、善略食中預處方法。 | IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品服務，擬定健康行動策略。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 持續地執行進健康減健康風險的行動。 | 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 | 合青春期一日飲食指南建議。<br>2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。<br>3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。 | 影片<br>2. 教用<br>版電子<br>教科書 | 對於食<br>品中毒<br>之解。 |
|------|--------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|

桃園市青埔國民中學 112 學年度第一學期【**健康與體育領域體育科**】課程計畫

| 每週節數 | 2 節                    |                                                                                                                                                          | 設計者                                                                                            |                              | 七年級教學團隊                                                                    |                        |                                         |
|------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|
| 核心素養 | A 自主行動                 | <input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決<br><input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變            |                                                                                                |                              |                                                                            |                        |                                         |
|      | B 溝通互動                 | <input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養<br><input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 |                                                                                                |                              |                                                                            |                        |                                         |
|      | C 社會參與                 | <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作<br><input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解            |                                                                                                |                              |                                                                            |                        |                                         |
| 週次   | 單元主題                   | 學習重點                                                                                                                                                     |                                                                                                | 融入之議題                        | 學習目標                                                                       | 教學與<br>評量說明            |                                         |
|      |                        | 學習<br>內容                                                                                                                                                 | 學習<br>表現                                                                                       |                              |                                                                            | 教學資<br>源               | 評量方<br>式                                |
| 第一週  | 第四篇運動<br>好健康<br>第一章體適能 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                                                                                                                                   | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 了解體適能的定義。<br>2. 分析體是能對生活的影響。<br>3. 了解體適能的分類和要素。<br>4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問答：能正確說出體適能的定義。<br>2. 問答：能理解體適能的重要性。 |

|     |                    |                        |                                                                                              |                              |                                                                                  |                        |                                                               |
|-----|--------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|
|     |                    |                        | 技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                       |                              |                                                                                  |                        |                                                               |
| 第二週 | 第四篇運動好健康<br>第一章體適能 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 能正確實作體適能檢測方法。<br>2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。<br>3. 能評估個人體適能檢測結果。<br>4. 能設計體適能促進的運動計畫。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問答：能正確說出體適能的類別和要素。<br>2. 體適能測驗：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。 |

|     |                    |                        |                                                                                            |                              |                                   |                        |                                              |
|-----|--------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|
|     |                    |                        | 運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                   |                              |                                   |                        |                                              |
| 第三週 | 第四篇運動好健康<br>第一章體適能 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 能執行體適能運動處方。<br>2. 能分析運動計畫執行成效。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 實作：能評估自己的體適能檢測結果。<br>2. 實作：能正確的設計體適能運動處方。 |

|     |                     |                                                                                 |                                                                |                                                |                                    |                        |                                                                |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|
|     |                     |                                                                                 | 能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                     |                                                |                                    |                        |                                                                |
| 第四週 | 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 | 1. 明白運動傷害發生的原因。<br>2. 了解正確的運動安全觀念。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 實作：調查班上同學運動時受傷的原因，並統計其發生率。<br>2. 問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 |
| 第五週 | 第四篇運動好健康<br>第二章運動安全 | Ba-IV-1 居家、                                                                     | 1c-IV-2 評估運動                                                   | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。                      | 1. 明白運動傷害發生的原因。<br>2. 了解正確的運動安全觀念。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子    | 1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍                                             |

|     |                             |                                                              |                                                        |                                                |                                                                                                          |                      |                                                                                                              |
|-----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                             | 學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。   | 風險，維護安全的運動情境。4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。          | 安 J6 了解運動設施安全的維護。                              | 3.學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。                                                                                   | 教科書                  | 發言。<br>2.問答：能說出從事運動時需注意哪些運動安全事項。                                                                             |
| 第六週 | 第四篇運動<br>好健康<br>第二章運動<br>安全 | Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。Cb-IV-2各項運動設施 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 | 1.明白運動傷害發生的原因。<br>2.了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。<br>3.學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。<br>4.明白空氣汙染對於運動的影響。<br>5.利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。 | 1.教學影片<br>2.教用版電子教科書 | 1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。<br>2.問答：能說出在夏日從事運動時，需注意哪些運動安全事項。<br>3.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。<br>問答：能說出空汙對運動的影響，需注意哪些運動安全事項。 |

|     |                              |                            |                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                   |                                                                                                                                                                       |
|-----|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                              | 的安全使用規定。                   | 務。                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                   |                                                                                                                                                                       |
| 第七週 | 第五篇健康動起來<br>第一章籃球<br>(第一次段考) | 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。<br>1d-IV-1了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。<br>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。<br>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 | <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【人權教育】</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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p>1. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。</p> <p>2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。</p> <p>3. 籃球基本戰術與運動實踐。</p> <p>4. 了解持球三威脅作的使用。</p> <p>5. 熟練持球動作與基本球感練習。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 觀察：學生能體認出籃球作為一團隊運動的精神何在。</p> <p>2. 觀察：學生能熟悉籃球場的規格與場中各界線所表示的意義。</p> <p>3. 觀察：能了解場上規則與裁判手勢。</p> <p>4. 觀察：能否做出正確的持球動作。</p> <p>5. 觀察：三威脅姿勢與下一動作（跳投、傳球、切入）的連結使用。</p> |
| 第   | 第五篇健康                        | Hb-                        | 1c-                                                                                                                            | 【性別平等教                                                                                                                                              | 1. 認識各種傳球技                                                                                                                                   | 1. 教學                             | 1. 觀察：                                                                                                                                                                |

|     |                       |                   |                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|-----------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 八週  | 動起來<br>第一章籃球          | IV-1 陣攻性類動作組合團戰術。 | 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-3 應用運動比賽的各項策略。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 運用運動比賽中各種策略。 | <p><b>育】</b><br/>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。</p> <p><b>【人權教育】</b><br/>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><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p>能與方法，並在適當時機，運用適合的傳球動作。</p> <p>2. 能夠學習正確且有效率的傳球姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p> <p>3. 不應該輕忽接球的重要性。</p> <p>4. 墊步結合接球動作，能讓進攻更具破壞性。</p> | <p>影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>      | <p>是否能認真參與活動。</p> <p>2. 觀察：傳球姿勢的矯正以及傳球落點對於接球者的影響。</p> <p>3. 觀察：手指是否張開，並將雙手置於胸前，重心略低，準備接球的姿勢做好。</p> <p>4. 觀察：墊步接球時，先跳再接球，而不是先接球再跳。</p> <p>5. 觀察：接完球後，面對籃框，成三威脅姿勢。</p> <p>6. 技能：能做出從不同方向跑動的墊步接球。</p> <p>7. 情意：透過聲音手勢告知隊友希望的接球位置或是傳球的力道、速度。</p> |
| 第九週 | 第五篇健康<br>動起來<br>第一章籃球 | Hb-IV-1 陣攻性類      | 1c-IV-1 了解各項運動基礎                                                                                                | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人</p>                                                                                                     | <p>1. 傳接球基本概念介紹。</p> <p>2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。</p>                                                                            | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 技能：是否有效運用身體將對手擋於背後以利接球。</p>                                                                                                                                                                                                            |

|     |                     |                   |                                                                                                    |                                                                                    |                                                                        |                        |                                                                                 |
|-----|---------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|     |                     | 動作組合團戰。           | 原理和規則。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。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 運用運動比賽中各種策略。 | 的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |                                                                        |                        | 2. 情意：接球方面產生問題，在溝通表達是否不足。<br>3 觀察：是否能認真練習運球動作。<br>4. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。 |
| 第十週 | 第五篇 健康動起來<br>第一章 籃球 | Hb-IV-1 陣攻性類動作組合團 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。1d-IV-1                                                                      | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的          | 1. 認識換手運球的目的以及技巧。<br>2. 學會基本運球並具備保護球不被對手抄截的能力。<br>3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能認真練習運球動作。<br>2. 觀察：學生運球姿勢的正確與否以及運球高度等相關問題。                             |

|      |                      |                                         |                                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                    |                        |                                                                         |
|------|----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|      |                      | 戰術。                                     | 了解各項運動技能原理。1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。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 運用運動比賽的各種策略。 | 群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                                      |                                                                                                    |                        |                                                                         |
| 第十一週 | 第五篇 健康運動起來<br>第二章 排球 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。Hb-IV-1 陣地守球性 | 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                                              | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】 | 1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。<br>2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。<br>3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 說明：學生能夠清楚了解低手擊球的動作要點。<br>2. 引導：學生能說出低手擊球的要領。<br>3. 觀察：同學的低傳球動作並比較差異。 |

|  |  |          |       |                                                                                                                                                       |                  |  |  |                       |
|--|--|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|-----------------------|
|  |  | 類動作合團戰術。 | 運動組及隊 | 理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與互動。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考分析力， | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |  |  | 4. 實作：學生能做出完整的低手傳球動作。 |
|--|--|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|-----------------------|

|      |                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                   |                                                                                                                      |
|------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                         |                                                                                                                                     | 解 決<br>運 動<br>情 境<br>的 問<br>題。                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                   |                                                                                                                      |
| 第十二週 | 第五篇 健康<br>動起來<br>第二章 排球 | Ha-<br>IV-1<br>網/牆<br>性球<br>類運<br>動動<br>作組<br>合及<br>團隊<br>戰術。<br>Hb-<br>IV-1<br>陣 地<br>守球<br>攻性<br>類運<br>動動<br>作組<br>合團<br>隊戰<br>術。 | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>1d-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>技能<br>原理。<br>1d-<br>IV-2<br>反思<br>自己<br>的運<br>動技<br>能。<br>1d-<br>IV-3<br>應用<br>運動<br>比賽<br>的各項<br>策略。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>他合<br>群的<br>態度，<br>與他<br>人理<br>性溝<br>通與<br>互動。<br>3d-<br>IV-1<br>運用<br>運動 | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>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。</p> <p><b>【人權教育】</b><br/>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><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p>1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。</p> <p>2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。</p> <p>3. 學會低手發球的動作要領。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 說明：學生能夠隨球的方向及位置，使身體保持移動性去擊球。</p> <p>2. 引導：學生了解低手傳球位置的重要性，控制擊球的穩定能力。</p> <p>3. 實作：學生能在低手傳球時，掌握擊到球時的擊球面及時間點。</p> |

|      |                     |                                                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                     |                                                          | 技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與析力解決運動情境的問題。                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                                                 |
| 第十三週 | 第五篇 健康動起來<br>第二章 排球 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地守球性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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽 | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>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。</p> <p><b>【人權教育】</b><br/>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><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p>1. 在9人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。</p> <p>2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。</p> <p>3. 能判斷對方發球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 發表：能說出最適合自己低手發球的擊球部位。</p> <p>2. 觀察：是否能與他人溝通討論，合作完成手感練習活動</p> <p>3. 實作：能依動作要領做出低手發球的動作。</p> <p>4. 發表：了解9人制排球比賽規則，能說出低手發球及接發球在比賽中有效的因應策略。</p> <p>5. 觀察：</p> |

|      |                                     |                  |                                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                            |                                   |                                                                   |
|------|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|      |                                     |                  | <p>的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</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 應用思考分析能力，解決運動情境的問題。</p> |                                                                 |                                                                                            |                                   | <p>知道如何與他人溝通合作，從比賽中獲得勝利。</p> <p>6. 實作：能在動及比賽中，熟練運用低手發球及接發球技術。</p> |
| 第十四週 | <p>第五篇健康動氣來</p> <p>第三章羽球（第二次段考）</p> | Ha-IV-1 網/牆性類動作組 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規                                                                                                                            | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> | <p>1. 認識羽球運動的起源。</p> <p>2. 學會羽球握拍方法。</p> <p>3. 認識準備發球前的持球動作。</p> <p>4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：能夠具備正確的握拍動作。</p>               |

|      |                     |                  |                                                                                                                          |                                                                         |                                                                    |                        |                                                                                            |
|------|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                     | 合及團隊戰術。          | 則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與互動。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。 | 【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 網前短球。<br>5. 認識接發球區。                                                |                        | 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br>4. 實作：能夠成功發出有效球。<br>5. 實作：能夠成功發出有效的網前短球與平抽球。<br>6. 問答：能具體說出發球應遵守的規則。 |
| 第十五週 | 第五篇 健康動起來<br>第三章 羽球 | Ha-IV-1 網/牆性類動作組 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理                                                                                                       | 【性別平等教育】<br>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                             | 1. 學會羽球基本步法。<br>2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。<br>3. 熟練米字步法。<br>4. 米字步法運用時 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。<br>2. 問                                                                 |

|      |                       |                |                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                             |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                       | 合團戰術。          | 和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。 | 權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 機。<br>5. 認識與學會平抽球。<br>6. 基本擊球策略的認識。<br>7. 結合發球與平抽球的擊球練習。<br>8 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。 |                       | 答：能<br>具：體<br>出：網<br>短：球<br>發：發<br>領：領<br>3. 實<br>作：能<br>夠：功<br>操：米<br>字：法<br>作：移<br>動：技<br>巧：巧<br>4. 問<br>答：能<br>具：體<br>出：米<br>步：法<br>要：的<br>領：要<br>5. 問<br>答：平<br>抽：的<br>特：為<br>何：何？<br>6. 實<br>作：能<br>夠：以<br>抽：球<br>合：米<br>步：法<br>為：作<br>技：進<br>巧：攻<br>7. 觀<br>察：是<br>否：夠<br>熱：的<br>參：討<br>論：與<br>8. 問<br>答：能<br>具：說<br>出：位<br>步：在<br>比：中<br>的：能<br>有：哪<br>些：些？ |
| 第十六週 | 第五篇健康<br>動起來<br>第四章棒球 | Hd-IV-1 守備/分運動 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎                                                                                                             | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人                                        | 1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。<br>2. 引導學生了解各                                        | 1. 教學影片<br>2. 教用電子教科書 | 1. 發<br>表：能<br>指：棒<br>球：守<br>位：備<br>置：實<br>2. 實                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|      |                       |                      |                                                                                             |                                                                                                                          |                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                       | 組及隊<br>作合團戰術。        | 原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。 | 的身體自主權。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                       | 式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。<br>3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。 |                        | ：能使<br>正確手<br>用行自<br>進傳<br>我球。<br>3. 觀<br>察：能<br>將球<br>入投<br>檔球<br>練，<br>手熟<br>接套<br>球。<br>4. 認<br>知：能<br>充分了<br>解正確<br>握球<br>法，<br>透過的<br>確達<br>路球<br>傳目的。<br>5. 認<br>知：能<br>正確<br>將手的<br>握指<br>縫縫<br>線上。 |
| 第十七週 | 第五篇健康<br>動起來<br>第四章棒球 | Hd-IV-1 守備/跑性動作合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>3c-IV-1                                    | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。<br>2. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。              | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 認<br>知：能<br>藉由轉<br>動將投<br>球。<br>2. 情<br>意：了<br>解傳球<br>基本功<br>肘動重<br>性。<br>3. 技<br>能：藉<br>由牆壁                                                                                                            |

|     |                       |                   |                                                  |                      |                            |                  |                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------|-------------------|--------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       |                   | 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-1 發展適合人專運動技能。 |                      |                            |                  | 反作感，球。認能的投動要5.：現同的動表<br>的彈為練習。：確出的。能表不類球。認能的投動要<br>4.知正說球作領技能出種投作現。6.：確出的。認能的投動要<br>7.知正說球作領。：確出的。認能的雙球作<br>8.知正說殺的要領。技能動領前傳後球動<br>9.能夠作做跨球退的作。情能呈殺時作與的<br>10.意適現策的表現積極態度。 |
| 第十八 | 第六篇健康<br>跑跳碰<br>第一章田徑 | Ab-<br>IV-1<br>體適 | 1d-<br>IV-1<br>了解                                | 【性別平等教育】<br>性 J4 認識身 | 1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中 | 1. 教學影片<br>2. 教用 | 1. 問答：能夠比較                                                                                                                                                                 |

|   |  |                              |                                                                                                                          |                                                                                              |                                                       |        |                                                                                   |
|---|--|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 週 |  | 能促進策略與活動方法。Ga-IV-1 跑、與跳推的本巧。 | 各項運動技能原理。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他理性溝通與和諧互動。2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。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 應與思考能力與分析能力，解決運動 | 體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br>【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。<br>【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 長距離跑的站立式起跑的動作要領。<br>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。 | 版電子教科書 | 短中動的出跑、跑上長作差異。<br>2. 作：出作作距的動的要領。<br>3. 作：出作作距的動的要領。<br>4. 察：理的臂作領。<br>5. 作：做確臂勢。 |
|---|--|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|

|      |                         |                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                                   |                                           |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
|      |                         |                                                      | 情境問題。<br>2c-IV-3<br>表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                                   |                                           |
| 第十九週 | 第六篇 健康<br>跑跳碰<br>第一章 田徑 | Ab-IV-1<br>體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1<br>跑、跳、推、擲的基礎技巧。 | 1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的 | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>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。</p> <p><b>【人權教育】</b><br/>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><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p>1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | <p>1. 實能蹲起動作要領。</p> <p>2. 實在蹲起時自己的姿勢。</p> |

|      |                         |                                            |                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                       |                        |                                              |
|------|-------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|
|      |                         |                                            | 體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。<br>2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。 |                                                                                                                                            |                                                                                       |                        |                                              |
| 第二十週 | 第六篇 健康<br>跑跳碰<br>第一章 田徑 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1 跑、跳推的本技巧。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他、合群、與人溝通與和諧互動。                              | <p>【性別平等教育】<br/>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。</p> <p>【人權教育】<br/>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>【生涯規劃教育】<br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | 1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。<br>2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 實能直起動作。<br>2. 觀學否掌握動作時及是錯需修正。<br>3. 觀能正確。 |

|  |  |  |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰學習態度。</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-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。</p> <p>2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> |  |  | <p>距的要。實能4x尺棒區置範以接力限。實明了種棒方並出傳的。實能正傳動。實適合隊棒及棒策並選略要。觀能課的，最傳</p> <p>短跑動作。：清楚4x尺棒區置範以接力的。實明了種棒方並出傳的。實能正傳動。實適合隊棒及棒策並選略要。觀能課的，最傳</p> <p>出離動領。4. 作清楚100傳接的及圍及棒區制。5. 作白解傳的式能幾接動作。6. 作做確接動作。7. 作擇該傳策傳次略思擇的性。8. 察利本要找出</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                  |                                          |                                                                    |                                                         |                                                                                                                        |                        |                                                                                          |
|-------|----------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                  |                                          |                                                                    |                                                         |                                                                                                                        |                        | 接棒動作要領。                                                                                  |
| 第二十一週 | 第六篇健康<br>跑跳碰<br>第二章街舞<br>(第三次段考) | Ib-IV-1<br>自由創作舞蹈。<br>Ib-IV-2<br>各種社交舞蹈。 | 3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3c-IV-2<br>發展動作作展的，現人運動潛能。 | 【國際教育】<br>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。<br>國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。 | 1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的 HIP HOP 舞蹈動作。<br>2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。<br>3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 1. 問：能說出 HipHop 舞蹈的技相關與的意涵。<br>2. 實：能正確表現 Hip-Hop 舞蹈基本運動能，身體調制的和能。<br>3. 實：能儕舞作展和進行創作和演。 |

桃園市青埔國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域健康科】課程計畫

| 每週節數 | 1 節                       |                                                         | 設計者                                                                                             |                                 | 七年級教學團隊                                                     |                        |        |
|------|---------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|--------|
| 核心素養 | A 自主行動                    | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變         |                                                                                                 |                                 |                                                             |                        |        |
|      | B 溝通互動                    | ■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>□B3. 藝術涵養與美感素養         |                                                                                                 |                                 |                                                             |                        |        |
|      | C 社會參與                    | ■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作<br>□C3. 多元文化與國際理解         |                                                                                                 |                                 |                                                             |                        |        |
| 週次   | 單元主題                      | 學習重點                                                    |                                                                                                 | 融入之議題                           | 學習目標                                                        | 教學與評量說明                |        |
|      |                           | 學習內容                                                    | 學習表現                                                                                            |                                 |                                                             | 教學資源                   | 評量方式   |
| 第一週  | 第一篇 健康照護<br>第一章 寵 eye 百分百 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 1. 覺察自己視力健康情形。<br>2. 認識眼球構造及常見視力問題。<br>3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表實作 |

|     |                 |                                                         |                                                                                          |                                 |                                                             |                        |        |  |
|-----|-----------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|--------|--|
|     |                 |                                                         | 健康技能。<br>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。                                              |                                 |                                                             |                        |        |  |
| 第二週 | 第一篇健康照護第一章寵眼百分百 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 1. 覺察自己視力健康情形。<br>2. 認識眼球構造及常見視力問題。<br>3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表實作 |  |

|     |                 |                                                         |                                                                                     |                                 |                                                             |                        |        |  |
|-----|-----------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|--------|--|
|     |                 |                                                         | 正，持續表現健康技能。<br>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。                                   |                                 |                                                             |                        |        |  |
| 第三週 | 第一篇健康照護第一章寵眼百分百 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 1. 覺察自己視力健康情形。<br>2. 認識眼球構造及常見視力問題。<br>3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表實作 |  |

|     |                        |                                                         |                                                                                |                                 |                                                                    |                        |    |  |
|-----|------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|----|--|
|     |                        |                                                         | 行調適並修正，持續表現健康技能。<br>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。                         |                                 |                                                                    |                        |    |  |
| 第四週 | 第一篇 健康照護<br>第二章 健康從齒開始 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 1. 覺察自己牙齒健康情形。<br>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。<br>3. 精熟潔牙方法。<br>4. 實踐照護牙齒好習慣。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 |  |

|     |                      |                                                         |                                                                                  |                                 |                                                                    |                        |      |  |
|-----|----------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------|------|--|
|     |                      |                                                         | 健康促進的生活型態。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                 |                                 |                                                                    |                        |      |  |
| 第五週 | 第一篇健康照護<br>第二章健康從齒開始 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病的矯治。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 1. 覺察自己牙齒健康情形。<br>2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。<br>3. 精熟潔牙方法。<br>4. 實踐照護牙齒好習慣。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 |  |

|     |                       |                         |                                                                                  |                                 |                                                     |                        |    |  |
|-----|-----------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|----|--|
|     |                       |                         | 促進的生活型態。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                   |                                 |                                                     |                        |    |  |
| 第六週 | 第一篇 健康照護<br>第三章 護膚保衛戰 | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與策略。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。<br>2. 熟練洗臉、防晒方法。<br>3. 實踐照護皮膚好習慣。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 |  |

|     |                             |                           |                                                                                            |                                                                          |                                                                |                        |      |  |
|-----|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|------|--|
|     |                             |                           | 的行動。                                                                                       |                                                                          |                                                                |                        |      |  |
| 第七週 | 第一篇 健康照護<br>第四章 聽力保健（第一次段考） | Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。                                          | 1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。<br>2. 實踐照護耳朵好習慣。                             | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察   |  |
| 第八週 | 第二篇 從心開始<br>第一章 與情緒壓力做朋友    | Fa-IV-4 情緒壓力因應調的方案。       | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會                                               | 【生命教育】<br>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。 | 1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。<br>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。<br>3. 自我監督並持續執行解壓技能。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表 |  |

|     |                                   |                            |                                                                                                                            |                                                                                            |                                                                               |                                   |        |
|-----|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
|     |                                   |                            | <p>健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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> |                                                                                            |                                                                               |                                   |        |
| 第九週 | <p>第二篇從心開始</p> <p>第一章與情緒壓力做朋友</p> | <p>Fa-IV-4 情緒壓力因應調的方案。</p> | <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>2a-</p>                                                                              | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p> | <p>1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。</p> <p>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。</p> <p>3. 自我監督並持續執行解壓技能。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | 觀察發表實作 |

|     |                      |                            |                                                                                                                                             |                                                               |                                   |                        |      |  |
|-----|----------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|------|--|
|     |                      |                            | IV-3<br>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-<br>IV-1<br>熟悉各種自我調適技能。<br>4a-<br>IV-2<br>自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-<br>IV-3<br>持續地執行促進健康及減少健康減健康風險的行動。 |                                                               |                                   |                        |      |  |
| 第十週 | 第二篇從心開始<br>第二章遠離情緒困擾 | Fa-<br>IV-5<br>心理健康的促進法與行為 | 1a-<br>IV-2<br>分析個人與群體健康的影響因素。                                                                                                              | 【生命教育】<br>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 | 1. 能夠辨識異常行為。<br>2. 尋求預防異常行為發生的策略。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表 |  |

|      |                       |                              |                                                             |                             |                                                      |                        |      |
|------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|------|
|      |                       | 的預防方法。                       | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康和生活技能。                            | 性，培養適切的自我觀。                 |                                                      |                        |      |
| 第十一週 | 第二篇從心開始<br>第二章遠離情緒困擾  | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康和生活技能。 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 能夠辨識異常行為。<br>2. 尋求預防異常行為發生的策略。                    | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 |
| 第十二週 | 第二篇建立美好人際<br>第三章快樂進行曲 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為       | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的                                    | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 評估自己的心理健康狀態。<br>2. 熟練正向思考技能。<br>3. 持續執行促進心理健康的方法。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表 |

|      |                         |                      |                                                                                                 |                             |                                                      |                        |        |  |
|------|-------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|--------|--|
|      |                         | 的預防方法。               | 衝擊與風險。<br>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續執行促進健康及減少健康風險的行動。 |                             |                                                      |                        |        |  |
| 第十三週 | 第二篇 建立美好人際<br>第三章 快樂進行曲 | Fa-IV-3 有人關係因與效溝通技巧。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 熟悉各種                                                  | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 評估自己的心理健康狀態。<br>2. 熟練正向思考技能。<br>3. 持續執行促進心理健康的方法。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表實作 |  |

|      |                              |                                                     |                                                                            |                                 |                                                   |                        |      |  |
|------|------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|------|--|
|      |                              |                                                     | 自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 |                                 |                                                   |                        |      |  |
| 第十四週 | 第三篇 醫療新世代<br>第一章 用藥安全（第二次段考） | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等達 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1 運用切        | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。 | 1. 具體辨識藥物的種類。<br>2. 了解正確用藥的行動。<br>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 |  |

|      |                             |                                                           |                                                                                      |                                          |                                                   |                        |        |
|------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|--------|
|      |                             | 藥選購資訊。                                                    | 的健康資訊、產品、服務，定健康行動策略。                                                                 |                                          |                                                   |                        |        |
| 第十五週 | 第三篇醫療<br>新世代<br>第一章用藥<br>安全 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等達藥選購資訊。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1 運用切健資、產品、服務，定健康行動策略。 | 【家庭教育】<br>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。          | 1. 具體辨識藥物的種類。<br>2. 了解正確用藥的行動。<br>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作   |
| 第十六週 | 第三篇醫療<br>新世代<br>第一章用藥<br>安全 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的                                        | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策                                                                   | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運 | 1. 具體辨識藥物的種類。<br>2. 了解正確用藥的行動。<br>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表實作 |

|      |                           |                                                  |                                                              |                                                                       |                                                              |                        |        |  |
|------|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|--------|--|
|      |                           | 行動策略。Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等達藥選資訊。               | 略、資源與規範。3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。4a-IV-1 運用適切健康的康訊產與務擬健康行動策略。   | 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。                                         |                                                              |                        |        |  |
| 第十七週 | 第三篇 醫療<br>新世代<br>第一章 用藥安全 | 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、廣告等達藥 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。4a-IV-1 運用切健 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 了解藥品選購與使用的迷思。<br>2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。<br>3. 練習正確選購藥品的好決定。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察發表實作 |  |

|      |                         |                           |                                                         |                                                                       |                                         |                        |      |  |
|------|-------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|------|--|
|      |                         | 選購資訊。                     | 康訊、產品、服務，定健康行動策略。                                       |                                                                       |                                         |                        |      |  |
| 第十八週 | 第三篇醫療<br>新世代<br>第二章我愛健保 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與源。 | 2b-IV-1 堅守健康的生規、態度與價值觀。<br>4a-IV-1 運用切健資、產品、服務，定健康行動策略。 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 體認全民健保與醫療制度的重要。<br>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 |  |
| 第十九週 | 第三篇醫療<br>新世代<br>第二章我愛健保 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與源。 | 2b-IV-1 堅守健康的生規、態度與價值觀。<br>4a-IV-1 運用切健資、產品、服務，定健康行動策略。 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 體認全民健保與醫療制度的重要。<br>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 |  |

|      |                            |                           |                                                         |                                                                       |                                         |                        |      |  |
|------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|------|--|
|      |                            |                           | 康訊產與務擬健行策略。                                             |                                                                       |                                         |                        |      |  |
| 第二十週 | 第三篇醫療新世代<br>第二章我愛健保（第三次段考） | Fb-IV-5<br>全民健保與醫療制度醫服與源。 | 2b-IV-1<br>堅守健康的生規、態度與價值觀。<br>4a-IV-1<br>運用切健資、品服，定康動略。 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 體認全民健保與醫療制度的重要。<br>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察實作 |  |

桃園市青埔國民中學 112 學年度第二學期【**健康與體育領域體育科**】課程計畫

| 每週節數 | 2 節                           |                                                                                                                                                          | 設計者                                                                                                                                                                                                   |                                 | 七年級教學團隊                                                                                                    |                        |          |
|------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------|
| 核心素養 | A 自主行動                        | <input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決<br><input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變            |                                                                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                                            |                        |          |
|      | B 溝通互動                        | <input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養<br><input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養 |                                                                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                                            |                        |          |
|      | C 社會參與                        | <input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作<br><input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解            |                                                                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                                            |                        |          |
| 週次   | 單元主題                          | 學習重點                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       | 融入之議題                           | 學習目標                                                                                                       | 教學與<br>評量說明            |          |
|      |                               | 學習<br>內容                                                                                                                                                 | 學習<br>表現                                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                                                            | 教學資<br>源               | 評量方<br>式 |
| 第一週  | 第四篇 運動<br>大視界<br>第一章運動<br>新視野 | Bc-<br>IV-2<br>終身<br>運動<br>計畫<br>的擬<br>定原<br>則。                                                                                                          | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>3d-<br>IV-3<br>應用<br>思考<br>與分<br>析能<br>力，<br>解決<br>運動<br>情境<br>的問<br>題。<br>4c-<br>IV-3<br>規劃<br>提升<br>體適<br>能與<br>運動<br>技能<br>的運<br>動計<br>畫。 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。<br>2. 評估自己對運動功能的認知。<br>3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。<br>4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答<br>實作 |
| 第二週  | 第四篇 運動<br>大視界<br>第一章運動<br>新視野 | Bc-<br>IV-2<br>終身<br>運動<br>計畫<br>的擬                                                                                                                      | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎                                                                                                                                                                   | 【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。<br>2. 了解運動對心理的正面效益，提高                                                       | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答<br>行動 |

|     |                      |                      |                                                                            |                                 |                                                                                                                          |                        |      |  |
|-----|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|--|
|     |                      | 定原則。                 | 原理和規則。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。       |                                 | 運動參與動機。                                                                                                                  |                        |      |  |
| 第三週 | 第四篇運動大視界<br>第一章運動新視野 | Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 | 1. 閱讀我國優秀運動員挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。<br>2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。<br>3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答實作 |  |

|     |                        |                                                             |                                                                                                                       |                                                                       |                                                   |                        |      |  |
|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|------|--|
|     |                        |                                                             | 運動技能的運動計畫。                                                                                                            |                                                                       |                                                   |                        |      |  |
| 第四週 | 第四篇運動大視界<br>第二章奧林匹克運動會 | 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。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-1 了解運動在學上的特質與表現方式。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品 | 【國際教育】<br>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 | 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。<br>2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答實作 |  |

|     |                        |                                                             |                                                                                                                           |                                                                       |                                                   |                        |      |  |
|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|------|--|
|     |                        |                                                             | 與服務。                                                                                                                      |                                                                       |                                                   |                        |      |  |
| 第五週 | 第四篇運動大視界<br>第二章奧林匹克運動會 | 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。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-1 了解運動在美上的特質與表現方式。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 【國際教育】<br>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 | 1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。<br>2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答實作 |  |
| 第   | 第五篇球類                  | Hb-                                                         | 1c-                                                                                                                       | 【生涯規劃教                                                                | 1. 瞭解投籃技巧與                                        | 1. 教學                  | 認知   |  |

|    |              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                     |                                                                                                                                |                              |    |
|----|--------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| 六週 | 真好玩<br>第一章籃球 | IV-1<br>陣地<br>攻守<br>性球<br>類運<br>動。 | IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>利他<br>合群<br>的態<br>度，<br>與他<br>人理<br>性溝<br>通與<br>和諧<br>互<br>動。<br>3c-<br>IV-1<br>表現<br>局部<br>或全<br>身的<br>身體<br>控制<br>能力，<br>發展<br>專項<br>運動<br>技能。<br>3d-<br>IV-2<br>運用<br>運動<br>比賽<br>中的<br>各種<br>策略。<br>3d-<br>IV-3<br>應用<br>思考<br>與分<br>析能<br>力，<br>解決<br>運動 | 【育】<br>涯 J3 覺察自己<br>的 能 力 與 興<br>趣。 | 命中率對於比賽勝負的影響。<br>2. 認識不同投籃技巧與使用區域。<br>3. 不同距離的得分計算與規則。<br>4. 進籃方式分為擦板與空心球。<br>5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。<br>6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。 | 影片<br>2. 教 用<br>版 電 子<br>教科書 | 觀察 |
|----|--------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|

|     |                          |                    |                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                            |                        |    |
|-----|--------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|
|     |                          |                    | 情感的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                                               |                              |                                                                                                                                                                            |                        |    |
| 第七週 | 第五篇球類真好玩<br>第一章籃球（第一次段考） | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。<br>2. 學會運球上籃與動作要領。<br>3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。<br>4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。<br>5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。<br>6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 |

|     |                         |                  |                                                                           |                              |                                                                                           |                        |    |  |
|-----|-------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|--|
|     |                         |                  | 比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。       |                              |                                                                                           |                        |    |  |
| 第八週 | 第五篇 球類<br>真好玩<br>第一章 籃球 | Hb-IV-1 陣地防守球運動。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。<br>2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。<br>3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 |  |

|     |                       |                  |                                                                                                       |                              |                                                                                                                              |                        |    |  |
|-----|-----------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|--|
|     |                       |                  | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。 |                              |                                                                                                                              |                        |    |  |
| 第九週 | 第五篇球類<br>真好玩<br>第一章籃球 | Hb-IV-1 陣攻守球類運動。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群                                                              | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 給球跟進投籃練習。<br>2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。<br>3. 基本小組戰術介紹。<br>4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。<br>5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 觀察 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                 |                                        |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</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>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，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。</p> | <p>進。</p> <p>6. 了解個人命中率在不同投籃位置的變化。</p> |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |                         |                                                                                                                                                      |                              |                                                                                                                                                         |                        |                |
|-----|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| 第十週 | 第五篇 球類<br>真好玩<br>第二章 排球 | Ha-IV-1 網球/牆球類運動動作合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與互動。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性質，激發學習動機及參與感。<br>2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。<br>3. 了解正面、背後高手傳球的動作要領。<br>4. 讓學生自我檢視是否能將高手傳球控制在目標範圍。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 提問<br>觀察<br>實作 |
|-----|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|

|      |                       |                        |                                                                                             |                              |                                                                                                       |                        |                |  |
|------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|--|
|      |                       |                        | 略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人專運動技能。                                  |                              |                                                                                                       |                        |                |  |
| 第十一週 | 第五篇球類<br>真好玩<br>第二章排球 | Ha-IV-1 網/牆性類運動動作合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度， | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。<br>2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。<br>3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。<br>4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 提問<br>觀察<br>實作 |  |

|      |                |                  |                                                                                                                                                |                                                |                                                                                 |                                   |        |
|------|----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
|      |                |                  | <p>與他人理性溝通與和諧互動。</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>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。</p> |                                                |                                                                                 |                                   |        |
| 第十二週 | 第五篇球類<br>第二章排球 | Ha-IV-1 網/牆球運動組合 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                                                                         | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p>1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。</p> <p>2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰術。</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | 提問觀察實作 |

|  |  |                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>團 隊<br/>戰 術。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br/>2c-IV-2 表現他合群的態度，與他人理性溝通與互動。<br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|      |                       |                        |                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                        |                        |                      |  |
|------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--|
|      |                       |                        | 運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人專運動技能。                                                                                    |                              |                                                                                                                                                                        |                        |                      |  |
| 第十三週 | 第五篇球類<br>真好玩<br>第三章桌球 | Ha-IV-1 網/牆球類運動動作合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人專運動 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 透過趣味的桌球運動發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。<br>2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。<br>3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。<br>4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。<br>5. 學會正手平擊球的動作要領。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 提問<br>觀察<br>發表<br>實作 |  |

|      |                                      |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                                                                                                                            |                                           |                |
|------|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|      |                                      |                                             | 動 技<br>能。                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |                                                                                                                                                            |                                           |                |
| 第十四週 | 第五篇球類<br>真好玩<br>第三章桌球<br>(第二次段<br>考) | Ha-<br>IV-1<br>網/牆<br>球運<br>動組<br>及隊<br>戰術。 | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>1d-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>技能<br>原<br>理。<br>1d-<br>IV-3<br>應用<br>運動<br>比賽<br>的各項<br>策略。<br>3d-<br>IV-2<br>運用<br>運動<br>比賽<br>中的<br>各種<br>策略。<br>4d-<br>IV-1<br>發 展<br>適 合<br>個 人<br>之 專<br>運 動<br>技 能。 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的<br>能力與興趣。 | 1. 學會反手發不旋<br>轉長球的動作要<br>領。<br>2. 學會反手推擋球<br>的動作要領。<br>3. 熟練正手平擊球<br>及反手推擋球組合<br>的動作要領。<br>4. 從比賽中了解自<br>己桌球技巧的優、<br>缺點。<br>5. 能分析比賽對手<br>的習性，並擬定作<br>戰策略。 | 1. 教 學<br>影 片<br>2. 教 用<br>版 電 子<br>教 科 書 | 發表<br>實作<br>觀察 |
| 第十五週 | 第五篇球類<br>真好玩<br>第四章足球                | Hb-<br>IV-1<br>陣 地<br>攻 守<br>球 運<br>動。      | 1d-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>技能<br>原<br>理。<br>1d-                                                                                                                                                                                                                | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的<br>能力與興趣。 | 1. 透過足球場地規<br>格及演進，激發學<br>生學習動機及參與<br>感。<br>2. 引導學生了解足<br>球基本技術，藉由<br>足球網袋認識不同<br>的部位控球。<br>3. 學會盤帶球要                                                      | 1. 教 學<br>影 片<br>2. 教 用<br>版 電 子<br>教 科 書 | 認知<br>情意<br>技能 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                            |                              |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>IV-3<br/>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-<br/>IV-2<br/>表現他合群的態度，與他人理性溝通與互動。</p> <p>3c-<br/>IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。</p> <p>3d-<br/>IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-<br/>IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-<br/>IV-3</p> | <p>領。</p> <p>4. 展現盤帶球技能。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|--|--|

|      |                       |                   |                                                                                                  |                              |                                                                                                                                    |                        |        |
|------|-----------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|
|      |                       |                   | 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。                                                    |                              |                                                                                                                                    |                        |        |
| 第十六週 | 第五篇球類<br>真好玩<br>第四章足球 | Hb-IV-1 陣地防守球類運動。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。<br>2. 了解並學會傳球的動作要領。<br>3. 傳接球的綜合運用。<br>4. 熟練傳接球的動作要領。<br>5. 學習盤運球的技術動作。<br>6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 情意認知技能 |

|      |                   |                  |                                                                                                                                                     |                                                            |                                                                      |                                   |        |
|------|-------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|
|      |                   |                  | <p>身性的身體控制能力，發展專像運動技能。</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>4d-IV-1 發展適合個人專運動技能。</p> |                                                            |                                                                      |                                   |        |
| 第十七週 | 第六篇就是愛運動<br>第一章游泳 | Cb-IV-2 各項運動設施的安 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎                                                                                                                                    | <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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。</p> | <p>1. 學習基本泳姿提升游泳效能。</p> <p>2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。</p> <p>3. 藉由陸上划手練</p> | <p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> | 發表實作觀察 |

|   |       |                                 |                                                                                                                            |                              |                                  |       |    |  |
|---|-------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------|----|--|
|   |       | 全使用規定。Gb-IV-2 游泳前進公25尺（需氣5次以上）。 | 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。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-1 發展適合個人專項運動技能。 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 習，熟練划手能力。<br>4. 透過水上划手練習、提升划手效能。 |       |    |  |
| 第 | 第六篇就是 | Cb-                             | 1c-                                                                                                                        | 【海洋教育】                       | 1. 藉由側身完成換                       | 1. 教學 | 發表 |  |

|     |              |                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                |                                                                           |                           |          |  |
|-----|--------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|--|
| 十八週 | 愛運動<br>第一章游泳 | IV-2<br>各項運動設施的安全使用規定。<br>Gb-<br>IV-2<br>游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-<br>IV-2<br>評估運動風險，維護安全運動情境。<br>1d-<br>IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-<br>IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>3c-<br>IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-<br>IV-1<br>發展適合個人之專 | 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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 氣。<br>2. 捷泳划手，提升換氣效能。<br>3. 表現局部或全身性的身體控制能力。<br>4. 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 影片<br>2. 教用<br>版電子<br>教科書 | 實作<br>觀察 |  |
|-----|--------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|--|

|      |                          |                                                             |                                                                                     |                                                                           |                                                                                                                                                        |                        |            |  |
|------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|--|
|      |                          |                                                             | 項運動技能。                                                                              |                                                                           |                                                                                                                                                        |                        |            |  |
| 第十九週 | 第六篇就是愛運動<br>第二章水上安全與自救   | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活水的辨識、意外落水救仰30秒。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的體控制力，發展專項運動技能。 | 【安全教育】<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。<br>【海洋教育】<br>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。 | 1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。<br>2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。<br>3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。<br>4. 認識安全水域與警示旗。<br>5. 自救學習技能操作。<br>6. 浮具自製技能操作。<br>7. 叫叫伸拋划救援法。                 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 認知情意發表觀察實作 |  |
| 第二十週 | 第六篇就是愛運動<br>第三章體操（第三次段考） | 1a-IV-1 徒手體操動作組合。<br>1b-IV-1 自由創作舞蹈。                        | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-1 了解運動在學上的特質與                                          | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                                              | 1. 認識體操起源。<br>2. 認識競技體操的種類。<br>3. 了解體操地板的基本技術。<br>4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。<br>5. 表現旋轉的地板技術。<br>6. 表現直膝分腿滾翻的地板技術。<br>6. 理解體操動作組合的技巧與原則。<br>7. 展現地板組合動作技巧。 | 1. 教學影片<br>2. 教用版電子教科書 | 問答實作       |  |

|  |  |  |                                                                                                                          |                                                        |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>表現方式。</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>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>4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。</p> | <p>8. 創作與展演體操地板的動作組合。</p> <p>9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|--|--|--|

桃園市青埔國民中學 112 學年度第一學期【**健康與體育領域健康科**】課程計畫

| 每週節數 | 1 節                           |                                                                         | 設計者                                                                           |                                              | 八年級教學團隊                                                                               |                                           |                                     |
|------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| 核心素養 | A 自主行動                        | □A1. 身心素質與自我精進   ■A2. 系統思考與問題解決<br>□A3. 規劃執行與創新應變                       |                                                                               |                                              |                                                                                       |                                           |                                     |
|      | B 溝通互動                        | ■B1. 符號運用與溝通表達   □B2. 科技資訊與媒體素養<br>□B3. 藝術涵養與美感素養                       |                                                                               |                                              |                                                                                       |                                           |                                     |
|      | C 社會參與                        | □C1. 道德實踐與公民意識   ■C2. 人際關係與團隊合作<br>□C3. 多元文化與國際理解                       |                                                                               |                                              |                                                                                       |                                           |                                     |
| 週次   | 單元主題                          | 學習重點                                                                    |                                                                               | 融入之議題                                        | 學習目標                                                                                  | 教學與<br>評量說明                               |                                     |
|      |                               | 學習<br>內容                                                                | 學習<br>表現                                                                      |                                              |                                                                                       | 教學資<br>源                                  | 評量方<br>式                            |
| 第一週  | 單元一 愛，<br>這件事<br>第1章 歌<br>頌情誼 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | 【環境教育】<br>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。 | 1. 辨別欣賞、喜歡與愛。<br>2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。<br>3. 學習情感維持與結束的正確方式。<br>4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>食品添加物相關新聞與外包裝 | 上課參與<br>小組討論                        |
| 第二週  | 單元一 愛，<br>這件事<br>第1章 歌<br>頌情誼 | Db-IV-4 愛的意涵與情感                                                         | 1a-IV-2 分析個人與群體                                                               | 【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的          | 1. 辨別欣賞、喜歡與愛。<br>2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。                                                 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片                  | 上課參與<br>小組討論<br>資料蒐集<br>與整理<br>分組報告 |

|     |                          |                                                          |                                                         |                                               |                                                                                      |                                                    |                                         |
|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|     |                          | 發展、維持、結束的原則與因應方法。Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。     | 健康的影響因素。2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。  | 均衡發展) 與原則。                                    | 3. 學習情感維持與結束的正確方式。<br>4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。                                         | 食品添加物相關新聞與包裝                                       | 紙筆測驗                                    |
| 第三週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第2章 珍愛自我 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | 【環境教育】<br>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。 | 1. 體認維護身體自主權的重要。<br>2. 展現維護身體自主權的行動。<br>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。<br>4. 建立健康的性價值觀。 | 教科書習作<br>投影片<br>教學影片<br>食品添加物相關新聞與外包裝<br>有機與健康食品標誌 | 上課參與<br>小組討論<br>資料蒐集與整理<br>分組報告<br>紙筆測驗 |

|     |                          |                                                                                     |                                                             |                                    |                                                                                      |                                      |                              |
|-----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
|     |                          | 智抉擇。<br>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。                                        |                                                             |                                    |                                                                                      |                                      |                              |
| 第四週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第2章 珍愛自我 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友會安全策略。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br>Db-IV-7 健康性價值觀的建 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 | 1. 體認維護身體自主權的重要。<br>2. 展現維護身體自主權的行動。<br>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。<br>4. 建立健康的性價值觀。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>消費爭議相關新聞 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告<br>紙筆測驗 |

|     |                          |                                                                                                      |                                                             |                                    |                                                                                      |                                      |                              |
|-----|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
|     |                          | 立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。                                                                                 |                                                             |                                    |                                                                                      |                                      |                              |
| 第五週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第2章 珍愛自我 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。<br>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 | 1. 體認維護身體自主權的重要。<br>2. 展現維護身體自主權的行動。<br>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。<br>4. 建立健康的性價值觀。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>消費爭議相關新聞 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告<br>紙筆測驗 |

|     |                                      |                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                     |                              |                                   |
|-----|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
|     |                                      | 判能力。                                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                     |                              |                                   |
| 第六週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第3章<br>「性」福<br>「保」典  | Db-IV<br>-8 愛<br>滋病<br>及其<br>性<br>病<br>的<br>預<br>防<br>方<br>法<br>與<br>關<br>懷。 | 1a-IV<br>-3 評<br>估內<br>在與<br>外在<br>的行<br>為對<br>健康<br>造成<br>的衝<br>擊與<br>風<br>險。<br>3a-IV<br>-1 精<br>熟地<br>操作<br>健康<br>技<br>能。 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活<br>中的各種迷<br>思，在生活作<br>息、健康促<br>進、飲食運<br>動、休閒娛<br>樂、人我關係<br>等課題上進行<br>價值思辨，尋<br>求解決之道。 | 1. 認識性傳染病的種類與症狀。<br>2. 了解性傳染病的預防方式。<br>3. 培養關懷性傳染病患的態度。<br>4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。<br>5. 培養堅守安全性行為的態度。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告<br>活動學習<br>單 |
| 第七週 | 單元一 愛，<br>這件事<br>第3章<br>「性」福<br>「保」典 | Db-IV<br>-8 愛<br>滋病<br>及其<br>性<br>病<br>的<br>預<br>防<br>方<br>法<br>與<br>關<br>懷。 | 1a-IV<br>-3 評<br>估內<br>在與<br>外在<br>的行<br>為對<br>健康<br>造成<br>的衝<br>擊與<br>風<br>險。<br>3a-IV<br>-1 精<br>熟地<br>操作<br>健康<br>技<br>能。 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活<br>中的各種迷<br>思，在生活作<br>息、健康促<br>進、飲食運<br>動、休閒娛<br>樂、人我關係<br>等課題上進行<br>價值思辨，尋<br>求解決之道。 | 1. 認識性傳染病的種類與症狀。<br>2. 了解性傳染病的預防方式。<br>3. 培養關懷性傳染病患的態度。<br>4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。<br>5. 培養堅守安全性行為的態度。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗              |
| 第八週 | 單元一<br>愛，這件事<br>第3章<br>「性」福<br>「保」典  | Db-IV<br>-8 愛<br>滋病<br>及其<br>性<br>病<br>的<br>預<br>防<br>方<br>法                 | 1a-IV<br>-3 評<br>估內<br>在與<br>外在<br>的行<br>為對<br>健康                                                                            | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生<br>命<br>品 J8 理性溝通<br>與問題解決。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家<br>人溝通互動及                         | 1. 認識性傳染病的種類與症狀。<br>2. 了解性傳染病的預防方式。<br>3. 培養關懷性傳染病患的態度。<br>4. 學習「健康技能-正確使用保險                        | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片 | 上課參與<br>平時觀察                      |

|     |                            |                            |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                          |                      |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
|     |                            | 與關懷。                       | 造成的衝擊與風險。<br>3a-IV-1 精熟操作健康技能。                                                                           | 相互支持的適切方式。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。                                                                      | 套」。<br>5. 培養堅守安全性行為的態度。                                                                                                                                                                |                          |                      |
| 第九週 | 單元二 一生「醫」一世<br>第1章 臺灣「醫」級棒 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的動 | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | 1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。<br>2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。<br>3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。<br>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。<br>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。<br>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|      |                           |                            |                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                          |                      |
|------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
|      |                           |                            | 並反省修正。                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                          |                      |
| 第十週  | 單元二 一生「醫」世<br>第1章 臺灣「醫」級棒 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的動，並反省修正。 | 【品德教育】<br>品 J9 知行合一與自我反省。<br>【生命教育】<br>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。<br>【生涯規劃】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | 1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。<br>2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。<br>3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。<br>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。<br>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。<br>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |
| 第十一週 | 單元二 一生「醫」世<br>第1章 臺灣「醫」級棒 | Fb-IV-5 全民健保與醫療制           | 1a-IV-4 理解促進健康生活的                                                                                               | 【品德教育】<br>品 J9 知行合一與自我反省。<br>【生命教育】<br>生 J3 反思生老病死與人生無                                                   | 1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。<br>2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意                                                                                                                                     | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|      |                           |                                            |                                                                                               |                                                               |                                                                                                                                      |                          |              |
|------|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      |                           | 度、醫療服務與資源。                                 | 策略、資源與規範。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的動，並省修正。 | 常的現象，探索人生的目的、價值與意義。<br>【生涯規劃】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。            | 義，進而懂得珍惜健保資源。<br>3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。<br>4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。<br>5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。<br>6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 |                          |              |
| 第十二週 | 單元二 一生「醫」世<br>第2章 正確用藥好安心 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文 | 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技                                                              | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | 1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。<br>2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。<br>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。<br>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切        | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|     |                     |                |                                                                                                                           |                           |                            |                  |                      |  |
|-----|---------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|----------------------|--|
|     |                     | 化、媒體廣告等達藥選購資訊。 | 能。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康減健風的行動。 |                           | 和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。         |                  |                      |  |
| 第十三 | 單元二 一生「醫」世<br>第2章 正 | Bb-IV-1 正確購    | 1b-IV-3 因應生                                                                                                               | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關 | 1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確 | 教科書<br>習作<br>投影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 |  |

|   |        |                                            |                                                                                                                    |                                      |                                                                                                                       |      |  |  |
|---|--------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|
| 週 | 確用藥好安心 | 買與使用藥品的行動策略。Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等達藥選購資訊。 | 活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。4a-IV-3 持續地 | 係。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | 的使用時機和方式。<br>2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。<br>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。<br>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。 | 教學影片 |  |  |
|---|--------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|

|      |                           |                                                          |                                                                                                               |                                                                                 |                                                                                                                                                 |                          |                      |
|------|---------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
|      |                           |                                                          | 執行促進健康減健風的行動。                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                                                                                 |                          |                      |
| 第十四週 | 單元二 一生「醫」世<br>第2章 正確用藥好安心 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。<br>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等達藥選資訊。 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | 1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。<br>2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。<br>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。<br>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 |

|      |                                             |                                                                      |                                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                   |                                |  |
|------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|
|      |                                             |                                                                      | <p>訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行健康減健風的行動。</p>                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                   |                                |  |
| 第十五週 | <p>單元三<br/>「癮」爆新<br/>觀點<br/>第1章 青春要玩不藥丸</p> | <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等達藥選購資訊。</p> | <p>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。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p> | <p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>影片<br/>教學影片</p> | <p>上課參與<br/>與平時觀察<br/>經驗分享</p> |  |

|      |                                             |                                         |                                                                                              |                                                                           |                                                                                                                                                  |                                    |                                         |
|------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
|      |                                             |                                         | <p>悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康減健風的行動。</p> |                                                                           |                                                                                                                                                  |                                    |                                         |
| 第十六週 | <p>單元三<br/>「癮」爆新<br/>觀點<br/>第1章 青春要玩不藥丸</p> | <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物成癮的分成性，及對身心健康與家</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健</p>                                   | <p>【品德教育】<br/>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】<br/>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> | <p>1. 瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2. 瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4. 分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>投影片<br/>教學影片</p> | <p>上課參與<br/>與平時觀察<br/>小組討論<br/>實作評量</p> |

|      |                               |                                          |                                                                         |                                                              |                                                                                                                       |                          |                              |
|------|-------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
|      |                               | 庭、社會的影響。                                 | 康問題所造成的威脅嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 |                                                              |                                                                                                                       |                          |                              |
| 第十七週 | 單元三<br>「癮」爆新觀點<br>第1章 青春要玩不藥丸 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物成癮的分成性，以及對身心健康與家庭社會的影響。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威                 | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 | 1. 瞭解藥物濫用的常見成因。<br>2. 瞭解藥物濫用的種類。<br>3. 能說出藥物濫用對健康的影響。<br>4. 分析藥物濫用對社會的危害。<br>5. 能下定決心拒絕藥物濫用。<br>6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>實作評量 |

|      |                                      |                                                                    |                                                                                        |                                           |                                                                                                  |                                    |                          |  |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--|
|      |                                      |                                                                    | <p>脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>       |                                           |                                                                                                  |                                    |                          |  |
| 第十八週 | <p>單元三<br/>「癮」爆新觀點<br/>第2章 毒來不毒往</p> | <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的主動支持性、戒治資源。</p> | <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定</p> | <p>【安全教育】<br/>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> | <p>1. 認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2. 能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>4. 了解藥物濫用的戒治資源。</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>投影片<br/>教學影片</p> | <p>上課參與經驗分享<br/>動作檢核</p> |  |

|      |                                     |                                                                |                                                                             |                                   |                                                                               |                          |                      |  |
|------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|--|
|      |                                     |                                                                | 自我健康行動的信心與效能。<br>4b-IV-3 公進健倡，現他促健的念行的響力。                                   |                                   |                                                                               |                          |                      |  |
| 第十九週 | 單元三<br>「癮」爆新<br>觀點<br>第2章 毒<br>來不毒往 | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的主動支性<br>與持規範、戒治資源。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康 | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | 1. 認識拒絕的原則與技巧。<br>2. 能以正向的態度面對拒絕。<br>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。<br>4. 了解藥物濫用的戒治資源。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>經驗分享<br>動作檢核 |  |

|      |                                     |                                                           |                                                                                 |                                   |                                                                               |                          |                               |
|------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
|      |                                     |                                                           | 行動的信心與效能。<br>4b-IV-3 公進健倡，現他促健的念行的響力。                                           |                                   |                                                                               |                          |                               |
| 第二十週 | 單元三<br>「癮」爆新<br>觀點<br>第2章 毒<br>來不毒往 | Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>Bb-IV-5 拒成癮物質的主動支持性、規範、戒治資源。 | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信 | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | 1. 認識拒絕的原則與技巧。<br>2. 能以正向的態度面對拒絕。<br>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。<br>4. 了解藥物濫用的戒治資源。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>動作檢核<br>活動學習單<br>紙筆測驗 |

|       |                                     |                                                                                      |                                                                                                                         |  |                                                                               |  |  |  |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|       |                                     |                                                                                      | 心與效能感。<br>4b-IV-3 公進健康倡，現他促進的念行的響力。                                                                                     |  |                                                                               |  |  |  |
| 第二十一週 | 單元三<br>「癮」爆新<br>觀點<br>第2章 毒<br>來不毒往 | Bb-IV-4面<br>對成癮物質的<br>拒絕技巧與自<br>我控制。<br>Bb-IV-5 拒<br>絕成癮物質的<br>主動支持性<br>規範、治<br>戒資源。 | 2a-IV-3 深<br>切體會健康行<br>動的自覺利益<br>與障礙。<br>2b-IV-1 堅<br>守健康的生活<br>規範、態度與<br>價值觀。<br>2b-IV-3 充<br>分地肯定自我<br>健康行動的信<br>心與效能 |  | 1. 認識拒絕的原則與技巧。<br>2. 能以正向的態度面對拒絕。<br>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。<br>4. 了解藥物濫用的戒治資源。 |  |  |  |

|  |  |  |                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 感。<br>4b-IV<br>-3 公<br>開 進<br>行 健<br>康 倡<br>導 ，<br>展 現<br>對 他<br>人 促<br>進 健<br>康 的<br>信 念<br>或 行<br>為 的<br>影 響<br>力。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

桃園市青埔國民中學 112 學年度第一學期【**健康與體育領域體育科**】課程計畫

|      |                                    |                                                 |                                                                                                       |                                                                                                         |                                                                          |                                                                   |                      |
|------|------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 每週節數 | 2 節                                |                                                 | 設計者                                                                                                   |                                                                                                         | 八年級教學團隊                                                                  |                                                                   |                      |
| 核心素養 | A 自主行動                             | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變 |                                                                                                       |                                                                                                         |                                                                          |                                                                   |                      |
|      | B 溝通互動                             | □B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>■B3. 藝術涵養與美感素養 |                                                                                                       |                                                                                                         |                                                                          |                                                                   |                      |
|      | C 社會參與                             | ■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作<br>□C3. 多元文化與國際理解 |                                                                                                       |                                                                                                         |                                                                          |                                                                   |                      |
| 週次   | 單元主題                               | 學習重點                                            |                                                                                                       | 融入之議題                                                                                                   | 學習目標                                                                     | 教學與<br>評量說明                                                       |                      |
|      |                                    | 學習<br>內容                                        | 學習<br>表現                                                                                              |                                                                                                         |                                                                          | 教學資<br>源                                                          | 評量方<br>式             |
| 第一週  | 單元 4<br>貼心！就能安心！<br>第 1 章<br>運動與貼紮 | Bc-IV-1<br>簡易運動傷害的處理與風險。                        | 1c-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-3<br>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。安 J11 學習創傷救護技能。 | 1. 了解不同貼紮類型的功能差異。<br>2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。<br>3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>肌內效貼布<br>人工敷膜<br>運動貼布<br>彈性繃帶<br>剪裁工具 | 上課參與<br>平時觀察<br>實務操作 |

|     |                                    |                              |                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                          |                                                                   |                      |
|-----|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|
|     |                                    |                              | 題。<br>4c-<br>IV-1<br>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。                                                          |                                                                                                         |                                                                          |                                                                   |                      |
| 第二週 | 單元 4<br>貼心！就能安心！<br>第 1 章<br>運動與貼紮 | Bc-<br>IV-1<br>簡易運動傷害的處理與風險。 | 1c-<br>IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-<br>IV-2<br>表現利他合群的态度，與他人理性溝通與互動。<br>3d-<br>IV-3<br>應用思考與分析能力，解決 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。安 J11 學習創傷救護技能。 | 1. 了解不同貼紮類型的功能差異。<br>2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。<br>3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>肌內效貼布<br>人工敷膜<br>運動貼布<br>彈性繃帶<br>剪裁工具 | 上課參與<br>平時觀察<br>實務操作 |

|     |                                  |                                               |                                                                                         |                                               |                                                                                                                                             |                                                              |                      |
|-----|----------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|
|     |                                  |                                               | 運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。                                           |                                               |                                                                                                                                             |                                                              |                      |
| 第三週 | 單元 5<br>挑戰極限<br>第 1 章<br>標槍 千斤一擲 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。<br>2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。<br>3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。<br>4. 能成功做出完整的標槍動作。<br>5. 相互合作的班級氣氛。<br>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>標槍<br>藥球<br>羽球<br>角錐<br>網球<br>掃把 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|  |  |  |                                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|     |                                  |                                                     |                                                                                                                                          |                                               |                                                                                                                                             |                                                              |                      |
|-----|----------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|
|     |                                  |                                                     | 提升體適能的<br>身體活動。                                                                                                                          |                                               |                                                                                                                                             |                                                              |                      |
| 第四週 | 單元 5<br>挑戰極限<br>第 1 章<br>標槍 千斤一擲 | Ab-IV-1<br>體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1<br>跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。<br>2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。<br>3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。<br>4. 能成功做出完整的標槍動作。<br>5. 相互合作的班級氣氛。<br>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>標槍<br>藥球<br>羽球<br>角錐<br>網球<br>掃把 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|     |                               |                     |                                                                                                                         |                                                     |                                                                               |                                               |              |
|-----|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|
|     |                               |                     | <p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的活動。</p> |                                                     |                                                                               |                                               |              |
| 第五週 | 單元 5<br>挑戰極限<br>第 2 章<br>三項全能 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰                                                                                                     | 【戶外教育】<br>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 | 1. 了解三項全能的起源及各種距離。<br>2. 認識三項全能的器材及使用時機。<br>3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>自行車<br>自行車<br>安全帽 | 上課參與<br>平時觀察 |

|     |                               |                     |                                                                                                                                   |                                                     |                                                                         |                                 |              |
|-----|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|
|     |                               |                     | <p>的學習態度。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br/>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br/>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>【生涯規劃】<br/>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                  | <p>置。<br/>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。<br/>5. 完成一次的小型三項全能賽。</p>                  | 碼表<br>小角錐                       |              |
| 第六週 | 單元 5<br>挑戰極限<br>第 2 章<br>三項全能 | Cd-IV-1<br>戶外休閒運動綜合 | 2c-IV-3<br>表現自信樂觀、                                                                                                                | <p>【戶外教育】<br/>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑</p> | <p>1. 了解三項全能的起源及各種距離。<br/>2. 認識三項全能的器材及使用時機。<br/>3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、</p> | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>自行車 | 上課參與<br>平時觀察 |

|     |                                 |              |                                                                                                                            |                                        |                                                              |                         |                      |
|-----|---------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
|     |                                 | 應用。          | 勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 戰的能力與態度。<br>【生涯規劃】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 身體感受，並了解轉換區的擺放設置。<br>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。<br>5. 完成一次的小型三項全能賽。 | 自行車<br>安全帽<br>碼表<br>小角錐 |                      |
| 第七週 | 單元 5<br>挑戰極限<br>第 3 章<br>競技體操 地 | Ab-IV-1 體適能促 | 1c-IV-1 了解各項                                                                                                               | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見 | 1. 認識體操運動的脈絡。<br>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表                          | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|  |   |                                                                    |                                                                                                                                               |                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                       |  |  |
|--|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|
|  | 板 | 進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2<br><br>各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-1<br>徒手體操動作組合。 | 運動基礎原理和規則。<br>Ic-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1<br>了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項 | 的事故傷害。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | 現。<br>3. 能夠了解體操地板運動為何。<br>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。<br>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。<br>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。<br>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。<br>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。<br>9. 能遵守安全規範及比賽規則。<br>10. 營造相互合作的班級氣氛。<br>11. 能夠欣賞他人的動作表現。 | 片<br>地墊<br>斜坡墊<br>方形墊 |  |  |
|--|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|--|

|     |                                      |                                                                      |                                                                                |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                      |
|-----|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|
|     |                                      |                                                                      | 運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                      |
| 第八週 | 單元 5<br>挑戰極限<br>第 3 章<br>競技體操 地<br>板 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | 1. 認識體操運動的脈絡。<br>2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。<br>3. 能夠了解體操地板運動為何。<br>4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。<br>5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。<br>6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。<br>7. 能夠學會分析動作技巧與編排。<br>8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。<br>9. 能遵守安全規範及比賽規則。<br>10. 營造相互合作的班級氣氛。<br>11. 能夠欣賞他人的動作表現。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>地墊<br>斜坡墊<br>方形墊 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|     |                                  |                                    |                                                                                                                                           |                                          |                                                                          |                                |              |
|-----|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|
|     |                                  |                                    | <p>度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美上的特質與表現方式。</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>4d-IV-3 執行提升適能身體活動。</p> |                                          |                                                                          |                                |              |
| 第九週 | 單元 6<br>水上游龍<br>第 1 章<br>捷泳 泳無止息 | Gb-IV-2<br>游 泳<br>前 進<br>25 公<br>尺 | 1d-IV-2<br>反 思<br>自 己<br>的 運<br>動 技                                                                                                       | 【戶外教育】<br>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。 | <p>1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。</p> <p>3. 自我反思動作學</p> | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>浮板 | 上課參與<br>平時觀察 |

|     |                                      |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                                                                                                              |                                    |      |
|-----|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------|
|     |                                      | ( 需<br>換 5<br>次<br>以<br>上<br>)<br>。                                        | 能。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>利他<br>合群<br>的態<br>度，<br>與他<br>人理<br>性溝<br>通與<br>和諧<br>互動。<br>3c-<br>IV-1<br>表現<br>局部<br>或全<br>身的<br>身體<br>控制<br>能力，<br>發展<br>專項<br>運動<br>技能。<br>3d-<br>IV-1<br>運 用<br>運 動<br>技 術<br>的 學<br>習 策<br>略。 |                                                          | 習成果，並分析與<br>改善換氣問題。<br>4. 精進泳技並思考<br>換氣策略，有效應<br>用於游泳能力評量<br>並達成目標。                                                                          |                                    |      |
| 第十週 | 單元 6<br>水上游龍<br>第 1 章<br>捷泳 泳無止<br>息 | Gb-<br>IV-2<br>游 泳<br>前 進<br>25 公<br>尺 ( 需<br>換 5<br>次<br>以<br>上<br>)<br>。 | 1d-<br>IV-2<br>反思<br>自己<br>的運<br>動技<br>能。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>利他<br>合群                                                                                                                                                      | 【戶外教育】<br>戶 J5 在團隊活<br>動中，養成相<br>互合作與互動<br>的良好態度與<br>技能。 | 1. 認識呼吸肌群在<br>捷泳換氣中是如何<br>作用。<br>2. 熟練捷泳換氣與<br>划手的配合技巧。<br>3. 自我反思動作學<br>習成果，並分析與<br>改善換氣問題。<br>4. 精進泳技並思考<br>換氣策略，有效應<br>用於游泳能力評量<br>並達成目標。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片<br>浮板 | 實作評量 |

|      |                                  |                                               |                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                          |                                                           |                      |
|------|----------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
|      |                                  |                                               | 的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術學習策略。 |                                                                                           |                                                                                                                          |                                                           |                      |
| 第十一週 | 單元 6<br>水上游龍<br>第 2 章<br>浮潛 深入潛出 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原                                | 【海洋教育】<br>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。<br>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。<br>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 | 1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。<br>2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。<br>3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。<br>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>浮板<br>浮潛面鏡<br>呼吸管<br>象棋<br>白板 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|   |      |     |                                                                                                                                                            |        |            |     |      |
|---|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|-----|------|
|   |      |     | 理。<br>2c-<br>IV-1<br>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-<br>IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-<br>IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-<br>IV-1<br>運用運動技術的學習策略。 |        |            |     |      |
| 第 | 單元 6 | Cb- | 1c-                                                                                                                                                        | 【海洋教育】 | 1. 認識浮潛安全守 | 教科書 | 上課參與 |

|     |                        |                                            |                                                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                                                |                                                    |              |
|-----|------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|
| 十二週 | 水上游龍<br>第2章<br>浮潛 深入潛出 | IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身 | 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。<br>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。<br>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 | 則，執行安全的水上休閒活動。<br>2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。<br>3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。<br>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。 | 習作<br>投影片<br>教學影片<br>浮板<br>浮潛面鏡<br>呼吸管<br>象棋<br>白板 | 平時觀察<br>技能測驗 |
|-----|------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|

|      |                                   |                          |                                                                                                 |                             |                                                                                                                                            |                                      |                      |
|------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
|      |                                   |                          | 體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術學習策略。                                                          |                             |                                                                                                                                            |                                      |                      |
| 第十三週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 跑動與配合 | Hb-IV-1 陣地防守性球運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2 運用運動 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。<br>2. 了解並操作新、舊式上籃方式。<br>3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。<br>4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。<br>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>籃球三角錐呼拉圈 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|      |                                   |                          |                                                                                       |                             |                                                                                                                                            |                                              |                      |
|------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|
|      |                                   |                          | 比賽中的各種策略。4d-IV-1 發展適合個人專項運動技能。                                                        |                             |                                                                                                                                            |                                              |                      |
| 第十四週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球 跑動與配合 | Hb-IV-1 陣地攻守性類運動動作組合團戰術。 | 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，與他人理性溝通與互動。3d-IV-2 運用運動比賽中的 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。<br>2. 了解並操作新、舊式上籃方式。<br>3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。<br>4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。<br>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>籃球<br>三角錐<br>呼拉圈 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|      |                                  |                             |                                                                                                                    |                             |                                                                                                                                   |                                              |              |
|------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|
|      |                                  |                             | 各種策略。<br>4d-IV-1<br>發展適合個人專運動技能。                                                                                   |                             |                                                                                                                                   |                                              |              |
| 第十五週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>桌球 誰與爭鋒 | Ha-IV-1<br>網/牆性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識桌球的發球原則。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。<br>4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。<br>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>籃子<br>粉筆<br>空白紙張 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                  |                      |                                                                                                        |                             |                                                                                 |                                                  |                      |
|------|----------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|
|      |                                  |                      | 體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                             |                                                                                 |                                                  |                      |
| 第十六週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>桌球 誰與爭鋒 | Ha-IV-1 網/牆性球運動動作組合團 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                                 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識桌球的發球原則。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。<br>4. 能做出正拍發平 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>籃子<br>粉筆<br>空白紙<br>張 | 技能測驗<br>上課參與<br>平時觀察 |

|  |  |     |                                                                                                                                                           |                                                                   |  |  |  |
|--|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | 戰術。 | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與互動。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考</p> | <p>擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p> |  |  |  |
|--|--|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                                  |                           |                                                                            |                           |                                                                                                                                                                                     |                                                            |              |
|------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
|      |                                  |                           | 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，實際參與活動。                                   |                           |                                                                                                                                                                                     |                                                            |              |
| 第十七週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 致命一擊 | Ha-IV-1 網 / 牆球類運動動作組合團戰術。 | 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 | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。<br>2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。<br>3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。<br>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。<br>5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>羽球<br>水桶<br>羽球拍<br>三角錐<br>大呼拉圈 | 平時觀察<br>上課參與 |

|      |                                  |                        |                                                               |                           |                                                                                                                                                                                     |                                                        |                      |  |
|------|----------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      |                                  |                        | 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。           |                           |                                                                                                                                                                                     |                                                        |                      |  |
| 第十八週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球 致命一擊 | Ha-IV-1 網 / 牆球類運動組合團戰。 | 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 | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。<br>2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。<br>3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。<br>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。<br>5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>羽球水桶<br>羽球拍<br>三角錐<br>大呼拉圈 | 平時觀察<br>上課參與<br>技能測驗 |  |

|      |                                  |                            |                                                                           |                                                                   |                                                                                                                                                     |                                            |          |
|------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|
|      |                                  |                            | 生活的美感。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                                   |                                                                                                                                                     |                                            |          |
| 第十九週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 4 章<br>壘球 身手矯健 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與                      | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識壘球運動的演進脈絡。<br>2. 能比較出棒球與壘球的差異。<br>3. 能遵守球場上的遊戲規則。<br>4. 能了解傳接球動作之原理。<br>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。<br>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>三角錐<br>棒球或壘球手套 | 上課參與平時觀察 |

|  |  |  |                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|      |                                  |                                   |                                                                                                                                      |                                                                   |                                                                                                                                                     |                                            |          |
|------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|
|      |                                  |                                   | IV-2<br>執行人運動計畫，實際參與活動。                                                                                                              |                                                                   |                                                                                                                                                     |                                            |          |
| 第二十週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 4 章<br>壘球 身手矯健 | Hd-<br>IV-1<br>守備/跑分性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-<br>IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-<br>IV-2<br>表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-<br>IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-<br>IV-1<br>表現局部或全 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識壘球運動的演進脈絡。<br>2. 能比較出棒球與壘球的差異。<br>3. 能遵守球場上的遊戲規則。<br>4. 能了解傳接球動作之原理。<br>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。<br>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>三角錐<br>棒球或壘球手套 | 上課參與平時觀察 |

|       |                                  |                       |                                                                                                                              |                                                                          |                                                                           |                                           |      |
|-------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|
|       |                                  |                       | <p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |                                                                          |                                                                           |                                           |      |
| 第二十一週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 4 章<br>壘球 身手矯健 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規                                                                                                         | <b>【品德教育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識壘球運動的演進脈絡。<br>2. 能比較出棒球與壘球的差異。<br>3. 能遵守球場上的遊戲規則。<br>4. 能了解傳接球動作之原理。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>三角錐<br>棒球或壘球手 | 技能測驗 |

|  |  |         |                                                                                                                                        |  |                                                                        |   |  |  |
|--|--|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|  |  | 合及團隊戰術。 | 則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d- |  | 5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。<br>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 套 |  |  |
|--|--|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|---|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | IV-3<br>應用<br>思考<br>與分<br>析能<br>力,解<br>決運<br>動情<br>境的<br>問題。<br>4d-<br>IV-2<br>執行<br>個人<br>運動<br>計畫<br>，<br>，<br>畫<br>實<br>參<br>身<br>體<br>活<br>動。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

桃園市青埔國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域健康科】課程計畫

|      |                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                 |                                           |                             |
|------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| 每週節數 | 1 節                                     |                                                                                                                                                                                                           | 設計者                                                                                                                                                                                                              |                                              | 八年級教學團隊                                                                         |                                           |                             |
| 核心素養 | A 自主行動                                  | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                 |                                           |                             |
|      | B 溝通互動                                  | □B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>■B3. 藝術涵養與美感素養                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                 |                                           |                             |
|      | C 社會參與                                  | □C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作<br>■C3. 多元文化與國際理解                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                 |                                           |                             |
| 週次   | 單元主題                                    | 學習重點                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  | 融入之議題                                        | 學習目標                                                                            | 教學與<br>評量說明                               |                             |
|      |                                         | 學習<br>內容                                                                                                                                                                                                  | 學習<br>表現                                                                                                                                                                                                         |                                              |                                                                                 | 教學資<br>源                                  | 評量方<br>式                    |
| 第一週  | 單元 1<br>消費中學堂<br>第 1 章<br>GO 購「食」<br>力讚 | Ea-<br>IV-3<br>從生<br>態、<br>媒體<br>與保<br>健觀<br>點看<br>飲食<br>趨<br>勢。<br>Eb-<br>IV-1<br>媒體<br>與廣<br>告中<br>健康<br>消費<br>資訊<br>的辨<br>識策<br>略。<br>Eb-<br>IV-2<br>健康<br>消費<br>行動<br>方案<br>與相<br>關法<br>規、<br>組<br>織。 | 1a-<br>IV-2<br>分析<br>個人<br>與群<br>體健<br>康的<br>影響<br>因<br>素。<br>1a-<br>IV-3<br>評估<br>內在<br>與外<br>在的<br>行為<br>對健<br>康造<br>成的<br>衝擊<br>與風<br>險。<br>1a-<br>IV-4<br>理解<br>促進<br>健康<br>生活<br>的策<br>略、<br>資源<br>與規<br>範。 | 【環境教育】<br>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。 | 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。<br>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。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>食品添加物相關新聞與外包裝 | 上課參與<br>平時觀察<br>資料蒐集<br>與整理 |
| 第二週  | 單元 1<br>消費中學堂                           | Ea-<br>IV-3                                                                                                                                                                                               | 1a-<br>IV-2                                                                                                                                                                                                      | 【環境教育】<br>環 J4 了解永續                          | 1. 以消費者角度關心不同的飲食類                                                               | 教科書<br>習作                                 | 上課參與<br>平時觀察                |

|     |                                         |                                                                              |                                                                                 |                                              |                                                                                 |                                          |                      |
|-----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|
| 週   | 第 1 章<br>GO 購「食」<br>力讚                  | 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | 發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。                    | 別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。<br>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。                  | 投影片<br>教學影片<br>食品添加物相關新聞與包裝              | 紙筆測驗                 |
| 第三週 | 單元 1<br>消費中學堂<br>第 1 章<br>GO 購「食」<br>力讚 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>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。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健                                 | 【環境教育】<br>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。 | 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。<br>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。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>食品添加物相關新聞與包裝 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|     |                                   |                                                                                     |                                                         |                                    |                                          |                                      |                             |
|-----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
|     |                                   | 資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。                                               | 康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。                |                                    |                                          |                                      |                             |
| 第四週 | 單元 1<br>消費中學堂<br>第 2 章<br>健康消費實踐家 | Eb-IV-1 媒體廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 【人權教育】<br>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 | 1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。<br>2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>消費爭議相關新聞 | 上課參與<br>平時觀察<br>資料蒐集<br>與整理 |
| 第   | 單元 1                              | Eb-                                                                                 | 2b-                                                     | 【人權教育】                             | 1. 能在生活當中                                | 教科書                                  | 上課參與                        |

|     |                                 |                                                                                  |                                                      |                                                                       |                                                                                                                                            |                               |                      |
|-----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 五週  | 消費中學堂<br>第2章<br>健康消費實踐家         | IV-1 媒體廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。<br>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。                                              | 實踐消費者權利與義務。<br>2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。                                                                                                            | 習作<br>投影片<br>教學影片<br>消費爭議相關新聞 | 平時觀察<br>資料蒐集<br>與整理  |
| 第六週 | 單元2<br>慢病驚心<br>第1章<br>慢性病情報站(上) | Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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。<br>1b-IV-2 認識健康技能     | 【生命教育】<br>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。 | 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。<br>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。<br>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。<br>4. 懂得檢視和分析 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片      | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|     |                                         |                                            |                                                                                                                         |                                                                            |                                                                                         |                                             |                                     |  |
|-----|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|--|
|     |                                         |                                            | <p>和生活技能實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>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。</p>                                                  |                                             |                                     |  |
| 第七週 | <p>單元 2 慢病驚心</p> <p>第 1 章 慢性病情報站(上)</p> | <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的</p>                                                                                         | <p>【生命教育】</p> <p>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</p> | <p>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。</p> <p>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</p> | <p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>紙筆測驗</p> |  |

|    |              |               |                                                                                                                                |                      |                                                                                               |           |              |
|----|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|    |              | 傳染病與慢性病的防治策略。 | 衝擊與風險。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活的技能實施程序概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 求解決之道。               | 和預防方法。<br>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。<br>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。 |           |              |
| 第八 | 單元 2<br>慢病驚心 | Fb-IV-3       | 1a-IV-3                                                                                                                        | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生 | 1. 體認糖尿病的威脅性，並分析                                                                              | 教科書<br>習作 | 上課參與<br>平時觀察 |

|   |                        |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                 |  |  |
|---|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|
| 週 | 第 2 章<br>慢性病情報<br>站(下) | 保護<br>性的<br>健康<br>行為。<br>Fb-<br>IV-4<br>新 興<br>傳 染<br>病 與<br>慢 性<br>的 治<br>策 略。 | 評 估<br>內 在<br>與 在<br>外 的<br>行 為<br>對 健<br>康 造<br>成 衝<br>擊 風<br>險。<br>1b-<br>IV-4<br>提 出<br>健 康<br>自 主<br>管 理<br>的 行<br>動 策<br>略。<br>2a-<br>IV-2<br>自 主<br>思 考<br>健 康<br>問 題<br>所 造<br>成 的<br>威 脅<br>感 與<br>嚴 重<br>性。<br>3b-<br>IV-2<br>熟 悉<br>各 種<br>各 人<br>際 溝<br>通 互<br>動 技<br>能。<br>4a-<br>IV-2<br>自 我<br>監 督<br>、 增<br>強 個<br>人 促<br>進 健<br>康 | 命<br>品 J8 理性溝通<br>與問題解決。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家<br>人溝通互動及<br>相互支持的適<br>切方式。<br>家 J6 覺察與實<br>踐青少年在家<br>庭中的角色責<br>任。 | 其症狀、致病因<br>素和預防方法。<br>2. 分析腎臟病及<br>其病變的嚴重程<br>度，並了解其症<br>狀、致病因素和<br>預防方法。<br>3. 了解代謝症候<br>群的成因，以及<br>對健康的威脅情<br>況，並分析預防<br>方法。<br>4. 能統整遠離慢<br>性病的各項重要<br>預防策略，並落<br>實執行於日常生<br>活中。<br>5. 能夠關懷和願意<br>照護慢性病親屬。 | 投影片<br>教學影<br>片 |  |  |
|---|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|

|     |                                        |                                        |                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                          |                      |
|-----|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
|     |                                        |                                        | 的行動，反省修正。4b-IV-3 公開進行健康倡導，現他促進健康的信念為影響力。                             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                          |                      |
| 第九週 | 單元 2<br>慢病驚心<br>第 2 章<br>慢性病情報<br>站(下) | Fb-IV-3 保護性的健康行為。Fb-IV-4 新興傳染病慢性的防治策略。 | 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 | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|     |                                          |                                |                                                                                                                               |                                              |                                                 |                                   |                      |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
|     |                                          |                                | <p>造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對人進健康的信念或為影響力。</p> |                                              |                                                 |                                   |                      |
| 第十週 | <p>單元 2<br/>慢病驚心<br/>第 3 章<br/>愛譜生命最</p> | <p>Aa-IV-3<br/>老 化<br/>與 死</p> | <p>1a-IV-1<br/>理 解<br/>生</p>                                                                                                  | <p>【品德教育】<br/>品 J9 知行合一與自我反省。<br/>【生命教育】</p> | <p>1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。<br/>2. 覺知老化是人生</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>投影片<br/>教學影</p> | <p>上課參與<br/>平時觀察</p> |

|      |                                      |                  |                                                                                                  |                                                                   |                                                                                                                                |                          |              |
|------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      | 終章                                   | 亡的意義與自我調適。       | 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。4b-IV-1 主動並公開個人對促進健康的觀點與立場。 | 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。<br>【生涯規劃】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | 必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。<br>3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。<br>4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。<br>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。 | 片                        |              |
| 第十一週 | 單元 2<br>慢病驚心<br>第 3 章<br>愛譜生命最<br>終章 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義 | 1a-IV-1 理解生理、心理                                                                                  | 【品德教育】<br>品 J9 知行合一與自我反省。<br>【生命教育】<br>生 J3 反思生老病死與人生無            | 1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。<br>2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方                                                                         | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                       |                     |                                                                                              |                                                               |                                                                                                                 |                          |              |
|------|---------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      |                                       | 與自我調適。              | 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。4b-IV-1 主動並公開表個對促進健康的觀點與立場。 | 常的現象，探索人生的目的、價值與意義。<br>【生涯規劃】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。            | 法，培養愛老的態度。<br>3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。<br>4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。<br>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。 |                          |              |
| 第十二週 | 單元 3<br>安全防護網<br>第 1 章<br>扭轉危機保<br>安康 | Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的                                                                         | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | 1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。<br>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。                                            | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                                  |                                                                                      |                                                                                |                                                                            |                                                                                                                                                        |                                    |                      |
|------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
|      |                                                  | <p>防護守則與相關法令。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p>威脅與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明對促進健康的觀點與立場。</p> |                                                                            | <p>3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。</p> <p>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。</p>                                                                                 |                                    |                      |
| 第十三週 | <p>單元 3<br/>安全防護網<br/>第 1 章<br/>扭轉危機保<br/>安康</p> | <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資</p>                  | <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-1</p> | <p>【品德教育】<br/>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】<br/>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p> | <p>1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。</p> <p>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。</p> <p>3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。</p> <p>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。</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>投影片<br/>教學影片</p> | <p>上課參與<br/>平時觀察</p> |

|      |                                |                                                                                  |                                                    |                                                                                 |                                                                                             |                          |              |
|------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      |                                | 源。Fa-IV-3 有利關係因素的溝通技巧。                                                           | 主動並公開對個人促進健康觀與立場。                                  |                                                                                 |                                                                                             |                          |              |
| 第十四週 | 單元 3<br>安全防護網<br>第 2 章<br>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。Eb-IV-1 媒體廣告中健康消費資訊的辨識策略。Fb-IV-1 全人健康概念與健康生態。 | 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 堅守健康的活範態度與價值觀。 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | 1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。<br>2. 了解網路使用上保護隱私的方法。<br>3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。<br>4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |
| 第十   | 單元 3<br>安全防護網                  | Db-IV-5                                                                          | 2a-IV-2                                            | 【性別平等教育】                                                                        | 1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影                                                                          | 教科書<br>習作                | 上課參與         |

|      |                              |                                                                                                  |                                           |                                                                     |                                                                           |                          |              |
|------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
| 五週   | 第2章<br>網住安全                  | 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友會安全策略。Eb-IV-1 媒體廣告中健康消費資訊的辨識策略。Fb-IV-1 全人健康概念與健康生態。Eb-IV-1 媒體廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2b-IV-1 堅守健康的生規、度價值觀。 | 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。<br>【法治教育】<br>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 | 響。<br>2. 了解網路使用上保護隱私的方法。<br>3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。<br>4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。 | 投影片<br>教學影片              | 平時觀察<br>紙筆測驗 |
| 第十六週 | 單元3<br>安全防護網<br>第3章<br>馬路如虎口 | Ba-IV-1 居家、學                                                                                     | 2a-IV-3 深切體會健康                            | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常                    | 1. 了解交通安全四守則。<br>2. 認識基本路權概念。<br>3. 能表現遵守交通                               | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                 |                                                             |                                                |                                                              |                                                   |                          |              |
|------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      |                                 | 校、社區環境潛在危機的評估方法。Ba-IV-2 居家、學校及區安全的防護與相關法令。Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 行動自利與障礙。3a-IV-2 因應不同的生活情境進行適修正，持續表現健康技能。       | 生活發生事故的影響因素。                                                 | 規則的行為。                                            |                          |              |
| 第十七週 | 單元 3<br>安全防護網<br>第 3 章<br>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、學校及區安全的防護            | 2a-IV-3 深切體會健康行動的自利與障礙。3a-IV-2 因應不同的生活情境進行適修正， | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 | 1. 了解交通安全四守則。<br>2. 認識基本路權概念。<br>3. 能表現遵守交通規則的行為。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                |                                                          |                                                      |                                   |                                                                                |                          |                      |  |
|------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|--|
|      |                                | 守則與相關法令。Fb-IV-3 保護的健康行為。                                 | 持續表現健康技能。                                            |                                   |                                                                                |                          |                      |  |
| 第十八週 | 單元 3<br>安全防護網<br>第 4 章<br>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整並修正，持續表現健康技能。 | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | 1. 了解生命之鏈及其內涵。<br>2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。<br>3. 能操作 CPR 與 AED。<br>4. 願意提供相關急救措施。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察         |  |
| 第十九週 | 單元 3<br>安全防護網<br>第 4 章<br>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整              | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | 1. 了解生命之鏈及其內涵。<br>2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。<br>3. 能操作 CPR 與 AED。<br>4. 願意提供相關急救措施。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |  |

|      |                                |                                                           |                                                       |                                   |                                                                                |                          |              |  |
|------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--|
|      |                                | Fb-IV-1 全人健康概念與康生型態。                                      | 適並修正，續現健康技能。                                          |                                   |                                                                                |                          |              |  |
| 第二十週 | 單元 3<br>安全防護網<br>第 4 章<br>生命之鏈 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救術。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與康生型態。 | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行適並修正，續現健康技能。 | 【安全教育】<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 | 1. 了解生命之鏈及其內涵。<br>2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。<br>3. 能操作 CPR 與 AED。<br>4. 願意提供相關急救措施。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

桃園市青埔國民中學 112 學年度第二學期【**健康與體育領域體育科**】課程計畫

|      |                                               |                                                             |                                                                                        |                                |                                                                                                                                                                                        |                          |              |
|------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
| 每週節數 | 2 節                                           |                                                             | 設計者                                                                                    |                                | 八年級教學團隊                                                                                                                                                                                |                          |              |
| 核心素養 | A 自主行動                                        | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變             |                                                                                        |                                |                                                                                                                                                                                        |                          |              |
|      | B 溝通互動                                        | □B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>■B3. 藝術涵養與美感素養             |                                                                                        |                                |                                                                                                                                                                                        |                          |              |
|      | C 社會參與                                        | □C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作<br>■C3. 多元文化與國際理解             |                                                                                        |                                |                                                                                                                                                                                        |                          |              |
| 週次   | 單元主題                                          | 學習重點                                                        |                                                                                        | 融入之議題                          | 學習目標                                                                                                                                                                                   | 教學與<br>評量說明              |              |
|      |                                               | 學習<br>內容                                                    | 學習<br>表現                                                                               |                                |                                                                                                                                                                                        | 教學資<br>源                 | 評量方<br>式     |
| 第一週  | 單元 4<br>Olympic Games 運動誌<br>第 1 章<br>奧林匹克故事館 | 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。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒 | 【國際教育】<br>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 | 1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。<br>2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。<br>3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。<br>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。<br>5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。<br>6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。<br>7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|     |                                               |                                                             |                                                                                                |                                |                                                                                                                                                                                        |                                |                      |
|-----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|
|     |                                               |                                                             | 體、產品與服務。                                                                                       |                                |                                                                                                                                                                                        |                                |                      |
| 第二週 | 單元 4<br>Olympic Games 運動誌<br>第 1 章<br>奧林匹克故事館 | 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。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 【國際教育】<br>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 | 1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。<br>2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。<br>3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。<br>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。<br>5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。<br>6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。<br>7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片       | 上課參與<br>平時觀察         |
| 第三週 | 單元 5<br>有氧、無氧運動<br>第 1 章<br>慢跑                | Ab-IV-1 體適能促進策略與                                            | 1c-IV-1 了解各項運動基礎                                                                               | 【生涯規劃】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。     | 1. 了解有氧運動的益處。<br>2. 建立正確的跑步運動概念。<br>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。                                                                                                                                   | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>碼表 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|  |  |                                  |                                                                                                                                                       |                                                                                          |                |  |  |
|--|--|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|
|  |  | 活動方法。<br>Ga-IV-1<br>跑、跳與推擲的基本技巧。 | 原理和規則。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-1<br>運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3<br>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 | 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。<br>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。<br>6. 養成持續慢跑的運動習慣。<br>7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 | 個人電子錶<br>智慧型手機 |  |  |
|--|--|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|

|     |                                |                                           |                                                                                |                            |                                                                                                                                          |                                                  |                      |
|-----|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|
|     |                                |                                           | 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的活動。 |                            |                                                                                                                                          |                                                  |                      |
| 第四週 | 單元 5<br>有氧、無氧運動<br>第 1 章<br>慢跑 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態                                     | 【生涯規劃】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 了解有氧運動的益處。<br>2. 建立正確的跑步運動概念。<br>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。<br>4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。<br>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。<br>6. 養成持續慢跑的運動習慣。<br>7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>碼表<br>個人電子錶<br>智慧型手機 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|  |  |      |                                                                                                                                  |  |          |  |  |  |
|--|--|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|--|--|--|
|  |  | 本技巧。 | 度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、 |  | 用於慢跑練習中。 |  |  |  |
|--|--|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|--|--|--|

|     |                                     |                       |                                                                     |                           |                                                                                                                    |                                              |              |
|-----|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|
|     |                                     |                       | 媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的活動。      |                           |                                                                                                                    |                                              |              |
| 第五週 | 單元 5<br>有氧、無氧運動<br>第 2 章<br>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。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。 | 1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。<br>2. 能認識肌力與肌耐力。<br>3. 能瞭解肌肉強化的好處。<br>4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。<br>5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。<br>6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>彈力繩(帶)<br>瑜珈墊或軟墊 | 上課參與<br>平時觀察 |

|  |  |  |                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現他群態的度，他理溝通與互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信、樂觀、勇挑的習度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的體控制力，發展專運動技能。</p> <p>4c-IV-2 分析並估個的</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|     |                                               |                              |                                                                                             |                                   |                                                                                                                                               |                                                                    |                               |
|-----|-----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|     |                                               |                              | <p>體適能運動技能，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> |                                   |                                                                                                                                               |                                                                    |                               |
| 第六週 | <p>單元 5<br/>有氧、無氧運動<br/>第 2 章<br/>彈力繩肌肉鍛鍊</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</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</p>                                  | <p>【安全教育】<br/>安 J1 理解安全教育的意義。</p> | <p>1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。</p> <p>2. 能認識肌力與肌耐力。</p> <p>3. 能瞭解肌肉強化的好處。</p> <p>4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</p> <p>6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>投影片<br/>教學影片<br/>彈力繩<br/>(帶)<br/>瑜珈墊<br/>或軟墊</p> | <p>上課參與<br/>平時觀察<br/>技能測驗</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>情境。<br/>1d-<br/>IV-1<br/>了解各項運動技能原理。<br/>2c-<br/>IV-2<br/>表現他群態的度，他理溝通與互動。<br/>2c-<br/>IV-3<br/>表現自信樂觀、於挑戰的學習度。<br/>3c-<br/>IV-1<br/>表現局部或全身的體控制力，發展專運動技能。</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>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> |                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                         |              |
| 第七週 | <p>單元 5<br/>有氧、無氧運動<br/>第 3 章<br/>器械體操 跳箱</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項</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</p>                                                               | <p>【品德教育】<br/>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】<br/>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br/>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> | <p>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。</p> <p>2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。</p> <p>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。</p> <p>4. 能夠培養全身</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>投影片<br/>教學影片<br/>地墊<br/>跳板<br/>落地墊<br/>跳箱<br/>方形墊</p> | 上課參與<br>平時觀察 |

|  |  |                                   |                                                                                                                             |                                                                       |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | 運動設施的安全使用規定。<br>Ia-IV-2 器械體操動作組合。 | 運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在學上的特質與表現方式。<br>3c-IV-1 表現局部或全身的體控制力，發展專 | 協調性與提升肌肉適能。<br>5. 能遵守安全規範及比賽規則。<br>6. 營造相互合作的班級氣氛，<br>7. 能夠欣賞他人的動作表現。 |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                                     |                                                                      |                                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                                            |                                                          |                      |
|-----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|
|     |                                     |                                                                      | 運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。                                                                           |                                                                               |                                                                                                                                                            |                                                          |                      |
| 第八週 | 單元 5<br>有氧、無氧運動<br>第 3 章<br>器械體操 跳箱 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>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。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 【品德教育】<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 | 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<br>2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧<br>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合<br>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能<br>5. 能遵守安全規範及比賽規則<br>6. 營造相互合作的班級氣氛<br>7. 能夠欣賞他人的動作表現 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>地墊<br>跳板<br>落地墊<br>跳箱<br>方形墊 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|     |                                 |                               |                                                                                                    |                           |                                                                                                                            |                                             |                      |
|-----|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|
|     |                                 |                               | <p>2d-IV-1 了解運動在學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身的體身控制力，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> |                           |                                                                                                                            |                                             |                      |
| 第九週 | 單元 6<br>力爭上游<br>第 1 章<br>仰泳趾高氣揚 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需氣 5 次以上）。 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原</p>                                             | 【品德教育】<br>品 J9 知行合一與自我反省。 | <p>1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p> | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>浮板<br>浮條<br>塑膠杯 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|    |              |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                      |           |              |
|----|--------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------|--------------|
|    |              |             | 理。<br>2c-<br>IV-3<br>表 現<br>自 信<br>樂 觀<br>、<br>勇 於<br>挑 戰<br>的 學<br>習 態<br>度。<br>3c-<br>IV-1<br>表 現<br>局 部<br>或 全<br>身 性<br>身 體<br>控 制<br>能 力<br>，<br>發 展<br>專 項<br>運 動<br>技 能。<br>4d-<br>IV-2<br>執 行<br>個 人<br>運 動<br>計 畫<br>，<br>實 際<br>參 與<br>身 體<br>活 動。<br>4d-<br>IV-3<br>執 行<br>提 升<br>體 能<br>身 體<br>活 動。 |                     |                      |           |              |
| 第十 | 單元 6<br>力爭上游 | Gb-<br>IV-2 | 1c-<br>IV-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【品德教育】<br>品 J9 知行合一 | 1. 認識游泳姿勢<br>的歷史演進，學 | 教科書<br>習作 | 上課參與<br>平時觀察 |

|   |               |                                  |                                                                                                           |        |                                                                                         |                                |      |
|---|---------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|
| 週 | 第1章<br>仰泳趾高氣揚 | 游進<br>前25公尺<br>(需氣<br>5次以<br>上)。 | 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表現局部或全身的身體控制力，發展專項運動技能。4d-IV-2執個人運動計畫，實際參與 | 與自我反省。 | 習探索游泳技術。<br>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。<br>3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。<br>4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。 | 投影片<br>教學影片<br>浮板<br>浮條<br>塑膠杯 | 技能測驗 |
|---|---------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|

|      |                                       |                     |                                                                                                  |                                                                         |                                                                                                                                    |                                                                                  |                      |  |
|------|---------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      |                                       |                     | 身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升適的身體活動。                                                                     |                                                                         |                                                                                                                                    |                                                                                  |                      |  |
| 第十一週 | 單元 6<br>力爭上游<br>第 2 章<br>獨木舟 划力<br>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。<br>2c-IV-2 表現他利合群的態度，與他理性溝通和互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇挑的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美 | 【海洋教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。<br>2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。<br>3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。<br>4. 能做出獨木舟基本槳法。<br>5. 培養水中自救與救援能力。<br>6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>獨木舟槳<br>救生衣<br>哨子<br>高密度<br>泡棉墊<br>膠帶或<br>童軍繩<br>救生圈 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |  |

|      |                                                  |                            |                                                                                         |                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                    |                               |
|------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|      |                                                  |                            | <p>學上特與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身的體控制力，發展專運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與析力，解決運動情境的問題。</p> |                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                    |                               |
| 第十二週 | <p>單元 6<br/>力爭上游<br/>第 2 章<br/>獨木舟 划力<br/>出場</p> | <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他群的態度，與他人</p>                                  | <p>【海洋教育】<br/>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。</p> <p>【品德教育】<br/>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> | <p>1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。</p> <p>2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。</p> <p>3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。</p> <p>4. 能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>5. 培養水中自救與救援能力。</p> <p>6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p> | <p>教科書<br/>習作<br/>投影片<br/>教學影片<br/>獨木舟槳<br/>救生衣<br/>哨子<br/>高密度<br/>泡棉墊<br/>膠帶或<br/>童軍繩<br/>救生圈</p> | <p>上課參與<br/>平時觀察<br/>技能測驗</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>性溝通和互動。</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 了解運動美上特與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身的體控制力，發展專運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考分析力解決</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|      |                                  |                             |                                                                                                                                    |                                                |                                                                                                                                                                |                                                          |                      |  |
|------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|--|
|      |                                  |                             | 運動情境的問題。                                                                                                                           |                                                |                                                                                                                                                                |                                                          |                      |  |
| 第十三週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>藤球 空中格鬥 | Ha-IV-1<br>網/牆性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識藤球運動的特性與規則。<br>2. 理解運動前伸展的重要性。<br>3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。<br>4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。<br>5. 能感受省力及準確之擊球動作。<br>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。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>水桶<br>藤球<br>羽球柱<br>羽球網<br>角錐 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |  |

|      |                                  |                         |                                                                                               |                                                |                                                                                                                                           |                                                          |                      |
|------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|
|      |                                  |                         | 運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                |                                                                                                                                           |                                                          |                      |
| 第十四週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>藤球 空中格鬥 | Ha-IV-1 網/牆性球運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-2 表現利他合群                                                      | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識藤球運動的特性與規則。<br>2. 理解運動前伸展的重要性。<br>3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。<br>4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。<br>5. 能感受省力及準確之擊球動作。<br>6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>水桶<br>藤球<br>羽球柱<br>羽球網<br>角錐 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|  |  |  |                                                                                                                                                          |                                  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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>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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展</p> | <p>的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|

|      |                                  |                             |                                                                                                |                             |                                                                                                                              |                                               |              |  |
|------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--|
|      |                                  |                             | 適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                     |                             |                                                                                                                              |                                               |              |  |
| 第十五週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 2 章<br>桌球 蓄勢待發 | Ha-IV-1<br>網/牆性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與互動。<br>2c- | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識桌球比賽單打規則。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。<br>4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。<br>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>桌球比賽影片<br>籃子<br>桌球拍<br>桌球 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|      |                                 |                      |                                                                                                                                           |                             |                                     |                         |              |
|------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------|
|      |                                 |                      | IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-<br>IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-<br>IV-2<br>運用運動比賽中各種策略。<br>4d-<br>IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                             |                                     |                         |              |
| 第十六週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 2 章<br>桌球 蓄勢待 | Ha-<br>IV-1<br>網/牆性球 | 1c-<br>IV-1<br>了解各項                                                                                                                       | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識桌球比賽單打規則。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>桌球比 | 上課參與<br>平時觀察 |

|  |   |                   |                                                                                                                                   |  |                                                                                           |                        |            |  |
|--|---|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|--|
|  | 發 | 運動組及隊<br>類動作合團戰術。 | 運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項 |  | 則。<br>3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。<br>4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。<br>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 賽影片<br>籃子<br>桌球拍<br>桌球 | 技 能 測<br>驗 |  |
|--|---|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|--|

|      |                                  |                        |                                                                         |                             |                                                                                                                             |                                              |          |  |
|------|----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|--|
|      |                                  |                        | 運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽的各種策略。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與活動。               |                             |                                                                                                                             |                                              |          |  |
| 第十七週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 3 章<br>羽球 羽日俱進 | Ha-IV-1 網 / 牆球運動組合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 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。<br>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。<br>3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。<br>4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>羽球<br>羽球拍<br>三角錐 | 平時觀察上課參與 |  |

|      |                                  |                      |                                                                                                       |                             |                                                                     |                                              |          |
|------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|
|      |                                  |                      | 的美感。<br>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。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-3 執行提升體能的身體活動。 |                             |                                                                     |                                              |          |
| 第十八週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 3 章<br>羽球 羽日俱進 | Ha-IV-1 網 / 牆球運動動作組合 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規                                                                                  | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 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。<br>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 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>羽球<br>羽球拍<br>三角錐 | 平時觀察上課參與 |

|  |  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                          |  |  |  |
|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | 及團戰<br>隊戰<br>術。 | 則。<br>1d-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>技能<br>原理。<br>2d-<br>IV-2<br>展現<br>運動<br>欣賞<br>的技<br>巧，<br>體驗<br>生活<br>的美<br>感。<br>3c-<br>IV-1<br>表現<br>局部<br>或全<br>身的<br>身體<br>控制<br>能力，<br>發展<br>專項<br>運動<br>技能。<br>4c-<br>IV-1<br>分析<br>並善<br>運用<br>相關<br>科技<br>、資<br>訊、<br>媒體<br>、品<br>產與<br>服 |  | 力。<br>3. 能了解羽球切<br>球之類型並能在比<br>賽中欣賞。<br>4. 能學會切球的<br>應用方法，並實際<br>執行於比賽中。 |  |  |  |
|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                                      |                                                               |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |                      |
|------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|      |                                      |                                                               | 務。<br>4d-<br>IV-3<br>執行<br>提升<br>體適<br>能的<br>身體<br>活動。                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |                      |
| 第十九週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 4 章<br>壘球 攻守兼<br>備 | Hd-<br>IV-1<br>守備/<br>跑分<br>性球<br>類運<br>動動<br>作組<br>合團<br>戰術。 | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>1d-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>技能<br>原理。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>他群<br>態的<br>度，<br>他理<br>性溝<br>通與<br>和諧<br>互動。<br>3c-<br>IV-1<br>表現<br>局部<br>或全<br>身的<br>身體<br>控制 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作<br>與和諧人際關<br>係。<br>品 J2 重視群體<br>規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通<br>與問題解決。 | 1. 能遵守球場上<br>安全規則及遊戲<br>規則。<br>2. 能了解慢速壘<br>球守備的陣型。<br>3. 能經由經驗來<br>了解投手投球之<br>原理。<br>4. 了解如何利用<br>身體部位力量來<br>完成投球動作。<br>5. 能比較出省力<br>之投球動作。<br>6. 培養穩定投球<br>的能力。<br>7. 相互合作的班級<br>氣氛。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片<br>手套<br>壘球<br>寶特瓶<br>羽球球<br>筒<br>籃子<br>其他各<br>式球類 | 上課參<br>與<br>平時觀<br>察 |

|      |                                  |                           |                                                                                                |                                                                   |                                                                                                        |                                                                  |                      |
|------|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|
|      |                                  |                           | 力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與活動。 |                                                                   |                                                                                                        |                                                                  |                      |
| 第二十週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 4 章<br>壘球 攻守兼備 | Hd-IV-1 守備/跑分性球運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解                                                           | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。<br>3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。<br>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。<br>5. 能比較出省力 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>手套<br>壘球<br>寶特瓶<br>羽球球筒<br>籃子<br>其他各 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|  |  |  |                                                                                                                          |                                          |     |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|--|--|
|  |  |  | 各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現他群態的度，他理溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的體控制力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與析力，解決 | 之投球動作。<br>6. 培養穩定投球的能力。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 式球類 |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|--|--|

|  |  |  |                                     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 運動境問題。<br>4d-IV-2<br>執行運動計劃，實際參與活動。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|

桃園市青埔國民中學 112 學年度第一學期【**健康與體育領域健康科**】課程計畫

|      |                                |                                                       |                                                                                   |                                      |                                              |                          |                              |
|------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 每週節數 | 1 節                            |                                                       | 設計者                                                                               |                                      | 九年級教學團隊                                      |                          |                              |
| 核心素養 | A 自主行動                         | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變       |                                                                                   |                                      |                                              |                          |                              |
|      | B 溝通互動                         | ■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>□B3. 藝術涵養與美感素養       |                                                                                   |                                      |                                              |                          |                              |
|      | C 社會參與                         | □C1. 道德實踐與公民意識 □C2. 人際關係與團隊合作<br>□C3. 多元文化與國際理解       |                                                                                   |                                      |                                              |                          |                              |
| 週次   | 單元主題                           | 學習重點                                                  |                                                                                   | 融入之議題                                | 學習目標                                         | 教學與<br>評量說明              |                              |
|      |                                | 學習<br>內容                                              | 學習<br>表現                                                                          |                                      |                                              | 教學資<br>源                 | 評量方<br>式                     |
| 第一週  | 單元 1<br>體型由我塑<br>第 1 章<br>體型覺醒 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 【性別平等】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 | 1. 能夠瞭解何謂健康體型。<br>2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗<br>小組討論 |
| 第二週  | 單元 1<br>體型由我塑<br>第 1 章<br>體型覺醒 | Ea-IV-4 正向的身體意                                        | 1a-IV-2 分析個人與群                                                                    | 【性別平等】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 | 1. 能夠瞭解何謂健康體型。<br>2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗<br>小組討論 |

|     |                                 |                                          |                                                             |                                          |                                                   |                                |                                |
|-----|---------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|     |                                 | 象與體重控制計畫。Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。      | 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。3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 |                                          |                                                   |                                |                                |
| 第三週 | 單元 1<br>體型由我塑<br>第 2 章<br>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。        | 【人權教育】<br>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。 | 1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。<br>2. 了解體型不良對健康造成的影響。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>皮尺 | 上課參與<br>平時觀察<br>健康狀檢核表<br>分組討論 |
| 第四  | 單元 1<br>體型由我塑                   | Aa-IV-1                                  | 1a-IV-3                                                     | 【人權教育】<br>人 J6 正視社會                      | 1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的                                  | 教科書<br>習作                      | 上課參與<br>平時觀察                   |

|     |                                   |                                      |                                                                                 |                                                                       |                                      |                          |                                     |
|-----|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 週   | 第 2 章<br>體型方程式                    | 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。                                | 中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。                                                 | 體型是否符合健康標準。<br>2. 了解體型不良對健康造成的影響。    | 投影片<br>教學影片<br>皮尺        | 活動學習單<br>分組討論                       |
| 第五週 | 單元 1<br>體型由我塑<br>第 3 章<br>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。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 了解如何達到健康體型。<br>2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>健康狀況<br>檢核表<br>分組討論 |

|     |                                   |                            |                                                                                                     |                                                                       |                                      |                          |                                             |
|-----|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|
|     |                                   |                            | 務，擬定健康行動策略。                                                                                         |                                                                       |                                      |                          |                                             |
| 第六週 | 單元 1<br>體型由我塑<br>第 3 章<br>健康我最「型」 | Ea-IV-4<br>正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1b-IV-4<br>提出健康自主管理的行動策略。<br>2b-IV-3<br>充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>4a-IV-1<br>運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 了解如何達到健康體型。<br>2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>健康狀況<br>自評表或<br>檢核表<br>分組討論 |
| 第七週 | 單元 1<br>體型由我塑<br>第 3 章<br>健康我最「型」 | Ea-IV-4<br>正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1b-IV-4<br>提出健康自主管理的行動策略。                                                                           | 【生命教育】<br>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                   | 1. 了解如何達到健康體型。<br>2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組報告<br>活動學習單               |

|     |                                |                            |                                                                |                                                                                |                                                                           |                          |                              |
|-----|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
|     |                                | 計畫。                        | 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。 | 等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。                                                             |                                                                           |                          |                              |
| 第八週 | 單元 2<br>人際新觀點<br>第 1 章<br>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            | 【性別平等】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 了解提升人際關係的策略。<br>2. 學習運用「我」訊息表達情緒。<br>3. 認識衝突解決的原則。<br>4. 運用不同方法處理人際問題。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組討論<br>經驗分享 |

|     |                                |                            |                                                                                 |                                                                                |                                                                           |                          |                                           |
|-----|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|
|     |                                |                            | 互動技能。<br>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。                                     |                                                                                |                                                                           |                          |                                           |
| 第九週 | 單元 2<br>人際新觀點<br>第 1 章<br>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。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-4 因應不同的生活 | 【性別平等】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 了解提升人際關係的策略。<br>2. 學習運用「我」訊息表達情緒。<br>3. 認識衝突解決的原則。<br>4. 運用不同方法處理人際問題。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組討論<br>活動學習<br>單<br>紙筆測驗 |

|     |                                 |                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                        |                          |                              |
|-----|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
|     |                                 |                                                     | 境，用善各生技能，解決健康問題。                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                                        |                          |                              |
| 第十週 | 單元 2<br>人際新觀點<br>第 2 章<br>我們這一家 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。<br>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。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-4 因應不同的生活情境，用善各生技能， | 【家庭教育】<br>家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。<br>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。<br>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 | 1. 了解家庭的不同功能。<br>2. 認識促進家庭關係的方法。<br>3. 參與增進家庭關係的活動。<br>4. 了解發生衝突的解決方法。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>小組討論 |

|      |                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |                              |                                           |
|------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
|      |                                 |                                                                                                                                | 解 決<br>健 康<br>問 題。                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |                              |                                           |
| 第十一週 | 單元 2<br>人際新觀點<br>第 2 章<br>我們這一家 | Fa-<br>IV-2<br>家庭<br>衝突<br>的協<br>調與<br>解決<br>技 巧。<br>Fa-<br>IV-3<br>有 利<br>人 際<br>關 係<br>的 因<br>素 與<br>有 效<br>的 溝<br>通 技<br>巧。 | 1b-<br>IV-3<br>因應<br>生活<br>情境<br>的健康<br>需求，<br>尋求<br>解決<br>的健康<br>技能和<br>生活<br>技能。<br>2b-<br>IV-3<br>充分地<br>肯定自<br>我健康<br>行動的<br>信心與<br>效能感。<br>3b-<br>IV-4<br>因 應<br>不 同<br>的 生<br>活 情<br>境，<br>善 用<br>種 各<br>生 活<br>技 能，<br>決 解<br>健 康<br>問 題。 | 【家庭教育】<br>家 J2 探討社會<br>與自然環境對<br>個人及家庭的<br>影響。<br>家 J3 了解人際<br>交往、親密關<br>係的發展，以<br>及溝通與衝突<br>處理。<br>家 J5 了解與家<br>人溝通互動及<br>相互支持的適<br>切方式。<br>家 J10 參與家庭<br>與社區的相關<br>活動。<br>家 J11 規劃與<br>執行家庭的各<br>種活動（休<br>閒、節慶<br>等）。 | 1. 了解家庭的不同<br>功能。<br>2. 認識促進家庭關<br>係的方法。<br>3. 參與增進家庭關<br>係的活動。<br>4. 了解發生衝突的<br>解決方法。<br>5. 認識家庭暴力及<br>處理方式。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>活動學習<br>單<br>紙筆測驗 |
| 第十   | 單元 2<br>人際新觀點                   | Db-<br>IV-5                                                                                                                    | 2b-<br>IV-1                                                                                                                                                                                                                                      | 【性別平等】<br>性 J7 解析各種                                                                                                                                                                                                     | 1. 了解網路交友與<br>一般交友的差異。                                                                                        | 教 科 書<br>習 作                 | 上課參與<br>平時觀察                              |

|      |                              |                              |                                                |                                                                        |                                                                                                      |                                |                                      |
|------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 二週   | 第3章<br>雲端停看聽                 | 身體自主權維護立場表達，及友會安全策略。         | 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。4a-IV-3 持續執行進康減健風的行動。         | 媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br>【品德教育】<br>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。                    | 2. 了解網路交友的安全注意事項。<br>3. 認識網友見面的安全守則。<br>4. 體認網友見面時自我保護的重要性。<br>5. 認識家庭暴力級處理方式。                       | 投影片<br>教學影片                    | 態度檢核<br>活動學習單<br>經驗分享                |
| 第十三週 | 單元2<br>人際新觀點<br>第3章<br>雲端停看聽 | Db-IV-5 身體自主權維護立場表達，及友會安全策略。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。4a-IV-3 持續執行進康減健風的行動。 | 【性別平等】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br>【品德教育】<br>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 | 1. 了解網路交友與一般交友的差異。<br>2. 了解網路交友的安全注意事項。<br>3. 認識網友見面的安全守則。<br>4. 體認網友見面時自我保護的重要性。<br>5. 認識家庭暴力級處理方式。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片       | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>上課問答<br>紙筆測驗 |
| 第十四週 | 單元3<br>心情點播站<br>第1章<br>釋放壓力鍋 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與             | 1a-IV-3 評估內在與外在的                               | 【生命教育】<br>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                            | 1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。<br>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。                                                 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>氣球 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>小組討論         |

|  |  |                                   |                                                                                                                   |                               |                         |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--|--|--|
|  |  | 調適的方案。Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為預防方法。 | 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 | 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。 | 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--|--|--|

|      |                                 |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                          |                                                                                 |                                |                              |
|------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|      |                                 |                                                                                                        | 地 執<br>行 促<br>進 健<br>康 及<br>減 少<br>健 康<br>風 險<br>的 行<br>動。                                                                                                                                                                |                                                                          |                                                                                 |                                |                              |
| 第十五週 | 單元 3<br>心情點播站<br>第 1 章<br>釋放壓力鍋 | Fa-<br>IV-4<br>情緒<br>與壓力<br>因應與<br>調適的<br>方案。<br>Fa-<br>IV-5<br>心理<br>健康的<br>促進方<br>法與常<br>行為預<br>防方法。 | 1a-<br>IV-3<br>評估<br>內在與<br>外在的<br>行為對<br>健康造<br>成的衝<br>擊與風<br>險。<br>1b-<br>IV-2<br>認識<br>健康技<br>能和生<br>活技能<br>的實施<br>程序概<br>念。<br>2a-<br>IV-2<br>自主<br>思考健<br>康問題<br>所造成<br>的威脅<br>感與嚴<br>重性。<br>3b-<br>IV-4<br>因應<br>不同 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。<br>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。<br>3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>氣球 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>紙筆測驗 |

|      |                                   |                                                    |                                                              |                                                                          |                                                                                 |                          |                              |  |
|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|--|
|      |                                   |                                                    | 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。           |                                                                          |                                                                                 |                          |                              |  |
| 第十六週 | 單元 3<br>心情點播站<br>第 2 章<br>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- | 【生命教育】<br>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。 | 1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。<br>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。<br>3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>小組討論 |  |

|      |                                   |                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                          |                                                                                 |                          |                               |  |
|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|
|      |                                   |                                                                                        | IV-4 因 應 不 同 的 活 境 善 各 生 技 能 ， 解 決 健 康 問 題。                                                                                                   |                                                                          |                                                                                 |                          |                               |  |
| 第十七週 | 單元 3<br>心情點播站<br>第 2 章<br>EQ「心」世界 | Fa-<br>IV-4 情 緒 與 壓 力 因 應 與 調 適 的 方 案。<br>Fa-<br>IV-5 心 理 健 康 的 進 步 方 法 異 常 為 預 防 方 法。 | 1a-<br>IV-3 評 估 內 在 與 外 在 的 行 為 對 健 康 造 成 的 衝 擊 與 風 險。<br>1b-<br>IV-2 認 識 健 康 技 能 和 生 活 技 能 的 實 施 程 序 概 念。<br>3b-<br>IV-4 因 應 不 同 的 活 境 善 各 生 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。<br>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。<br>3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗<br>活動學習單 |  |

|      |                                   |                                 |                                                        |                                                |                                                   |                          |                               |
|------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
|      |                                   |                                 | 技能，解決健康問題。                                             |                                                |                                                   |                          |                               |
| 第十八週 | 單元 3<br>心情點播站<br>第 3 章<br>守住珍貴生命  | Fa-IV-5<br>心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 2b-IV-1<br>堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-1<br>熟悉各種自我調適技能。 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。<br>2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論          |
| 第十九週 | 單元 3<br>心情點播站<br>第 3 章<br>守住珍貴生命  | Fa-IV-5<br>心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 2b-IV-1<br>堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-IV-1<br>熟悉各種自我調適技能。 | 【生命教育】<br>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。 | 1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。<br>2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>活動學習單<br>小組討論 |
| 第二十週 | 單元 3<br>心情點播站<br>第 4 章<br>休閒「心」生活 | Fa-IV-5<br>心理健康的促進方法            | 1a-IV-4<br>理解促進健康生活                                    | 【生涯規劃】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                     | 1. 認識休閒活動的意涵與方法。<br>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。  | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享          |

|       |                                |                             |                                                     |                            |                                                  |                          |                              |
|-------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|
|       |                                | 法與異常行為預防方法。                 | 的策略、資源與規範。4a-IV-1 運用切健資、品服，定健康行動策略。                 |                            |                                                  |                          | 紙筆測驗                         |
| 第二十一週 | 單元3<br>心情點播站<br>第4章<br>休閒「心」生活 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為預防方法。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。4a-IV-1 運用切健資、品服，定健康行動策略。 | 【生涯規劃】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 認識休閒活動的意涵與方法。<br>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。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>紙筆測驗 |

桃園市青埔國民中學 112 學年度第一學期【健康與體育領域體育科】課程計畫

|      |                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                            |                                      |                      |
|------|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 每週節數 | 2 節                              |                                                 | 設計者                                                                                                                                                                                                                           |                                 | 九年級教學團隊                                                                                                                                    |                                      |                      |
| 核心素養 | A 自主行動                           | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變 |                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                            |                                      |                      |
|      | B 溝通互動                           | ■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>□B3. 藝術涵養與美感素養 |                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                            |                                      |                      |
|      | C 社會參與                           | □C1. 道德實踐與公民意識 □C2. 人際關係與團隊合作<br>□C3. 多元文化與國際理解 |                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                            |                                      |                      |
| 週次   | 單元主題                             | 學習重點                                            |                                                                                                                                                                                                                               | 融入之議題                           | 學習目標                                                                                                                                       | 教學與<br>評量說明                          |                      |
|      |                                  | 學習<br>內容                                        | 學習<br>表現                                                                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                                                                            | 教學資<br>源                             | 評量方<br>式             |
| 第一週  | 單元 4<br>逆風飛翔<br>第 1 章<br>飛盤 盤旋之際 | Cd-<br>IV-1<br>戶外<br>休閒<br>運動<br>綜合<br>應用。      | 1c-<br>IV-2<br>評估<br>運動<br>風<br>險，<br>維護<br>安全<br>的運<br>動情<br>境。<br>1d-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>技能<br>原<br>理。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>利他<br>合群<br>的態<br>度，<br>與他<br>人理<br>性溝<br>通與<br>和諧<br>互<br>動。<br>2c-<br>IV-3<br>表現 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作<br>與和諧人際關係。 | 1. 認識飛盤運動的起源。<br>2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。<br>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。<br>4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。<br>5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 塑膠飛盤<br>躲避飛盤<br>角錐<br>標盤<br>碼錶<br>哨子 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核 |

|     |                                  |                     |                                                                                    |                             |                                                                                                                                            |                                  |                              |
|-----|----------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|     |                                  |                     | 自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                             |                                                                                                                                            |                                  |                              |
| 第二週 | 單元 4<br>逆風飛翔<br>第 1 章<br>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。<br>1d-IV-1 了解各項運動                                        | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識飛盤運動的起源。<br>2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。<br>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。<br>4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。<br>5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 塑膠飛盤<br>躲避飛盤<br>角錐標盤<br>碼錶<br>哨子 | 上課參與<br>平時觀察<br>同儕互評<br>技能測驗 |

|  |  |  |                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>技能原理。<br/>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>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。<br/>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|     |                                   |                                        |                                                                                                                                |                                                |                                                                                              |                                     |                      |  |
|-----|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|--|
|     |                                   |                                        | 參與身體活動。                                                                                                                        |                                                |                                                                                              |                                     |                      |  |
| 第三週 | 單元 5<br>舞林高手<br>第 1 章<br>啦啦隊 魅力四射 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 | 1. 認識啦啦隊運動的趨勢。<br>2. 能夠評斷動作的正確與否。<br>3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。<br>4. 培養欣賞動作美感的能力。<br>5. 培養合作的團隊氣氛。 | 音樂播放器材或喇叭<br>BPM130~155 不同的快節奏啦啦隊音樂 | 上課參與<br>平時觀察<br>同儕互評 |  |

|     |                                   |                                        |                                                                                          |                                                |                                                                                              |                                      |                              |
|-----|-----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
|     |                                   |                                        | 技巧，展現個人運動潛能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                               |                                                |                                                                                              |                                      |                              |
| 第四週 | 單元 5<br>舞林高手<br>第 1 章<br>啦啦隊 魅力四射 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。<br>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。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 | 1. 認識啦啦隊運動的趨勢。<br>2. 能夠評斷動作的正確與否。<br>3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。<br>4. 培養欣賞動作美感的能力。<br>5. 培養合作的團隊氣氛。 | 音樂播放器材或喇叭<br>BPM130 ~155 不同的快節奏啦啦隊音樂 | 上課參與<br>平時觀察<br>同儕互評<br>技能測驗 |

|     |                                  |                 |                                                                                  |                             |                                                                                                                                           |                                         |                      |
|-----|----------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|
|     |                                  |                 | 運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                             |                                                                                                                                           |                                         |                      |
| 第五週 | 單元 5<br>舞林高手<br>第 2 章<br>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。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰                                       | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 能了解嘻哈文化發展與起源。<br>2. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。<br>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。<br>5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。<br>6. 能比較出較標準 | 教學影片<br>嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首<br>音樂播放器<br>撲克牌 | 上課參與<br>平時觀察<br>同儕互評 |

|     |                       |               |                                                                                                                                   |                               |                                           |             |                      |  |
|-----|-----------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------|--|
|     |                       |               | <p>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>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> |             |                      |  |
| 第六週 | 單元 5<br>舞林高手<br>第 2 章 | Ib-IV-1<br>自由 | Id-IV-1<br>了解                                                                                                                     | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作<br>與和諧人際關 | <p>1. 能了解嘻哈文化發展與起源。</p> <p>2. 能遵守課堂上安</p> | 教學影片<br>嘻哈風 | 上課參與<br>平時觀察<br>同儕互評 |  |

|  |         |       |                                                                                                                               |    |                                                                                                                                           |                              |      |
|--|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------|
|  | 街舞 舞領風潮 | 創作舞蹈。 | 各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相 | 係。 | 全規則及遊戲規則。<br>3. 能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。<br>4. 了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。<br>5. 能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。<br>6. 能比較出較標準有美感的動作。<br>7. 能培養人際關係及與團隊合作精神。 | 格的音樂選曲大約 5 首<br>音樂播放器<br>撲克牌 | 技能測驗 |
|--|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------|

|     |                                  |                                              |                                                                                                          |                               |                                                                                                                    |                     |                      |  |
|-----|----------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--|
|     |                                  |                                              | 關之科技、資訊、媒體、產品與服務。                                                                                        |                               |                                                                                                                    |                     |                      |  |
| 第七週 | 單元 6<br>民俗運動<br>第 1 章<br>扯鈴 螞蟻上樹 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。<br>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | ld-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>4c-IV-1 分析並善 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 | 1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。<br>2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。<br>3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。<br>4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 鈴<br>鈴繩<br>鈴棍<br>哨子 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核 |  |

|     |                                  |                                            |                                                                      |                               |                                                                                                                    |                     |                      |  |
|-----|----------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--|
|     |                                  |                                            | 用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                  |                               |                                                                                                                    |                     |                      |  |
| 第八週 | 單元 6<br>民俗運動<br>第 1 章<br>扯鈴 螞蟻上樹 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。<br>Ic-IV-2 民俗運動個人或團展。 | Id-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與互動。<br>3c-IV-2 發展動作 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 | 1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。<br>2. 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。<br>3. 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。<br>4. 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 鈴<br>鈴繩<br>鈴棍<br>哨子 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核 |  |

|     |                                  |                     |                                                                             |                                          |                                                                                                      |          |                              |  |
|-----|----------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|--|
|     |                                  |                     | 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，實際參與活動。 |                                          |                                                                                                      |          |                              |  |
| 第九週 | 單元 6<br>民俗運動<br>第 2 章<br>跳繩 繩力超人 | Ic-IV-1 民俗運動進階綜合動作。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。2c-IV-2 表現利他                                             | 【戶外教育】<br>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。 | 1. 明白跳繩對身體發展的重要性。<br>2. 能知道跳繩的技巧。<br>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。<br>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。<br>5. 能感受跳繩的樂趣。 | 跳繩<br>哨子 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>技能表現 |  |

|     |                                  |                    |                                                                                        |                                          |                                                                                                                    |          |                              |
|-----|----------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|
|     |                                  |                    | 合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                          | 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。                                                                                                 |          |                              |
| 第十週 | 單元 6<br>民俗運動<br>第 2 章<br>跳繩 繩力超人 | 1c-IV-1 民俗運動進階與合作。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群                                                  | 【戶外教育】<br>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。 | 1. 明白跳繩對身體發展的重要性。<br>2. 能知道跳繩的技巧。<br>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。<br>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。<br>5. 能感受跳繩的樂趣。<br>6. 能克服困難，完 | 跳繩<br>哨子 | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核<br>技能表現 |

|      |                                  |                                          |                                                                                      |                                                                  |                                                                                                                              |                                              |                      |
|------|----------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|
|      |                                  |                                          | 的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                                  | 成跳繩自我訓練。                                                                                                                     |                                              |                      |
| 第十一週 | 單元 6<br>民俗運動<br>第 3 章<br>拔河 力拔山河 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解                                              | 【多元文化】<br>多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。<br>【生涯規劃】<br>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | 1. 認識拔河運動個人基本握繩法。<br>2. 明白拔河比賽如何進行。<br>3. 學習個人進攻與防守技巧。<br>4. 學習拔河運動之團隊技術。<br>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。<br>6. 在拔河比賽中應用團隊技術。 | 3.5 公尺圓周<br>12~14 公分之繩子 1~2 條<br>. 哨子<br>三角錐 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組競賽 |

|      |                                  |                |                                                                                                                       |                                           |                                                   |                           |                      |
|------|----------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|
|      |                                  | 綜<br>應<br>用。   | 各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-3 執行提升適能的體身活動。 |                                           |                                                   |                           |                      |
| 第十二週 | 單元 6<br>民俗運動<br>第 3 章<br>拔河 力拔山河 | Cb-IV-2 各項運動設施 | 1c-IV-2 評估運動風                                                                                                         | 【多元文化】<br>多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。<br>【生涯規劃】 | 1. 認識拔河運動個人基本握繩法。<br>2. 明白拔河比賽如何進行。<br>3. 學習個人進攻與 | 3.5 公尺圓周<br>12~14 公分之繩子 1 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組競賽 |

|  |  |                                 |                                                                                                                                           |                     |                                                                             |                     |  |  |
|--|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|
|  |  | 的安全使用規定。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-3 執行提升體適 | 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 | 防守技巧。<br>4. 學習拔河運動之團隊技術。<br>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。<br>6. 在拔河比賽中應用團隊技術。 | ~2 條<br>. 哨子<br>三角錐 |  |  |
|--|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|--|

|      |                                       |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                    |           |                      |  |
|------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|--|
|      |                                       |                                                                      | 能 的<br>身 體<br>活 動。                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                                    |           |                      |  |
| 第十三週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>籃球 防守與<br>急攻 | Hb-<br>IV-1<br>陣 地<br>攻 守<br>性 球<br>類 運<br>動 動<br>作 組<br>合 團<br>戰 術。 | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>1d-<br>IV-2<br>反思<br>自己<br>的運<br>動技<br>能。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>利他<br>合群<br>的態<br>度，<br>與他<br>人理<br>性溝<br>通與<br>和諧<br>互<br>動。<br>3d-<br>IV-2<br>運用<br>運動<br>比賽<br>中的<br>各種<br>策<br>略。<br>4d-<br>IV-1<br>發 展<br>適 合<br>個 人<br>專 運 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作<br>與和諧人際關係。 | 1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。<br>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。<br>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 籃球<br>三角錐 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核 |  |

|      |                                       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                                                                            |           |                      |
|------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|
|      |                                       |                                                                             | 動 技<br>能。                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                            |           |                      |
| 第十四週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>籃球 防守與<br>急攻 | Hb-<br>IV-1<br>陣 地<br>攻 守<br>性 球<br>類 運<br>動 動<br>作 組<br>合 及<br>團 隊<br>戰 術。 | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>1d-<br>IV-2<br>反思<br>自己<br>的運<br>動技<br>能。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>利他<br>合群<br>的態<br>度，<br>與他<br>人理<br>性溝<br>通與<br>和諧<br>互<br>動。<br>3d-<br>IV-2<br>運用<br>運動<br>比賽<br>中的<br>各種<br>策<br>略。<br>4d-<br>IV-1<br>發 展<br>適 合<br>個 人<br>專 運<br>動 技<br>能。 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作<br>與和諧人際關係。 | 1. 能了解並執行不<br>同時機所使用的防<br>守動作、防守步<br>伐。<br>2. 認識防守角色的<br>位置分布及任務，<br>並能根據比賽情況<br>即時切換角色與站<br>位。<br>3. 能瞭解進攻多打<br>少的走位及戰術並<br>於比賽中實際運<br>用。 | 籃球<br>三角錐 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核 |

|      |                                   |                              |                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                    |              |                  |
|------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| 第十五週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>籃球 防守與急攻 | Hb-IV-1<br>陣地防守性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2<br>運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1<br>發展適合個人專項運動技能。 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。<br>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。<br>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 籃球三角錐        | 上課參與<br>平時觀察動作檢核 |
|      | 第十                                | 單元 7<br>球類進階                 | Hd-IV-1                                                                                                                                          | 1c-IV-1                     | 【戶外教育】<br>戶 J5 在團隊活                                                                                | 1 認識棒球運動的起源。 | 棒球<br>棒球手        |

|    |                |                  |                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                      |                                    |          |
|----|----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|
| 六週 | 第2章<br>棒球 固若金湯 | 守備/跑分性類運動動作合圍戰術。 | 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動 | 動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 | 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>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。<br>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。<br>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 套壘包<br>備網<br>棒球袋<br>角錐<br>標盤<br>碼錶 | 平時觀察動作檢核 |
|----|----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|

|      |                                  |                              |                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                      |                                                 |                      |  |
|------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|--|
|      |                                  |                              | 技能。<br>4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                           |                                          |                                                                                                                                                      |                                                 |                      |  |
| 第十七週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 2 章<br>棒球 固若金湯 | Hd-IV-1<br>守備/跑分性類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2<br>展現運動欣賞的技巧，體驗 | 【戶外教育】<br>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。 | 1 認識棒球運動的起源。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>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。<br>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。<br>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 棒球<br>棒球手套<br>壘包<br>備網<br>棒球袋<br>角錐<br>標盤<br>碼錶 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核 |  |

|      |                                  |                            |                                                                           |                                          |                                                                                                                                                      |                                                 |                              |
|------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
|      |                                  |                            | 生活的美感。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                          |                                                                                                                                                      |                                                 |                              |
| 第十八週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 2 章<br>棒球 固若金湯 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。                       | 【戶外教育】<br>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。 | 1 認識棒球運動的起源。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>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。<br>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。<br>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。<br>6. 相互合作的班級氣氛。 | 棒球<br>棒球手套<br>壘包<br>備網<br>棒球袋<br>角錐<br>標盤<br>碼錶 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核<br>技能測驗 |

|                  |                                 |                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                            |                      |                      |
|------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|                  |                                 |                         | 1d-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>技能<br>原理。<br>2d-<br>IV-2<br>展現<br>運動<br>欣賞<br>的技巧，<br>體驗<br>生活<br>的美感。<br>3c-<br>IV-1<br>表現<br>局部<br>或全身性<br>的身體<br>控制能力，<br>發展<br>專項<br>運動<br>技能。<br>4d-<br>IV-2<br>執行<br>個人<br>運動<br>計畫，<br>實際<br>參與<br>身體<br>活動。 |                               |                                            |                      |                      |
| 第<br>十<br>九<br>週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>足球 足智多 | Hb-<br>IV-1<br>陣地<br>攻守 | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項                                                                                                                                                                                                                              | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通<br>與問題解決。 | 1. 認識足球場上最<br>常運用到的基本技<br>巧。<br>2. 了解足球場上推 | 足球<br>角錐<br>顏色背<br>心 | 上課參<br>與<br>平時觀<br>察 |

|  |   |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |    |            |  |
|--|---|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|------------|--|
|  | 謀 | 性球<br>類運<br>動作動<br>組組<br>及及<br>隊隊<br>戰戰<br>術術。 | 運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>1d-<br>IV-3<br>應用<br>運動<br>比賽<br>的各<br>項策<br>略。<br>2c-<br>IV-3<br>表現<br>自信<br>樂<br>觀、<br>勇於<br>挑戰<br>的學<br>習態<br>度。<br>3d-<br>IV-2<br>運用<br>運動<br>比賽<br>中的<br>各種<br>策<br>略。<br>3d-<br>IV-3<br>應用<br>思考<br>與分<br>析能<br>力，<br>解決<br>運動<br>情境<br>的問<br>題。<br>4d-<br>IV-3<br>執 行<br>提 升<br>體 適 | 進最快突破對方的<br>方式。<br>3. 傳球技巧的運<br>用。<br>4. 了解傳球品質的<br>好壞。<br>5. 學習判斷最適合<br>接應傳球的位置。 | 球門 | 動 作 檢<br>核 |  |
|--|---|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|------------|--|

|      |                                      |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                                                                                                 |                            |                                                |  |
|------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|--|
|      |                                      |                                                                      | 能 的<br>身 體<br>活 動。                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                                                                 |                            |                                                |  |
| 第二十週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>足球 足智多<br>謀 | Hb-<br>IV-1<br>陣 地<br>攻 守<br>性 球<br>類 運<br>動 動<br>作 組<br>合 團<br>戰 術。 | 1c-<br>IV-1<br>了解<br>各項<br>運動<br>基礎<br>原理<br>和規<br>則。<br>1d-<br>IV-3<br>應用<br>運動<br>比賽<br>的各項<br>策略。<br>2c-<br>IV-3<br>表現<br>自信<br>樂 觀、<br>勇於<br>挑戰<br>的學<br>習態<br>度。<br>3d-<br>IV-2<br>運用<br>運動<br>比賽<br>中的<br>各種<br>策略。<br>3d-<br>IV-3<br>應用<br>思考<br>與分<br>析能<br>力，<br>解決<br>運動 | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通<br>與問題解決。 | 1. 認識足球場上最<br>常運用到的基本技<br>巧。<br>2. 了解足球場上推<br>進最快突破對方的<br>方式。<br>3. 傳球技巧的運<br>用。<br>4. 了解傳球品質的<br>好壞。<br>5. 學習判斷最適合<br>接應傳球的位置。 | 足球<br>角錐<br>顏色背<br>心<br>球門 | 上課參<br>與<br>平時觀<br>察<br>動作檢<br>核<br>分 組 競<br>賽 |  |

|       |                                  |                           |                                                                                                             |                           |                                                                                                    |            |                      |  |
|-------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--|
|       |                                  |                           | 情境的問題。<br>4d-IV-3 執行提升適能的身體活動。                                                                              |                           |                                                                                                    |            |                      |  |
| 第二十一週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>足球 足智多謀 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d- | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識足球場上最常運用到基本技巧。<br>2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。<br>3. 傳球技巧的運用。<br>4. 了解傳球品質的好壞。<br>5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。 | 足球角錐顏色背心球門 | 上課參與<br>平時觀察<br>分組競賽 |  |

|  |  |  |                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | IV-3<br>應用<br>思考<br>與分<br>析能<br>力，<br>解決<br>運動<br>情境<br>的問<br>題。<br>4d-<br>IV-3<br>執行<br>提升<br>體適<br>能的<br>身體<br>活動。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

桃園市青埔國民中學 112 學年度第二學期【**健康與體育領域健康科**】課程計畫

|      |                                  |                                                                                                |                                                                                                      |                                                    |                                                                             |                          |                             |
|------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 每週節數 | 1 節                              |                                                                                                | 設計者                                                                                                  |                                                    | 九年級教學團隊                                                                     |                          |                             |
| 核心素養 | A 自主行動                           | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>■A3. 規劃執行與創新應變                                                |                                                                                                      |                                                    |                                                                             |                          |                             |
|      | B 溝通互動                           | □B1. 符號運用與溝通表達 □B2. 科技資訊與媒體素養<br>□B3. 藝術涵養與美感素養                                                |                                                                                                      |                                                    |                                                                             |                          |                             |
|      | C 社會參與                           | ■C1. 道德實踐與公民意識 □C2. 人際關係與團隊合作<br>□C3. 多元文化與國際理解                                                |                                                                                                      |                                                    |                                                                             |                          |                             |
| 週次   | 單元主題                             | 學習重點                                                                                           |                                                                                                      | 融入之議題                                              | 學習目標                                                                        | 教學與<br>評量說明              |                             |
|      |                                  | 學習<br>內容                                                                                       | 學習<br>表現                                                                                             |                                                    |                                                                             | 教學資<br>源                 | 評量方<br>式                    |
| 第一週  | 單元 1<br>社區網絡拼圖<br>第 1 章<br>社區放大鏡 | Ba-IV-1<br>居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2<br>居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4<br>社區環境安全的行動策略。 | 1a-IV-1<br>理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2a-IV-2<br>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-IV-1<br>運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。<br>2. 理解社區安全相關守則與法令。<br>3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>資料蒐集<br>與整理 |

|     |                                    |                                                                                                |                                                                                                           |                                                    |                                                                             |                                    |                         |  |
|-----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|--|
|     |                                    |                                                                                                | 行動策略。                                                                                                     |                                                    |                                                                             |                                    |                         |  |
| 第二週 | 單元 1<br>社區網絡拼圖<br>第 1 章<br>社區放大鏡   | Ba-IV-1<br>居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2<br>居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4<br>社區環境安全的行動策略。 | 1a-IV-1<br>理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2a-IV-2<br>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-IV-1<br>運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。<br>2. 理解社區安全相關守則與法令。<br>3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片           | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗    |  |
| 第三週 | 單元 1<br>社區網絡拼圖<br>第 2 章<br>社區健康營造力 | Ca-IV-1<br>健康社區的相關問題改善策                                                                        | 2b-IV-3<br>充分地肯定自我健康行動的                                                                                   | 【環境教育】<br>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。       | 1. 理解社區健康營造定義與流程。<br>2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。<br>3. 主動並公開表明對社區健康的觀點     | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>網路瀏覽設備 | 上課參與<br>平時觀察<br>資料蒐集與整理 |  |

|     |                                    |                           |                                                                               |                                              |                                                                             |                                    |                             |
|-----|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
|     |                                    | 略與資源。                     | 信心與效能感。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 |                                              | 與立場。                                                                        |                                    |                             |
| 第四週 | 單元 1<br>社區網絡拼圖<br>第 2 章<br>社區健康營造力 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資                               | 【環境教育】<br>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。 | 1. 理解社區健康營造定義與流程。<br>2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。<br>3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>網路瀏覽設備 | 上課參與<br>平時觀察<br>資料蒐集<br>與整理 |

|     |                                    |                           |                                                                         |                                              |                                                                             |                                    |                                     |
|-----|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|     |                                    |                           | 訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                      |                                              |                                                                             |                                    |                                     |
| 第五週 | 單元 1<br>社區網絡拼圖<br>第 2 章<br>社區健康營造力 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>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。<br>4b- | 【環境教育】<br>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。 | 1. 理解社區健康營造定義與流程。<br>2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。<br>3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片<br>網路瀏覽設備 | 上課參與<br>平時觀察<br>資料蒐集<br>與整理<br>經驗分享 |

|     |                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                          |                      |
|-----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
|     |                                 |                                                                  | IV-1<br>主動<br>並公<br>開表<br>明個<br>人對<br>促進<br>健康<br>的觀<br>點與<br>立<br>場。                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                          |                      |
| 第六週 | 單元 2<br>翻轉護地球<br>第 1 章<br>環境大挑戰 | Ca-<br>IV-2<br>全球<br>環境<br>問題<br>造成<br>的健<br>康衝<br>擊與<br>影<br>響。 | 1a-<br>IV-2<br>分析<br>個人<br>與群<br>體健<br>康的<br>影響<br>因<br>素。<br>1b-<br>IV-3<br>因應<br>生活<br>情境<br>的健<br>康需<br>求，<br>尋求<br>解決<br>的健<br>康技<br>能。<br>2a-<br>IV-1<br>關注<br>健康<br>議題<br>本<br>土、<br>國際<br>現<br>況<br>與<br>趨<br>勢。<br>2a- | 【環境教育】<br>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>【海洋教育】<br>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。<br>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。<br>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。<br>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。<br>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。<br>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|     |                                 |                                  |                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |                          |              |  |
|-----|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--|
|     |                                 |                                  | IV-2<br>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-<br>IV-1<br>主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。         |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |                          |              |  |
| 第七週 | 單元 2<br>翻轉護地球<br>第 1 章<br>環境大挑戰 | Ca-<br>IV-2<br>全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1a-<br>IV-2<br>分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-<br>IV-3<br>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。 | 【環境教育】<br>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>【海洋教育】<br>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。<br>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。<br>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。<br>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。<br>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。<br>4. 能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|     |                                           |                          |                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                          |                      |
|-----|-------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
|     |                                           |                          | <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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> |                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                          |                      |
| 第八週 | <p>單元 2<br/>翻轉護地球<br/>第 1 章<br/>環境大挑戰</p> | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊影響。 | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活</p>                                                        | <p>【環境教育】<br/>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【海洋教育】<br/>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> | <p>1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。</p> <p>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。</p> <p>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 能學習蒐集資訊</p> | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|    |               |         |                                                                                                                                          |                                       |                                       |           |              |
|----|---------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------|--------------|
|    |               |         | <p>情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> | <p>進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。</p> |           |              |
| 第九 | 單元 2<br>翻轉護地球 | Ca-IV-2 | 1a-IV-2                                                                                                                                  | 【環境教育】<br>環 J8 了解臺灣                   | 1. 分析人類的各項行為與科技發展對                    | 教科書<br>習作 | 上課參與<br>平時觀察 |

|   |                |                   |                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                             |             |      |
|---|----------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 週 | 第 1 章<br>環境大挑戰 | 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 分析個人與群體健康的影響因素。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。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。4b-IV-1 主動 | 生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>【海洋教育】<br>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。<br>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。<br>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 自然環境的危害。<br>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。<br>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。<br>4. 能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 投影片<br>教學影片 | 紙筆測驗 |
|---|----------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|

|     |                                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                                                                                                                              |                              |                      |  |
|-----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|--|
|     |                                 |                                                               | 並公<br>開表<br>明個<br>人對<br>促進<br>健康<br>觀與<br>點立<br>場。                                                                                                                                                                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                              |                              |                      |  |
| 第十週 | 單元 2<br>翻轉護地球<br>第 2 章<br>綠活行動家 | Ca-<br>IV-3<br>環 保<br>永 續<br>為 基<br>礎 的<br>綠 色<br>生 活<br>型 態。 | 1a-<br>IV-2<br>分析<br>個人<br>與群<br>體健<br>康的<br>影響<br>因素。<br>1b-<br>IV-3<br>因應<br>生活<br>情境<br>的健康<br>需求，<br>尋求<br>解決<br>的健康<br>技能和<br>生活<br>技能。<br>2a-<br>IV-3<br>深切<br>體會<br>健康<br>行動的<br>自覺利<br>益。<br>2b-<br>IV-1<br>堅守<br>健康的<br>生 | 【環境教育】<br>環 J10 了解天<br>然災害對人類<br>生活、生命、<br>社會發展與經<br>濟產業的衝<br>擊。 | 1. 體認人類日常生<br>活中各項行為對環<br>境保護和永續的重<br>要性。<br>2. 了解綠色生活型<br>態的意義、相關名<br>詞和運用。<br>3. 學習日常生活中<br>可實踐的各種環保<br>行動，以達綠色生<br>活型態。<br>4. 能影響身邊的親<br>友認識環境問題現<br>況，並思考、規劃<br>和執行環保行動。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 |  |

|      |                                 |                        |                                                                              |                                              |                                                                                                                                  |                          |              |
|------|---------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      |                                 |                        | 活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他促進健康的信念或為的影響力。 |                                              |                                                                                                                                  |                          |              |
| 第十一週 | 單元 2<br>翻轉護地球<br>第 2 章<br>綠活行動家 | Ca-IV-3 環保永續為基礎綠色生活型態。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，                              | 【環境教育】<br>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 | 1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。<br>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。<br>3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。<br>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|  |  |  |                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他促進健康的信念</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|      |                                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                                                                                                                              |                              |                      |  |
|------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|--|
|      |                                 |                                                               | 或 行<br>為 的<br>影 響<br>力。                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                  |                                                                                                                                                                              |                              |                      |  |
| 第十二週 | 單元 2<br>翻轉護地球<br>第 2 章<br>綠活行動家 | Ca-<br>IV-3<br>環 保<br>永 續<br>基 的<br>礎 色<br>綠 生<br>活 活<br>型 態。 | 1a-<br>IV-2<br>分析<br>個人<br>與群<br>體健<br>康的<br>影響<br>因素。<br>1b-<br>IV-3<br>因應<br>生活<br>情境<br>的健康<br>需求，<br>尋求<br>解決<br>的健康<br>技能和<br>生活<br>技能。<br>2a-<br>IV-3<br>深切<br>體會<br>健康<br>行動的<br>自覺<br>利益。<br>2b-<br>IV-1<br>堅守<br>健康<br>的生<br>活規<br>範、<br>態度<br>與價<br>值<br>觀。 | 【環境教育】<br>環 J10 了解天<br>然災害對人類<br>生活、生命、<br>社會發展與經<br>濟產業的衝<br>擊。 | 1. 體認人類日常生<br>活中各項行為對環<br>境保護和永續的重<br>要性。<br>2. 了解綠色生活型<br>態的意義、相關名<br>詞和運用。<br>3. 學習日常生活中<br>可實踐的各種環保<br>行動，以達綠色生<br>活型態。<br>4. 能影響身邊的親<br>友認識環境問題現<br>況，並思考、規劃<br>和執行環保行動。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影<br>片 | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論 |  |

|      |                                   |                               |                                                             |                        |                                                               |                          |              |
|------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      |                                   |                               | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他促進的念行的影響力。   |                        |                                                               |                          |              |
| 第十三週 | 單元 3<br>健康人生逗陣行<br>第 1 章<br>美妙新生命 | Db-IV-1 生殖器的構造、功能與健康懷孕、生理優保健。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風 | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命。 | 1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。<br>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                   |                                |                                                                                              |                        |                                                               |                          |              |
|------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|
|      |                                   |                                | 險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。                                                            |                        |                                                               |                          |              |
| 第十四週 | 單元 3<br>健康人生逗陣行<br>第 1 章<br>美妙新生命 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與健康懷孕、生理優保健。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。 | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命。 | 1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。<br>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                   |                               |                                                                                              |                                                          |                                                               |                         |                      |
|------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 第十五週 | 單元 3<br>健康人生逗陣行<br>第 1 章<br>美妙新生命 | Db-IV-1 生殖器的構造、功能與健康懷孕、生理優保健。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。 | 【品德教育】<br>品 EJU1 尊重生命。                                   | 1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。<br>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 教科書<br>習作<br>影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察         |
| 第十六週 | 單元 3<br>健康人生逗陣行<br>第 2 章<br>樂活新旅程 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。    | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-1 運用適切                                                       | 【生命教育】<br>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。<br>【生涯規劃】<br>涯 J13 覺察自己的能力 | 1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。<br>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。                 | 教科書<br>習作<br>影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 |

|      |                                   |                             |                                                         |                                                          |                                               |                          |              |  |
|------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|--------------|--|
|      |                                   |                             | 的健資、品服，定康動策略。                                           |                                                          |                                               |                          |              |  |
| 第十七週 | 單元 3<br>健康人生逗陣行<br>第 2 章<br>樂活新旅程 | Aa-IV-2<br>人生各階段的身心發展任務與別異。 | 2b-IV-2<br>樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-1<br>運用切健資、品服，定康動策略。 | 【生命教育】<br>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。<br>【生涯規劃】<br>涯 J13 覺察自己的能力 | 1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。<br>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |  |
| 第十八週 | 單元 3<br>健康人生逗陣行<br>第 2 章<br>樂活新旅程 | Aa-IV-2<br>人生各階段的身心發展任務與別異。 | 2b-IV-2<br>樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-1<br>運用切健資           | 【生命教育】<br>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。<br>【生涯規劃】<br>涯 J13 覺察自己的能力 | 1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。<br>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 教科書<br>習作<br>投影片<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|      |  |  |                       |  |  |  |  |  |
|------|--|--|-----------------------|--|--|--|--|--|
|      |  |  | 、品服，定康動<br>訊產與務擬健行策略。 |  |  |  |  |  |
| 第十九週 |  |  |                       |  |  |  |  |  |
| 第二十週 |  |  |                       |  |  |  |  |  |

桃園市青埔國民中學 112 學年度第二學期【健康與體育領域體育科】課程計畫

|      |                                      |                                                 |                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                 |                              |              |
|------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| 每週節數 | 2 節                                  |                                                 | 設計者                                                                                                                                                                         |                                    | 九年級教學團隊                                                                                                         |                              |              |
| 核心素養 | A 自主行動                               | ■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決<br>□A3. 規劃執行與創新應變 |                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                 |                              |              |
|      | B 溝通互動                               | □B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養<br>■B3. 藝術涵養與美感素養 |                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                 |                              |              |
|      | C 社會參與                               | □C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作<br>□C3. 多元文化與國際理解 |                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                 |                              |              |
| 週次   | 單元主題                                 | 學習重點                                            |                                                                                                                                                                             | 融入之議題                              | 學習目標                                                                                                            | 教學與<br>評量說明                  |              |
|      |                                      | 學習<br>內容                                        | 學習<br>表現                                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                 | 教學資<br>源                     | 評量方<br>式     |
| 第一週  | 單元 4<br>來自心靈的聲音 瑜珈<br>第 1 章<br>瑜珈 愉佳 | Ce-<br>IV-1<br>其他休閒<br>運動綜合<br>應用。              | 1c-<br>IV-1<br>了解各項<br>運動基礎<br>原理和規<br>則。<br>1c-<br>IV-2<br>評估運動<br>風險，維<br>護安全的<br>運動情境。<br>1d-<br>IV-2<br>反思自己<br>的運動技<br>能。<br>3c-<br>IV-1<br>表現局部<br>或全身性<br>的身體控<br>制能 | 【生涯規劃】<br>涯 J3 覺察自己的<br>能力與興<br>趣。 | 1. 學會自我身體檢<br>視，確保正確的練<br>習情境。<br>2. 能確實執行基<br>礎、進階瑜珈動<br>作。<br>3. 學會運動後自我<br>放鬆的重要性。<br>4. 透過自我練習計<br>畫提升身心素質。 | 瑜珈墊<br>毛巾<br>彈力帶<br>哨子<br>籤紙 | 上課參與<br>平時觀察 |

|     |                                      |                        |                                                                                             |                            |                                                                                         |                              |                      |
|-----|--------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|
|     |                                      |                        | 力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                   |                            |                                                                                         |                              |                      |
| 第二週 | 單元 4<br>來自心靈的聲音 瑜珈<br>第 1 章<br>瑜珈 愉佳 | Ce-IV-1<br>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。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>3c-IV-1 表現局部或全 | 【生涯規劃】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。<br>2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。<br>3. 學會運動後自我放鬆的重要性。<br>4. 透過自我練習計畫提升身心素質。 | 瑜珈墊<br>毛巾<br>彈力帶<br>哨子<br>籤紙 | 上課參與<br>平時觀察<br>動作檢核 |

|     |                                   |                      |                                                                            |                                |                                                                                     |                          |                      |
|-----|-----------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
|     |                                   |                      | 身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                          |                                |                                                                                     |                          |                      |
| 第三週 | 單元 5<br>武林高手<br>第 1 章<br>防身術 臨陣脫逃 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 | 【國際教育】<br>國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。 | 1. 了解防身術的原意。<br>2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。<br>3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。<br>4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 海綿條<br>厚地墊<br>巧拼墊<br>童軍繩 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|     |                                       |                      |                                                                                                   |                                |                                                                                  |                          |              |  |
|-----|---------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|--|
|     |                                       |                      | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                |                                                                                  |                          |              |  |
| 第四週 | 單元 5<br>武林高手<br>第 1 章<br>防身術 臨陣<br>脫逃 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                            | 【國際教育】<br>國 J6 評估衝突的情境並提出解決方案。 | 1. 了解防身術的原意。<br>2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。<br>3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。<br>4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫 | 海綿條<br>厚地墊<br>巧拼墊<br>童軍繩 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|--|--|--|
|  |  |  | 1c-<br>IV-2<br>評估<br>運動<br>風<br>險，<br>維<br>護<br>安<br>全<br>的<br>運<br>動<br>情<br>境。<br>1d-<br>IV-1<br>了解<br>各<br>項<br>運<br>動<br>技<br>能<br>原<br>理。<br>2c-<br>IV-1<br>展<br>現<br>運<br>動<br>禮<br>節，<br>具<br>備<br>運<br>動<br>的<br>道<br>德<br>思<br>辨<br>和<br>實<br>踐<br>能<br>力。<br>3c-<br>IV-1<br>表<br>現<br>局<br>部<br>或<br>全<br>身<br>性<br>的<br>身<br>體<br>控<br>制<br>能<br>力，<br>發<br>展<br>專<br>項<br>運<br>動<br>技<br>能。<br>4d-<br>IV-2 |  | 動作。 |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|--|--|--|

|     |                                   |                         |                                                                                                                          |                           |                                                                             |                                         |              |  |
|-----|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|--|
|     |                                   |                         | 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                       |                           |                                                                             |                                         |              |  |
| 第五週 | 單元 5<br>武林高手<br>第 2 章<br>跆拳道 拳霸一方 | Bd-IV-2<br>技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>2d-IV-2<br>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動 | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識跆拳道運動的器材。<br>2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。<br>3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。<br>4. 相互合作的班級氣氛。 | 繩梯<br>軟式角錐<br>跆拳道踢靶<br>撲克牌<br>或者不織布材質骰子 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|     |                                   |                      |                                                                                                         |                           |                                                                             |                                             |                      |
|-----|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|
|     |                                   |                      | 技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。                                                                      |                           |                                                                             |                                             |                      |
| 第六週 | 單元 5<br>武林高手<br>第 2 章<br>跆拳道 拳霸一方 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識跆拳道運動的器材。<br>2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。<br>3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。<br>4. 相互合作的班級氣氛。 | 繩梯<br>軟式角錐<br>跆拳道<br>踢靶<br>撲克牌<br>或者不織布材質骰子 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|     |                                   |                      |                                                                                                   |                           |                                                                             |                                         |              |  |
|-----|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|--|
|     |                                   |                      | 發展專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。                                                          |                           |                                                                             |                                         |              |  |
| 第七週 | 單元 5<br>武林高手<br>第 2 章<br>跆拳道 拳霸一方 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身 | 【品德教育】<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 | 1. 認識跆拳道運動的器材。<br>2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。<br>3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。<br>4. 相互合作的班級氣氛。 | 繩梯<br>軟式角錐<br>跆拳道踢靶<br>撲克牌<br>或者不織布材質骰子 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|     |                                      |                                        |                                                                                         |                        |                                                                                                      |             |                      |  |
|-----|--------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--|
|     |                                      |                                        | 體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                           |                        |                                                                                                      |             |                      |  |
| 第八週 | 單元 5<br>武林高手<br>第 3 章<br>你、我來練<br>武功 | Bd-IV-1<br>武術<br>套路<br>動作<br>攻防<br>技巧。 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>3c-IV-1 | 【品德教育】<br>品 EJU6 謙遜包容。 | 1. 學習武術的基本禮儀及精神。<br>2. 認識武術的基本步法。<br>3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。<br>4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。<br>5. 能設法應用在基礎實戰中。 | 五步拳<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |  |

|     |                                      |                     |                                                                      |                        |                                                                                                      |             |              |  |
|-----|--------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--|
|     |                                      |                     | 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。              |                        |                                                                                                      |             |              |  |
| 第九週 | 單元 5<br>武林高手<br>第 3 章<br>你、我來練<br>武功 | Bd-IV-1 武術套路動作與防技巧。 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美上的特 | 【品德教育】<br>品 EJU6 謙遜包容。 | 1. 學習武術的基本禮儀及精神。<br>2. 認識武術的基本步法。<br>3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。<br>4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。<br>5. 能設法應用在基礎實戰中。 | 五步拳<br>教學影片 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|     |                                  |                     |                                                                            |                                          |                                                                                                                                         |                                                 |                      |  |
|-----|----------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|--|
|     |                                  |                     | 質與表現方式。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                          |                                                                                                                                         |                                                 |                      |  |
| 第十週 | 單元 6<br>翻轉人生<br>第 1 章<br>飛盤 劃破天際 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情                          | 【戶外教育】<br>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。 | 1. 認識飛盤運動的各項比賽。<br>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。<br>3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。<br>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。<br>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 飛盤<br>角錐<br>標盤<br>馬錶<br>哨子<br>擲準架<br>或自製<br>擲準架 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 境。<br>2c-<br>IV-2<br>表現<br>利他<br>合群<br>的態度，<br>與他人<br>理性溝<br>通與和<br>諧互動。<br>2c-<br>IV-3<br>表現<br>自信<br>樂觀、<br>勇於挑<br>戰的學<br>習態度。<br>3d-<br>IV-2<br>運用<br>運動比<br>賽中的<br>各種策<br>略。<br>3d-<br>IV-3<br>應用<br>思考與<br>分析能<br>力，解<br>決運動<br>情境的<br>問題。<br>4c-<br>IV-3<br>規 劃 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|      |                                  |                        |                                                                                                               |                                          |                                                                                                                                         |                                                 |              |  |
|------|----------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|--|
|      |                                  |                        | 提升體能運動技能的運動計畫。                                                                                                |                                          |                                                                                                                                         |                                                 |              |  |
| 第十一週 | 單元 6<br>翻轉人生<br>第 1 章<br>飛盤 劃破天際 | Cd-IV-1<br>戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰 | 【戶外教育】<br>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。 | 1. 認識飛盤運動的各項比賽。<br>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。<br>3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。<br>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。<br>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 飛盤<br>角錐<br>標盤<br>馬錶<br>哨子<br>擲準架<br>或自製<br>擲準架 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|      |                                                  |                                                       |                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                                            |                                                              |              |  |
|------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|--|
|      |                                                  |                                                       | <p>的學習態度。</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-3 規劃提升體能運動技能的運動計畫。</p> |                                                                |                                                                                                                                                            |                                                              |              |  |
| 第十二週 | <p>單元 6<br/>翻轉人生<br/>第 2 章<br/>自行車 轉動<br/>騎跡</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，</p>                                                           | <p>【戶外教育】<br/>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> | <p>1. 了解自行車的種類與構造。</p> <p>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。</p> <p>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5. 學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。</p> | <p>自行車或共享單車<br/>自行車安全帽<br/>小角錐<br/>馬錶<br/>跳繩<br/>自行車維修工具</p> | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|  |  |     |                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|--|--|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 應用。 | 具備運動的道德辨和實踐能力。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行人 |  |  |  |  |  |
|--|--|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|      |                                       |                                                     |                                                                                                                           |                                                        |                                                                                                                                 |                                                  |              |
|------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
|      |                                       |                                                     | 運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                                 |                                                  |              |
| 第十三週 | 單元 6<br>翻轉人生<br>第 2 章<br>自行車 轉動<br>騎跡 | Cb-IV-2<br>各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1<br>戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1<br>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控 | 【戶外教育】<br>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 | 1. 了解自行車的種類與構造。<br>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。<br>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。<br>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。<br>5. 學會騎行時的溝通手勢。<br>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 自行車或共享單車<br>自行車安全帽<br>小角錐<br>馬錶<br>跳繩<br>自行車維修工具 | 上課參與<br>平時觀察 |

|      |                                      |                                               |                                                                             |                                                        |                                                                                                                                 |                                                  |                      |  |
|------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|--|
|      |                                      |                                               | 制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                        |                                                                                                                                 |                                                  |                      |  |
| 第十四週 | 單元 6<br>翻轉人生<br>第 2 章<br>自行車轉動<br>騎跡 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思                           | 【戶外教育】<br>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 | 1. 了解自行車的種類與構造。<br>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。<br>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。<br>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。<br>5. 學會騎行時的溝通手勢。<br>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 自行車或共享單車<br>自行車安全帽<br>小角錐<br>馬錶<br>跳繩<br>自行車維修工具 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>辨和實踐能力。</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|      |                                  |                             |                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                  |                                   |                   |  |
|------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|--|
|      |                                  |                             | 參與身體活動。                                                                                                                                       |                             |                                                                                                                                                  |                                   |                   |  |
| 第十五週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>網球 一網打盡 | Ha-IV-1<br>網/牆性球類運動動作組合團戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2<br>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。<br>2. 了解反手拍握拍方式與應用。<br>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。<br>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。<br>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 | 網球筒<br>網球拍<br>三角錐<br>大呼拉圈<br>網球影片 | 上課參與<br>與<br>平時觀察 |  |

|      |                                  |                            |                                                                                                          |                             |                                                                                                                                                  |                                        |                      |
|------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|
|      |                                  |                            | 體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-3 執行提升適的身體活動。                                                                   |                             |                                                                                                                                                  |                                        |                      |
| 第十六週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>網球 一網打盡 | Ha-IV-1<br>網/牆性球類運動動作合圍戰術。 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2<br>展現運動欣賞 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | 1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。<br>2. 了解反手拍握拍方式與應用。<br>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。<br>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。<br>5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 | 網球<br>球筒<br>網球拍<br>三角錐<br>大呼拉圈<br>網球影片 | 上課參與<br>平時觀察<br>技能測驗 |

|      |                                  |                            |                                                                           |                                          |                                                                                                                                                           |                                |              |  |
|------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|--|
|      |                                  |                            | 的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>4d-IV-3 執行提升體能的身體活動。 |                                          |                                                                                                                                                           |                                |              |  |
| 第十七週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 2 章<br>棒球 同心合力 | Hd-IV-1 守備/跑分性類運動動作組合團隊戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現               | 【戶外教育】<br>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。 | 1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。<br>4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。<br>5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。<br>6. 培養相互合作的班級氣氛。 | 排壘球<br>棒球手套<br>壘包<br>網球袋<br>角錐 | 上課參與<br>平時觀察 |  |

|    |              |         |                                                                                                                      |                     |                    |            |      |  |
|----|--------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|------------|------|--|
|    |              |         | 運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體能與運動技能，修正個人的運動計畫。 |                     |                    |            |      |  |
| 第十 | 單元 7<br>球類進階 | Hd-IV-1 | 1c-IV-1                                                                                                              | 【戶外教育】<br>戶 J5 在團隊活 | 1. 了解知名棒球選手的故事，並以其 | 排壘球<br>棒球手 | 上課參與 |  |

|    |                |                  |                                                                                                                                   |                       |                                                                                                                                         |                   |          |
|----|----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| 八週 | 第2章<br>棒球 同心合力 | 守備/跑分性類運動動作合團戰術。 | 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | 動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 | 努力的態度自勉。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。<br>4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。<br>5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。<br>6. 培養相互合作的班級氣氛。 | 套壘包<br>備網球袋<br>角錐 | 平時觀察技能測驗 |
|----|----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|

|  |  |  |                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 4c-<br>IV-2<br>分 析<br>並 評<br>估 個<br>人 的<br>體 適<br>能 與<br>運 動<br>技 能<br>，<br>修 正<br>個 人<br>的 運<br>動 計<br>畫。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|