115學年度八年級健體領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2.讓學生認識愛的意涵。 3.讓學生學習維繫人際關係好方法。 4.讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5.讓學生學習好好說再見的技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【生命教育】** 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 **【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。	
第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我	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	1.讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2.讓學生認識愛的意涵。 3.讓學生學習維繫人際關係好方法。 4.讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5.讓學生學習好好說再見的技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3.實作：是否能回應問題並主動發表。	**【生命教育】** 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 **【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。 **【家庭暴力防治**	

		調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。			**教育課程】**	
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	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。 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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷 孕生理、優生保健。 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。	1.讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2.讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3.讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3.演練：是否能透過演練掌握課程內容。	**【生命教育】** 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 **【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。	
第四週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解運動時身體的生理反應。 2.理解運動對身體發展的正面效益。 3.了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。 4.應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	1.問答：能說出運動時身體的生理反應。2.實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相 關資料。 3.問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4.問答：能說出運	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【閱讀素養教育】** 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	

		析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			動對身體發展和身心健康之間的關係。 5.問答：能說出運動訓練原則的原理。 6.問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。 7.問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 8.問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 9.實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。 10.問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。 11.實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。 12.發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。	詞彙與他人進行溝通。	
第五週	第四篇運動全方位 第二章肌肉適能的日常增進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1.認識肌肉適能的增進方法。 2. 學會各部分肌群的訓練動作。	1.實作：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2.實作：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。	**【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	

		與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			3.實作：學生能運用肌力訓練知識規劃適合自己的訓練計畫。 4.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 5.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 6.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。		
第六週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會運球三步上籃動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。 4.了解上籃分解動作要領。 5.讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。 6.讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 7.讓學生在三人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。	1.觀察：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。 4.發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5.實作：能依照動作要領做出上籃動作。 6.觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 7.實作：掌握 3 人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第七週	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球（第一次段考）	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解快速進攻戰術的特性與要領。 2.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 3.運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 4.從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。 5.善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 6.學會三對三籃球比賽的運作方式。	1.能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2.觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3.實作：在活動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。 4.觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。 5.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。 6.觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 7.實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			隊進攻效率。		
第八週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1.維護身體自主權的立場表達與行動。 2.熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。 3.實作：回答課本的演練問題。 4.是否能熱烈參與討論並積極發言。 5.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 6.問答：能具體說出如何預防、處理性侵害。	**【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。 **【性侵害防治教育課程】**	
第九週	第二篇不可不知的性	2b-IV-1 堅	Db-IV-7 健	1.有效應用辨識技巧，加以澄	1.實作：完成課本	**【性別平等教**	

	第二章揭開「性」的真實面紗	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。	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。	清錯誤的性觀念。 2.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	的演練。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。 3.問答：能說出色情對青少年的影響。 4.發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 5.問答：是否能根據課本情境回應問題。 6.實作：是否能確實運用批判性思考完成演練。	**育】** 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第十週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3.實作：回答課本的問題。 4.問答：是否能根據課本情境回答問題。 5.實作：願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	**【性別平等教育】** 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	
第十一週	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3.了解肩上漂浮發球的動作	1.觀察：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。 2.觀察：是否認真參與活動。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】**	

		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 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		要領。 4.讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。 5.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 6.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。 7.能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 8.了解肩上漂浮發球的特性，在九人制排球比賽中擬定發球策略。	3.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4.發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5.實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 6.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。 7.發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 8.觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 9..實作:能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十二週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度了解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。 6.認識與學會殺球技術。 7.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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 發展適合個人之專項運動技能。			5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7.實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 8.觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 9.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。		
第十三週	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球（第二次段考）	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識與學會切球技術。 2.能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3.運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 4.熟練高擊球技術。 5.了解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 6.學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 7.了解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	1.實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4.觀察：是否能夠熱烈參與活動。 5.實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 6.實作：完成對戰紀錄。 7.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 8.發表：學生能從進攻方與防守方的	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		之專項運動技能。			角度說出擊球的策略。		
第十四週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2.藉由打擊活動，提升打擊技能。	1.觀察：能充分了解棒球好球區範圍。 2.觀察：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3.觀察：認真參與練習活動。 4.發表：能指出打擊動作要領。 5.實作：能做出揮棒動作。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十五週	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	1.觀察：認真參與練習活動。 2.問答：能說出接滾地球動作要領。 3.實作：能做出接滾地球動作表現。 4.實作：參與三人制棒球活動。 5.問答：能說出跑壘方法與攻略。 6.觀察：活動中能綜合運用所學技能。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十六週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3.讓學生持續的執行減少食品中毒風險的行動。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3.問答：學生是否能說出食物的分類和其主要提供的營養素。 4.觀察：學生能否理解餐盤食品比例及類型。 5.實作：能依自己的情況認真填寫紀錄。 6.問答：是否能回答選擇外食的考量。 7.實作：能分析外食菜單，並重新組合出健康外食菜單。 8.觀察：是否掌握食品中毒的要點。 9.實作：是否能蒐集食品中毒案例，並分析中毒類型。 10.實作：是否能正確填答課本的演練	**【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。 **【閱讀素養教育】**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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	

					問題。 11.實作：是否能運用所學與附件，掌握食物保存技巧。		
第十七週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2.知道如何正確處理食材。 3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 5.認識食品添加物的作用。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能熱烈參與討論並積極發言。 3.問答：是否能說出農產品標章的功能與重要性。 4.問答：是否能正確說出清潔蔬果的清洗技巧。 5.問答：是否能說出食品加工的可能原因。 6.問答：是否能說出食品加工的方式。 7.問答：是否能回應課本的問題。 8.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。 9.實作：是否能在課本的食品包裝上，找出提問的答案。 10.觀察：是否能認識食品添加物的功能。 11.問答：是否能說	**【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。 **【閱讀素養教育】**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。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 **【交通安全教育課程】**	

					出食品添加物可能的功能。 12.問答：能從食品標示中指出食品添加物的項目。 13.實作：是否能演練課本的問題。 14.觀察：小組討論過程中能充分表達自己的意見，和同學能積極討論。		
第十八週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2.了解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3.了解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4.透過活動了解雙手助擺的重要性。 5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而了解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 讓學生了解跳遠比賽規則。 8.能了解跳遠丈量距離的規定。 9.運動欣賞時，透過提問，讓學生思考是否能將規則實際運用，從中發現問題並做出改進。	1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動 作比較出差異性。 3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計 出的跳躍多樣組合動作。 7.觀察：學生是否	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同 文化的價值。	

		展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 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。			能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 8.觀察：學生能夠清楚了解跳遠規則。 9.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。		
第十九週	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能了解提升助跑速度的重要性。 2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3.能了解並做出起跳動作的動作要領。 4.能了解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5.能了解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。 7.能理解利用椅子製造空中平衡身體的條件，並能做出穩定身體的動作。 8.能理解並做出跳遠落地的動作要領。 9.學生能綜合技術，能成功且流暢的展現跳遠動	1.說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 2.實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 3.實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。 4.觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 5.實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 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。		作。 10.學生能以文字或口語表達欣賞及肯定他人表現。	真參與。 7.實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 8.實作：能正確的做出落地動作。 9.發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 10.觀察:學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。		
第二十週	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩	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。 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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3.能表現不同的跳繩迴旋技能。	1.問答：能分享跳繩的效益。 2.實作：能展現自己的跳繩技能。 3.問答：能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4.實作：能表現不同的跳繩迴旋技能。 5.問答：能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6.實作：能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十一週	第六篇運動樣樣行	1c-IV-1 了	Ic-IV-1 民	1.了解跳繩的技能概念和手	1.問答：能說出跳	**【品德教育】**	

	第二章民俗運動—跳繩（第三次段考）	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。 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。	俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	部變化概念。 2.能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3.體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4.能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5.能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。	繩手部交叉變化的要領。 2.實作：能流暢的表現手部交叉變化的跳繩技能。 3.問答：能評估自己的跳繩能力，設定跳繩挑戰模式。 4.問答：能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實 踐試做。 5.問答：能說出雙人和團體跳繩的要領。 6.實作：能與他人合作表現流暢的雙人和多人的花式跳繩組合動作。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【全民國防教育課程】**	

第二學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.讓學生認識懷孕的生理變化。 2.讓學生熟悉優生保健的重要。	觀察 發表	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 **【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	
第二週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	觀察 發表	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 **【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 J5 覺察生活	

		1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				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。 **【閱讀素養教育】** 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。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
第三週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	觀察 發表	**【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 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。	

		悉各種自我調適技能。	型態的建立。			**【閱讀素養教育】** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的 重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 **【生涯規劃教育】** 涯 J2 具備生涯規劃的知識。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
第四週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化與勇敢告別	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活	1.讓學生理解在生命的關鍵時刻，如何好好說再見以減少遺憾。 2.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 3.讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	觀察 發表	**【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 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。	

		悉各種自我調適技能。	型態的建立。			**【人權教育】** 人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第五週	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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。	1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2.了解運動營養的定義及內容。 3.了解升糖指數的定義。 4.了解並能說出升糖指數的變因。 5.了解運動前、中及後的飲食攝取重點。 6.學生能理解水分對運動中的身體之重要性。 7.學生能說出運動中的補充水及電解質的原則。 8.學生能理解及判斷運動應避免的不良食物。 9.能了解並說出電解質補充的重要性。 10.能思考問題並能清楚的表達意見。 11.面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	問答 說明 發表 觀察 實作	**【安全教育】** 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 **【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。	
第六週	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶	1.了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2.認識與自行車各項結構與用途。 3.了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	實作 觀察 問答 發表	**【安全教育】** 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。 **【戶外教育】** 戶J1 善用教室外、戶外及校外	

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	外休閒運動綜合應用。			教學，認識臺灣環境並參訪自然及文化資產，如國家公園、國家風景區及森林公園等。 **【交通安全教育課程】**	
第七週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）（第一次段考）	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J2 發展跨文本的比對、分析深究能力，以判讀文本知識的正確性。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中 使用文本之規範。	
第八週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（二）	1a-IV-3 評估內在與外	Fb-IV-4 新興傳染病與	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。	觀察 發表	**【生命教育】** 生 J3 反思生老	

		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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。		病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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。 **【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規範。 **【性侵害防治教育課程】**	
第九週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。	提問 觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。 **【閱讀素養教育】** 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	

		的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。		5.讓學生認識合法的防守觀念。 6.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 7.讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 8.了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 9.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。		**【安全教育】** 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
第十週	第五篇運動大進擊 第一章籃球～ 固若金湯	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3.了解一、二、三線協防觀	觀察 發表 實作	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。 **【生命教育】** 生 J1 思考生	

		解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。		念，並能實際執行戰術的要求。 4.從三對三攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。		活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十一週	第五篇運動大進擊	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網	1.透過影片欣賞，引導學生觀	提問	**【品德教育】**	

	第二章排球～ 攻其不備	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5.學會扣球準備的動作要領。 6.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 7.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 8.能在空中完成揮臂擊球動作。 9.學會扣球技術中的落地動作要領。	發表 觀察 實作	品J8 理性溝通與問題解決。 **【安全教育】** 安J6 了解運動設施安全。	
第十二週	第五篇運動大進擊 第二章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球	提問 觀察 發表	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關	

		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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	合及團隊戰術。	技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	實作	係。 **【安全教育】** 安J6 了解運動設施安全。	
第十三週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術（第二次段考）	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識與了解桌球抽球的原理。 2.能分辨抽球與平擊球的差異性。 3.了解正手抽球動作關鍵要	說明 問答 實作 觀察 發表	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【安全教育】**	

		身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		素。 4.學會正手抽球技術。 5.學會如何接抽球。 6.認識桌球正、反手位。 7.學會左推右攻技術。		安J6 了解運動設施安全。	
第十四週	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	1.認識基本桌球步法。 2.了解步法與擊球的動作關聯性。 3.學會側併步動作要領。 4.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 5.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。 6.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	問答 實作 觀察 行動	**【品德教育】** 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【安全教育】** 安J6 了解運動設施安全。	
第十五週	第五篇運動大進擊 第四章足球～ 群起而攻	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的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.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2.藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 3.藉由圖片了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4.可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。 5.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 6.藉由跑位接應提升八字傳	觀察 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。 **【安全教育】** 安 J6 了解運動設施安全。	

		辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動		球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。			

		技能。					
第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	觀察 問答 實作	**【安全教育】** 安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。 安 J11 學習創傷救護技能。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。	
第十七週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	觀察 問答 實作	**【安全教育】** 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 **【閱讀素養教育】** 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。	

		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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。				閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中及生活情境中使用文本之規範。 **【人權教育】** 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第十八週	第六篇大家動起來 第一章游泳~ 仰式	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 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.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	觀察 實作	**【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J1 理解安全教育的意義。	

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十九週	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活	1.為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。	觀察 實作	**【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J6 了解運動設施安全。 **【全民國防教育課程】**	

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	動水域的辨識、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)。				
第二十週	第六篇大家動起來 第二章體操(第三次段考)	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	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.延伸地板體操概念，結合運用在平衡木上。 2.了解平衡木項目的內容。 3.了解平衡能力在生活生活中的重要性及運用方式。 4.了解平衡木走法的動作要領。 5.能做出平衡木不同方式的	說明 實作 觀察 問答	**【生涯規劃教育】** 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 **【安全教育】** 安J9 遵守環境設施備。 **【國際教育】**	

		觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		走法。 出平衡木走法的動作要領。 6.學生能了解平衡木平衡、旋轉、跳躍等技術的動作要領。 7.學生能嘗試做出平衡木平衡、旋轉、跳躍等各項動作。 8.能做出平衡木不同方式的走法。 9.了解並能做出平衡木分腿挺身下木的動作要領。 10.學生能覺察自我狀況，設計出適切的組合動作。 11.學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。		國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第二十一週	第六篇大家動起來 第二章體操(休業式)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.延伸地板體操概念，結合運用在平衡木上。 2.了解平衡木項目的內容。 3.了解平衡能力在生活生活中的重要性及運用方式。 4.了解平衡木走法的動作要領。 5.能做出平衡木不同方式的走法。 出平衡木走法的動作要領。 6.學生能了解平衡木平衡、旋轉、跳躍等技術的動作要領。 7.學生能嘗試做出平衡木平衡、旋轉、跳躍等各項動作。 8.能做出平衡木不同方式的	說明 實作 觀察 問答	**【生涯規劃教育】** 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 **【安全教育】** 安J9 遵守環境設施備。 **【國際教育】** 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		走法。 9.了解並能做出平衡木分腿挺身下木的動作要領。 10.學生能覺察自我狀況，設計出適切的組合動作。 11.學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。			

備註：

1.從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。

2.該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

3.議題融入填表說明：

(1)議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2)法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3)課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4)縣訂議題：長照服務、失智症。

(5)其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。