

臺東縣立泰源國民中學 109 學年度第二學期 八年級 健體領域課程計畫

教材來源	南一版國中健康與體(第四冊)	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節		
設計者	王維晟	教學者	王維晟		
課程結構 (概念圖)	<pre> graph TD A[健體領域] --> B[健康] A --> C[體育] B --> D[第一章 消費中學堂] B --> E[第二章 慢病驚心] B --> F[第三章 安全防護網] C --> G[第四章 Olympic Games 運動誌] C --> H[第五章 有氧、無氧運動] C --> I[第六章 力爭上游] C --> J[第七章 球類進階] </pre>				
年級課程目標	<p>健康</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</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>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>體育</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>				

Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。												
週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	總綱核心 素養 領綱核心 素養	學習重點		教學活動概述 (教學活動重 點)	節數	教學資源	評量方式	融入議題 內容重點	備註
					學習內容	學習表現						
01	2/7-2/13											春節連 假
02	2/14-2/20	健康	單元 1 消費中學 堂 第 1 章 GO 購 「食」力 讚	健體-J-B2 具 備善用體育 與健康相關 的科技、資 訊及媒體， 以增進學習 的素養，並 察覺、思辨 人與科技、 資訊、媒體 的互動關 係。	Ea-IV-3 從生 態、媒體與 保健觀點看 飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健 康消費資訊 的辨識策 略。 Eb-IV-2 健康 消費行動方 案與相關法 規、組織。	1a-IV-2 分析 個人與群體 健康的影響 因素。 1a-IV-3 評估 內在與外在 的行為對健 康造成的衝 擊與風險。 1a-IV-4 理解 促進健康生 活的策略、 資源與規 範。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相 關新聞與外包 裝 有機與健康食 品標誌	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J5 資訊與媒 體的公共性與 社會責任。		
		體育	單元 4 Olympic Games 運 動誌 第 1 章	健體-J-A2 具 備理解體育 與健康情境 的全貌，並 做獨立思考	Cb-IV-1 運 動精神、運 動營養攝取 知識、適合 個人運動所	2c-IV-1 展現 運動禮節， 具備運動的 道德思辨和 實踐能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 課堂問答	【國際教育】 國 J4 尊重與欣 賞世界不同文 化的價值。		

			<p>奧林匹克故事館第2章奧林匹克名人堂</p> <p>與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異</p>	<p>需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	<p>運會的關係。</p> <p>3. 知曉主辦城市的籌備如何影響當屆奧運。</p> <p>4. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。</p> <p>5. 了解奧運如何杜絕禁藥使用，並對使用禁藥之原因及後果有具體認知。</p> <p>6. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。</p> <p>7. 了解奧運紀錄於體壇的意義，認識創下指標性紀錄的人物。</p> <p>8. 了解囊括當屆與多屆奧運多項獎牌的風雲人物。</p> <p>9. 了解奧運種族議題與其效應。</p> <p>10. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。</p> <p>11. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。</p> <p>12. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</p> <p>13. 了解指標性選</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

							手所創下的紀錄於體壇與奧運史上的意義為何。 14.能夠效法選手的正面態度。 15.了解指標性選手的負面行為會為個人及青少年族群產生什麼樣的影響。					
03	2/21-2/27	健康	單元1 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力讚	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3.釐清自己的需求，選購適切的健康產品。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝 有機與健康食品標誌	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
		體育	單元5 有氣、無氣運動 第1章 慢跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品	1.了解有氣運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 碼表 個人電子錶 智慧型手機	上課參與 技能檢測		

				備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
04	2/28-3/6	健康	單元1 消費中學校第2章 健康消費實踐家	健體-J-B2 備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
		體育	單元5 有氧、無氧運動第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	健體-J-A1 備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 技能檢測	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

				備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。	自己的肌肉鍛鍊課表。				
05	3/7-3/13	健康	單元1 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
		體育	單元5 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌肉與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 技能檢測	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

				自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。	本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。				
06	3/14-3/20	健康	單元2 慢病驚心第1章 慢性病危機與轉機(上)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療服務與資源。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

						析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。					
		體育	<p>單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>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>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.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5.能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6.營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7.能夠欣賞他人的動作表現。</p>	2	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> <p>地墊</p> <p>跳板</p> <p>落地墊</p> <p>跳箱</p> <p>方形墊</p>	上課參與 技能檢測	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

				健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。								
07	3/21-3/27	健康	單元2 慢病驚心 第1章 慢性病危機與轉機 (上)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
		體育	單元5 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊	上課參與 技能檢測	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境	

				自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現		跳箱 方形墊		設施設備的安全守則。	
08	3/28-4/3	健康	單元 2 慢病驚心 第 1 章 慢性病危機與轉機 (上)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5 全民健保與醫療	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行	

			解決體育與健康的問題。	制度、醫療服務與資源。	重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。				價值思辨，尋求解決之道。	
體育	單元5 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 技能檢測	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。		

				係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。		展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
09	4/4-4/10	健康	單元 2 慢病驚心 第 2 章 慢性病 危機與轉機 (下)	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享 課堂問答	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
		體育	單元 6 力爭上游	健體-J-A1 具備體育與健	Gb-IV-2 游泳前進 25 公	1c-IV-1 了解各項運動基	1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學	2	教科書 習作	上課參與 技能檢測	【海洋教育】 海 J1 參與多元

			<p>第1章 仰泳 趾高氣揚</p> <p>康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>尺（需換氣5次以上）。</p> <p>礎原理和規則。</p> <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，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學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>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.認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。</p> <p>5.勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>		<p>投影片</p> <p>教學影片</p> <p>浮板</p> <p>浮條</p> <p>塑膠杯</p>		<p>海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>	
10	4/11-4/17	健康	<p>單元2 慢病驚心 第2章 慢性病危機與轉機 (下)</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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 熟悉各種人際溝通互動技</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.能統整遠離慢性病的各項重要</p>	1	<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>態度檢核</p> <p>紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品EJU1 尊重生命。</p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家J6 覺察與實</p>

			人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。		能。	預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。				踐青少年在家庭中的角色責任。
		體育	單元6 力爭上游 第1章 仰泳趾高氣揚	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 技能檢測	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
11	4/18-4/24	健康	單元2 慢病驚心 第3章 銀髮新態度	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、

			自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。		題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。				情、意、行統整之途徑。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討人際交往、約會、婚姻與家庭建立的歷程。
	體育	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划 力出場	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。 6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 獨木舟 槳 救生衣	上課參與 技能檢測	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

12	4/25-5/1	健康	單元3 安全防護 網 第1章 人身安全 線	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
		體育	單元7 球類進階 第1章 藤球 藤空 躍起	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1. 認識藤球運動的位置與戰術。 2. 瞭解各個位置的練習重點。 3. 學會移動擊球的步伐與動作。 4. 透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 學會發球、作球與殺球的技術。 7. 相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網	上課參與 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
13	5/2-5/8	健康	單元 3 安全防護網 第 1 章 人身安全線	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
		體育	單元 7 球類進階 第 1 章 藤球 藤空 躍起	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	1. 認識藤球運動的位置與戰術。 2. 瞭解各個位置的練習重點。 3. 學會移動擊球的步伐與動作。 4. 透過遊戲來思	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網	上課參與 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。				
14	5/9-5/15	健康	單元3 安全防護 網 第2章 虛擬搜查線	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
		體育	單元7	健體-J-A1	Ha-IV-1 網 /	1c-IV-1 了	1.認識桌球比賽	2	教科書	上課參與	【品德教育】

			球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。		習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	技能檢測 分組競賽	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
15	5/16-5/22	健康	單元3 安全防護 網 第2章 虛擬搜查線	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
		體育	單元7 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	第二次段考

			待發	現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。		籃子 桌球拍 桌球			
16	5/23-5/29	健康	單元 3 安全防護 第 2 章 虛擬搜查線	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
		體育	單元 7 球類進階 第 2 章 桌球蓄勢待發	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

				性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。				
17	5/30-6/5	健康	單元3 安全防護網 第3章 馬路如虎口	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
		體育	單元7 球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體	2	教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				並積極實踐，不輕言放棄。		勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。				
18	6/6-6/12	健康	單元3 安全防護網 第3章 馬路如虎口	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
		體育	單元7 球類進階 第3章 橄欖球攻 防之間	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球	2	教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。				
19	6/13-6/19	健康	單元3 安全防護網 第4章 生命之鏈	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與小組討論 經驗分享 態度檢核	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
		體育	單元7 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球	上課參與技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

				培育相互合作及與人和諧互動的素養。		能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。		寶特瓶 羽球球桶 籃子		品 J8 理性溝通與問題解決。	
20	6/20-6/26	健康	單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
		體育	單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守	健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			兼備	在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。		手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子		品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
21	6/27-7/3	健康	單元 3 安全防護 網 第 4 章 生命之鏈	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 實務操作 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

		體育	<p>單元7 球類進階 第4章 壘球 攻守 兼備</p>	<p>健體 -J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度，並 在體育活動 和健康生活 中培育相互 合作及與人 和諧互動的 素養。</p>	<p>Hd-IV-1 守 備/跑分性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解 各項運動基 礎原理和規 則。 1d-IV-1 了解 各項運動技 能原理。 2c-IV-2 表現 利他合群的 態度，與他 人理性溝通 與和諧互 動。 3c-IV-1 表現 局部或全身 性的身體控 制能力，發 展專項運動 技能。 3d-IV-1 運用 運動技術的 學習策略。 3d-IV-3 應用 思考與分析 能力，解決 運動情境的 問題。</p>	<p>1.能遵守球場上 安全規則及遊戲 規則。 2.能了解慢速壘 球守備的陣型。 3.能經由經驗來 了解投手投球之 原理。 4.了解如何利用 身體部位力量來 完成投球動作。 5.能比較出較省 力之投球動作。 6.培養穩定投球 的能力。 7.相互合作的班 級氣氛。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J2 重視群體 規範與榮譽。 品 J8 理性溝通 與問題解決。</p>
--	--	----	--	---	---	--	---	---	--	-------------------------------	---