

新北立三民高中(國中部) 113 學年度第一學期 八 年級 健體 領域課程計畫

一、課程學習總目標

各科教學目標	各科架構
健康 第一單元 愛的你我他 1.能知道溝通的重要性，並能從中瞭解有利人際關係的因素與溝通技巧。 2.能學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性騷擾的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。 3.能理解愛的意涵及情感發展的原則與因應方式。 4.能瞭解發生非預期懷孕時可以做的抉擇與後續需面臨的各種狀況。 第二單元 防治大作戰 1.認識性病的症狀並學習預防方法。 2.學習正確理解愛滋病以及預防方法，關懷並支持愛滋防治。	第一單元 愛的你我他 • 第1章 友誼來敲門 • 第2章 尊種他人 珍愛自己 • 第3章 愛的練習曲 • 第4章 意外的新生命 ↓ 第二單元 防治大作戰 • 第1章 親密的接觸者 • 第2章 愛滋病防治

體育

第三單元 運動知識與體適能

- 1.學習跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術，認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。
- 2.瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識，學習仰泳的動作要領，做出仰泳腿部與手部的聯合動作，並模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。
- 3.認識不同的自行車種類，再進一步瞭解自行車的結構、零件與功用，學習自行車騎乘注意事項。

第四單元 運動教室

- 1.瞭解切球、挑球的相關知識和動作要領，並將所學的技能連貫使用。
- 2.瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，認識防守基本動作要領與姿勢，學習進攻與防守技術，並發揮團隊合作。
- 3.知悉高手傳接球的運用時機，熟悉高手接球的要領，瞭解高手傳接球的策略運用。
- 4.瞭解桌球運動之相關知識，學習桌球正拍發平擊球之動作要領，以及正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球，將單打比賽的規則並應用於比賽之中。

第五單元 享受奔跑

- 1.學習行進間足球運球和傳接球組合，認識左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術，透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。
- 2.學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。

第三單元 水陸蛟龍

- 第1章 平沙落雁～跳遠
- 第2章 安全無漾～仰泳
- 第3章 精彩可騎～自行車



第四單元 運動教室

- 第1章 前挑後切～羽球
- 第2章 堅守崗位～籃球
- 第3章 高手過招～排球
- 第4章 運球唯握～桌球



第五單元 享受奔跑

- 第1章 立足天下～足球
- 第2章 壁壘分明～慢速壘球

二、本學期課程內涵與時程

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
一	113/08/26 113/08/30	1-1：友誼來敲門	B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 4. 新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 5. 網路交友如何保護自己。 6. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2. 介紹人際互動的四個模式。 3. 請學生分組完成Let's do it!「我的互動定位」。 4. 以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 5. 以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。 6. 請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 7. 介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 8. 請學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容完成問題。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 便利貼。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解人際互動的四個模式。 (2) 學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3. 紙筆測驗： (1) 完成課本上的問答。 (2) 完成Let's do it!與健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二	113/09/02 113/09/06	1-2：尊重他人 珍愛自己	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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智抉擇。 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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。 2.介紹身體界線。 3.介紹界線紅綠燈，並請學生完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」。 4.播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。 5.配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊重他人身體界線的重要。 6.說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。 7.介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。 8.說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 9.請學生分組演練	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。 4.3C 產品。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量： (1)能瞭解身體界線的定義。 (2)能簡述(歸)類於性騷擾的行為。 (3)認識 #ME TOO 活動並能舉出相關案例。 (4)能瞭解如何因應性騷擾的情況。 3.學生自我檢核：完成 Let' s do it! 「界線紅綠燈」檢視自己的身體界	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
								各種騷擾情況的因應方式。		線接受程度。	
三	113/09/09 113/09/13	1-2：尊重他人 珍愛自己 1-3：愛的練習曲	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達	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-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。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2. 能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。 3. 能說明親密關係發展進	1.說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲，傳達錯誤的訊息。 2.說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3.請學生完成Let's do it!「重建新主張」，反思媒體背後的意涵。 4.帶領學生觀看課前漫畫，引導思考下方的四個問題。 5.介紹青春期開始可能對性感到好奇，也可能對身旁的人產生情愫。 6.藉由卡牌配對樂的方式，讓學生進	1.電子書。 2.電子白板。 3.成對的卡片或撲克牌。 4.白紙。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能瞭解親密關係建立過程。 (2)能說出愛與喜歡的定義。 (3)能瞭解感情經營的三個好方法。 2.紙筆測	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 4. 能說明經營感情的方法。	行配對，並以此延伸思考活動過程與尋找伴侶過程的關聯。 7. 介紹感情發展的過程。 8. 請學生思考什麼是愛情、什麼是友情。 9. 說明喜歡與愛的定義，並請學生完成 Let's do it! 「如果這都不算愛」，分享個人想法。 10. 介紹三個感情經營的妙方，請學生思考除此之外感情經營還有哪些好方法。		驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【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 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
											安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
四	113/09/16 113/09/20	1-3：愛的練習曲	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。 2. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。 3. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。	1. 說明約會前後可能經歷的抉擇以及約會守則，並請學生完成 Let's do it! 「約會的選擇」。 2. 說明親密關係也需要經過抉擇，強調我國對未滿十六歲者發生性行為有所規範，再請學生完成 Let's do it! 「思考我的親密關係」。 3. 藉由課本中的三個情境教導學生面對不同的邀約情境時該如何拒絕不想要的親密關係。 4. 利用三個與分手相關的問題來引導學生進行思考。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 空白紙。	1. 歷程性評量：(1) 課堂認真聽講並踴躍發言。(2) 積極參與組內討論並上臺分享。 2. 總結性評量：(1) 能學會拒絕不想要的親密邀約。(2) 能瞭解分手的不同方式。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it!	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
								5.介紹四個分手面向，再請學生分享自己最能接受與最無法接受的分手方式。 6.全組討論統整出相同或互異的論點，再請各組上台發表各自觀點。 7.討論分手後的情緒，思考應該如何抒發。 8.強調感情結束後要讓自己沉澱再接受新戀情。 9.藉由小夥伴的日記請學生完成健康好行的問答。		與健康好行。	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 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
											育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
五	113/09/23 113/09/27	1-4：意外的新生命 2-1：親密的接觸者	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 2. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 3. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場，並思考做的決定後的後果。 4. 建立性	1. 帶領學生閱讀漫畫後，分組討論下方的四個問題。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「親密關係你我他」，讓學生思考交往關係因為是否發生性行為產生哪些變化。 3. 介紹非預期懷孕可能遇到的狀況與問題，以及可尋求的四個協助管道。 4. 播放未成年少女被迫懷孕的影片，介紹臺灣女高中生的倡議宣導活動。 5. 請學生閱讀課前漫畫並思考下方的提問。 6. 複習第二冊學過	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 影音播放設備。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 (2) 能簡述非預期懷孕後可尋求協助的四個管道。 (3) 能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 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。 【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
					促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		傳染病防治的基本觀念。 5. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。	的傳染病三要素，引導進入課程將要教導的性傳染病。 7. 介紹非經由性行為感染的性病有哪些。 8. 舉例性病防治的困難，並提出幾個與性病相關的迷思讓學生思考。		動重點。 (4)能說明傳染病三要素。 (5)能說出非經由性行為感染的性病。 3. 紙筆測驗：完成Let's do it! 與健康好行。	家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【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。
六	113/09/30 113/10/04	2-1：親密的接觸者 2-2：愛滋病防治	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 2. 理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。 3. 認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及	1. 請學生先行閱讀課本提到的性病，完成簡易性病架構後，再開始深入介紹這些性病的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 2. 請學生完成Let's do it! 「性病迷思大破解」。 3. 說明ABC防護守則。 4. 請學生分組完成健康好行。 5. 請學生閱讀漫畫並思考漫畫下方的四個問題。 6. 說明何謂愛滋病以及愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症	1. 電子書。 2. 電子白板。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述披衣菌、尖形濕疣、淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 (2)能瞭解ABC防護原則。 (3)能簡述	【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。 【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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				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。	促進健康的信念或行為的影響力。		症狀。	狀以及治療方式。 7. 請學生完成 Let' s do it! 「愛滋病大哉問」。		愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
七	113/10/07 113/10/11	2-2：愛滋病防治 3-1：平沙落雁～跳遠	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-3 公開進行健康倡導，展現對他人	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 2. 認識防治愛滋病的資源、規範與策	1. 講述愛滋病被發現的故事，並介紹臺灣、中國與非洲愛滋病的現況。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「如果愛滋賴上我」。 3. 說明為預防愛滋，應避免不安全性行為與共用針具。 4. 說明正確使用保險套的步驟並示範。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 保險套。 4. 陽具教具。 5. 影音播放設備。 6. 跳高軟墊。 7. 沙坑。 8. 橡皮筋。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解不同國家的愛滋病現況。	【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。 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。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。 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。	促進健康的信念或行為的影響力。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		略，並建立正確的防治觀念與態度。 3. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。 4. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 5. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，	5. 介紹魔術強森，說明正確認識愛滋病的重要，破除愛滋病的迷思。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「换位思考看愛滋」。 7. 介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。 8. 說明愛滋篩檢、治療與協助管道。 9. 請學生完成健康好行。 10. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 11. 介紹國內外跳遠選手。 12. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成 Let' s do it! 「安全小尖兵」。		(2) 能正確使用保險套。 (3) 認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。 (4) 能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	的意涵、策略，及其實踐與反思。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							提高學習效能。				
八	113/10/14 113/10/18	3-1：平沙落雁～跳遠	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並	1. 講述跳遠動作要點，並進行練習。 2. 說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。 4. 說明空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。 5. 說明落地動作的概念。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。	1. 影音播放設備。 2. 跳高軟墊。 3. 沙坑。 4. 橡皮筋。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量： (1) 能說出跳遠動作要領。 (2) 能完成不同的助跑步數練習。 (3) 能完成 Let' s do it! 的練習。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。				

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
九	113/10/21 113/10/25	3-2：安全無漾～仰泳	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	1. 說明游泳池使用安全注意事項，以實際案例說明水域安全的重要性。 2. 介紹水上安全標誌，並請學生完成 Let' s do it! 「認識水上安全標誌」。 3. 說明並示範水中漂浮的姿勢。 4. 說明並示範大字飄與一字飄。 5. 說明如何自製漂浮物，請學生練習。 6. 說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽筋自救動作。 7. 說明救生三大原則和救溺五步。 8. 說明 Let' s do it! 「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 9. 介紹仰泳的代表人物。	1. 電子白板。 2. 水上安全標誌。 3. 泳具。 4. 浮具。 5. 救溺漂浮物。 6. 哨子。	1. 歷程性評量： (1)活動過程中能鼓勵同學與自己。 (2)課堂中發表自己的經驗或看法。 2. 總結性評量： (1)能完成活動目標。 (2)瞭解水域安全的重要性的和救溺五步。 (3)瞭解仰泳動作和其背景知識。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十	113/10/28 113/11/01	3-2：安全無漾～仰泳	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1.說明仰泳打水動作要領並示範。 2.說明常見的仰泳打水錯誤動作。 3.請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 4.請學生分組完成 Let' s do it!「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 5.說明並示範划水動作。	1.電子白板。 2.泳具。 3.浮具。 4.救溺漂浮物。 5.哨子。	1.歷程性評量： (1)課堂中發表自己的經驗或看法。 (2)認真參與比賽並樂在其中。 2.總結性評量： (1)能完成活動目標。 (2)能簡述規則的重點。 (3)能瞭解仰泳划水動作要領。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
十一	113/11/04 113/11/08	3-2：安全無漾～仰泳 3-3：精彩可騎～自行車	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、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	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭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。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 2.能認識不同的自行車種類。 3.能進一	1.說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2.請學生練習後完成 Let' s do it!「仰泳大進擊」。 3.以自行車比賽或新聞引導進入課程，再介紹自行車的歷史與在臺灣的發展。 4.介紹自行車的種類與不同種類自行車的用途。	1.電子書。 2.電子白板。 3.泳具。 4.浮具。 5.哨子。 6.自行車。 7.瑜伽墊。 8.自行車裝備。	1.歷程性評量： (1)依照教師的說明進行仰泳划水練習。 (2)積極參與課程內容並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【家庭教育】

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		步瞭解自行車的結構、零件與功用。	5.搭配圖片介紹自行車的結構與零件，說明如何選用適合的自行車。			家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。
十二	113/11/11 113/11/15	3-3：精彩可騎～自行車	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	1.說明自行車的騎乘技巧，並請學生體驗 Let' s do it! 「肌群用力大不同」。 2.介紹騎乘自行車應有的裝備，說明如何檢查自行車裝備，再請學生完成 Let' s do it! 「行前裝備檢查小能手」。 3.實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。 4.講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。 5.說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的	1.電子書。 2.電子白板。 3.自行車。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2.總結性評量：熟悉自行車手勢。 3.學生自我檢核。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
								重要性。 6.講解簡易故障排除。 7.請學生完成Let' s do it!「自行車，自由行」。			
十三	113/11/18 113/11/22	4-1：前挑後切～羽球	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達	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。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1.說明球場的空間概念，並請學生完成Let' s do it!「羽球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2.帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 3.介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 4.學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 5.完成Let' s do it!「切球積分賽」後進行賽後檢討。	1.電子書。 2.電子白板。 3.羽球拍。 4.羽球。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出正拍挑球的正確動作。 (2)能做出正拍動作並將球挑過網。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
								6.介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作要領，讓學生進行練習。			
十四	113/11/25 113/11/29	4-1：前挑後切～羽球 4-2：堅守崗位～籃球	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。	1.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2.讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。 3.能瞭解團隊合作	1.說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。 2.請學生完成Let's do it!「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。 3.介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 4.說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 5.請學生完成Let's do it!「Z字滑步防守訓練」的練習。 6.說明一對一防守	1.電子書。 2.電子白板。 3.羽球拍。 4.羽球。 5.紙箱。 6.水桶。 7.籃球。 8.三角錐。 9.戰術板。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能依教師指令做出反拍挑球的正確動作。 (2)能做出反拍動作並將球挑過網。 (3)可以控制挑球的方向。 (4)能正確做出滑併	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			在籃球比賽中的重要性。 4.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	動作的要領與應用時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。		步與交叉步。 (5)能正確做出防守基本動作。 3.學生自我檢核。	
十五	113/12/02 113/12/06	4-2：堅守崗位～籃球 4-3：高手過招～排球	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。	1.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。 3.能知悉高手傳接球的運用時機。 4.能熟悉高手接球的要領。	1.複習一對一防守與一對二防守。 2.分組完成 Let' s do it!「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3.請學生進行 Let' s do it!「3對3鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。 4.以排球比賽帶入舉球概念，介紹基本名詞的解釋與作用。 5.說明高手傳接球與低手傳接球的差異。 6.練習高手傳接球的動作。	1.電子書。 2.電子白板。 3.籃球。 4.戰術板。 5.呼拉圈。 6.錄影設備。 7.排球。 8.哨子。	1.歷程性評量： (1)認真完成練習且積極參與比賽。 (2)積極參與課程並踴躍發表。 2.總結性評量： (1)能正確做出防守基本動作。 (2)能完成守護堡壘活動。 (3)能將所學技巧應用在突破重圍的活	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					動中。 (4)能將所學技巧應用在比賽中。 3.學生自我檢核。	
十六	113/12/09 113/12/13	4-3：高手過招～排球	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	1.練習對牆持球。 2.講解常見錯誤動作。 3.完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。 4.講解並示範正確與錯誤的傳球姿勢。 5.學生分組完成 Let' s do it! 「傳球過網」、「同心協力來傳接」。 6.進行 Let' s do it! 「排球競「技」」。	排球。	1.歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十七	113/12/16 113/12/20	4-4：運球握～桌球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球運動之相關知識。 2. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領，並能做出正拍發平擊球技術。 3. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。 4. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領，並能做出正拍發平擊球技術。	1. 認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2. 說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4. 說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。 5. 分組練習正、反拍揮拍。 6. 說明正拍發平擊球+左推右攻與正拍發平擊球+不定點攻球的動作要領並進行練習。 7. 全班分成兩隊完成 Let' s do it! 「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 桌球。 4. 桌球拍。	1. 歷程性評量： (1) 依據教師指示進行練習與調整動作。 (2) 比賽前與隊友討論戰略。 (3) 積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1) 能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2) 能做出正拍發平擊球的動作。 (3) 能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十八	113/12/23 113/12/27	4-4：運球唯握～桌球 5-1：立足天下～足球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	1. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 2. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 3. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 4. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過	1. 搭配影片說明單打比賽規則。 2. 引導學生寫比賽紀錄單，完成 Let' s do it! 「大顯身手」。 3. 分組進行小組單打循環賽，並於賽後計算比賽成績。 4. 說明足球的起源以及世界盃的影響。 5. 分組進行 Let' s do it! 「移形換影」比賽。 6. 講解球感的重要性並進行練習。 7. 分組完成 Let' s do it! 「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。 8. 講解並示範足內側傳球與停球技巧。 9. 分組完成 Let' s do it! 「眾星拱月」。	1. 電子書。 2. 電子白板。 3. 桌球。 4. 桌球拍。 5. 影音播放設備。 6. 足球。 7. 三角錐。 8. 碼錶。 9. 塑膠袋。	1. 歷程性評量： (1) 依據教師指示進行練習與調整動作。 (2) 比賽前與隊友討論戰略。 (3) 積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1) 確實瞭解比賽規則。 (2) 能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。				
十九	113/12/30 114/01/03	5-1：立足天下～足球 5-2：壁壘分明～慢速壘球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個	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。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向	1.說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。 2.示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it!「黃金三角」。 3.說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4.請學生完成 Let' s do it!「過關斬將」，並於進攻時利用三角戰術來得分。 5.說明攻防角色的轉換以及與隊友的搭配。 6.全班分成兩組進行 Let' s do it!「一	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備 4.足球。 5.三角錐。 6.號碼衣。 7.骰子。 8.繩子。 9.壘球。 10.護膝。 11.頭盔。 12.手套。 13.球棒。 14.壘包。 15.九宮格。 16.計分板。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表。 (2)課堂認真聽講並積極參與。 2.總結性評量： (1)能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2)能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3)能流暢	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
					人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 5. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 6. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。	分高下」的比賽，並於賽後進行檢討。 7. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 8. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。		完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核。	

週別	起訖日期	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二十	114/01/06 114/01/10	5-2：壁壘分明～慢速壘球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	健體 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1.分組完成 Let' s do it! 「傳球我最準」與「傳接默契大考驗」。 2.說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。 3.分組完成 Let' s do it! 「強棒出擊」。 4.進行 Let' s do it! 「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。	1.壘球。 2.護膝。 3.頭盔。 4.打擊網。 5.球棒。 6.打擊座。 7.角錐。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
二十一	114/01/13 114/01/17	複習全冊									