

彰化縣立二水國民中學 110 學年度第一學期 八 年級 健體 領域／健康科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。		
課程目標	1. 學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧。 2. 認識傳染病與預防方法。 3. 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。						
領域核心素養	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，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。						
重大議題融入	【性別平等教育】 【人權教育】 【環境教育】 【品德教育】 【生命教育】 【法治教育】 【生涯規劃教育】 【閱讀素養教育】						
課程架構							
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			

第一週 8/30-9/3	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	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。	Bb-IV-3菸的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸的成分。	觀察發表	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第二週 9/6-9/10	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1 讓學生思考菸對健康造成的威脅感與嚴重性。	觀察發表	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第三週 9/13-9/17	第一篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1讓學生思考菸對健康造成的威脅感與嚴重性。	問答觀察	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第四週 9/20-9/24	第一篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 酒、檳榔的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	問答觀察	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第五週 9/27-10/1	第一篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 酒、檳榔的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	觀察問答	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第六週	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Bb-IV-3藥物的成分與成癮性，以及	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社	觀察問答	【法治教育】 法 J4 理解規範

10/4-10/8			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。	對個人身心健康與家庭、社會的影響。	會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。		國家強制力之重要性。
第七週 10/11-10/15 【第一次定期評量週】	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 2. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	習作	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第八週 10/18-10/22	第一篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	1. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 2. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	觀察 問答	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。
第九週 10/25-10/29	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。	觀察 問答	【環境教育】 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十週 11/1-11/5	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	觀察 問答	【環境教育】 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十一週 11/8-11/12	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防	1. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	觀察 問答	【環境教育】 J1 了解生物多

			省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	治策略。			樣性及環境承載力的重要性。
第十二週 11/15-11/19	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。	觀察發表 討論	【環境教育】 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十三週 11/22-11/26	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	觀察發表 實作	【環境教育】 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十四週 11/29-12/3 【第二次定期 評量週】	第三篇擁抱青春相信 愛 第一章愛的真諦	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。	習作	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第十五週 12/6-12/10	第三篇擁抱青春相信 愛 第一章愛的真諦	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生認識愛的意涵。 2. 讓學生學習維繫人際關係好方法。	觀察 實作	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第十六週 12/13-12/17	第三篇擁抱青春相信 愛 第二章約會的事	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。	觀察發表	【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。
第十七週 12/20-12/24	第三篇擁抱青春相信 愛	1	3b-IV-1 熟悉各自自我調適技能。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場	1. 讓學生學習好好說再見的技巧。	觀察發表	【性別平等教育】

	第二章約會的事			表達與行動，以及交友約會安全策略。			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。
第十八週 12/27-12/31	第三篇擁抱青春相信愛 第二章約會的事	1	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。	觀察實作	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第十九週 1/3-1/7	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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。	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。
第二十週 1/10-1/14	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	觀察實作	【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。
第二十一週 1/17-1/21 【第三次定期評量週】	第三篇擁抱青春相信愛 第三章真愛要等待、定期評量	1	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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	習作 定期評量	【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。

彰化縣立二水國民中學 110 學年度第一學期 八年級 健體/體育 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	(一) 探討體育活動內涵，採取正確運動方式，提升自我運動能力。 (二) 在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。 (三) 了解與運用比賽戰術的概念。 (四) 重視安全行為及價值觀，並降低危險發生。 (五) 培養運動興趣，並能養成終身運動的好習慣。				
領域核心素養	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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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。 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-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。				
重大議題融入	【生命教育】【生涯規劃教育】				

【人權教育】【品德教育】
【安全教育】

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			
第一週 8/30-9/3	體能挑戰趣 大力水手—肌力與肌 耐力	2	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。 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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	一、能了解生活中肌肉的使用與應用情形 二、能知道肌肉適能的益處說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 三、能知道上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 四、能知道肌肉適能增進的方法 1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 能知道先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J1 理解安全教育的意義。
第二週 9/6-9/10	體能挑戰趣躍如脫兔—跳	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 3d-IV-3:應用思	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。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能知道下肢訓練主要鍛鍊肌群。 2. 能了解敏捷的腳步是保護身體的重要部位。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。				
第三週 9/13-9/17	排敵禦功－排球	2	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。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會綜合發球技術動作要領。 2. 學會快速移動、接球的技巧。 3. 學會運用策略，完成有效接球分配。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2:重視群體規範與榮譽。
第四週 9/20-9/24	排敵禦功－排球	2	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。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會綜合發球技術動作要領。 2. 學會快速移動、接球的技巧。 3. 學會運用口號策略，完成有效接球分配。 4. 學會與他人合作技巧。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第五週	團體攻防戰彈跳之間	2	1c-IV-1:了解各	Cb-IV-2:各項運	1. 能預測球打到自己球桌	1. 問答	品 J1:溝通合

9/27-10/1	—桌球		項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	動設施的安全使用規定。	的位置,提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 2. 能具備「節奏揮拍」判斷正、反手,熟練正、反手動作的轉換。	2. 觀察 3. 實作	作與和諧人際關係。
第六週 10/4-10/8	團體攻防戰彈跳之間 —桌球	2	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	3. 能正確做出由慢而快的節奏。 4. 送球同學可將角度加大,讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/11-10/15 【第一次定期評量週】	玩球樂趣多--籃球	2	1c-IV-1:了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。 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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解攻守轉換和跑動切傳的球隊,高效率的快速進攻及戰術執行力是打出優異戰績的因素之一。 2. 能了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2:重視群體規範與榮譽。

<p>第八週 10/18-10/22</p>	<p>玩球樂趣多--籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1:了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。 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。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>3. 能知道技術的學習是循序漸進的，必須從基礎的運球開始學習。 4. 能知道快速進攻戰術的成功關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機。 5. 能控制送球位置，提高命中率。</p>	<p>1. 問答 2. 觀察 3. 實作</p>	<p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第九週 10/25-10/29</p>	<p>團體攻防戰 頂上功夫—足球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 藉由情境設計，能了解個人進攻的重要性。 2. 能藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。</p>	<p>1. 問答 2. 觀察 3. 實作</p>	<p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</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。				
第十週 11/1-11/5	團體攻防戰 頂上功夫—足球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	3.藉由圖片能了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4.小組能共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。 5.能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。	1.問答 2.觀察 3.實作	品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十一週 11/8-11/12	玩球樂趣多--羽球	2	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭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、角度瞭解可產生的效果。	1.問答 2.觀察 3.實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	玩球樂趣多--羽球	2	3c-IV-1 表現局	Ha-IV-1 網/牆	5.認識與學會長球技術。	1.問答	品 J1:溝通合

11/15-11/19			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。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	2. 觀察 3. 實作	作與和諧人際關係。
第十三週 11/22-11/26	運動樣樣行--田賽	2	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。	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. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3. 瞭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. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十四週 11/29-12/3 【第二次定期評量週】	運動樣樣行--田賽	2	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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭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. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2: 重視群體規範與榮譽。

			合個人之專項運動技能。				
第十五週 12/6-12/10	運動樣樣行—接力	2	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 瞭解跑步在各項運動中的運用範疇。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 12/13-12/17	運動樣樣行—接力	2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	2. 能與他人合作順利完成接力作。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十七週 12/20-12/24	玩球樂趣多—棒球	2	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第十八週 12/27-12/31	玩球樂趣多—棒球	2	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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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. 問答 2. 觀察 3. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 1/3-1/7	民俗運動—跳繩	2	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	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 2. 觀察 3. 實作	品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

			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。				
第二十週 1/10-1/14	民俗運動—跳繩	2	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴旋技能。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第二十一週 1/17-1/21 【第三次定期 評量週】	期末檢討	2	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。	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。	1. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 2. 能省思與團體互動修正。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

彰化縣立二水國民中學 110 學年度第二學期 八 年級 健體 領域/健康科目課程

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節。
課程目標	1. 學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基础，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。 2. 學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。 3. 介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。				
領域核心素養	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 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-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。 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-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。				
重大議題融入	【海洋教育】 【品德教育】 【生命教育】 【安全教育】 【家庭教育】 【生涯規劃教育】				

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			
第一週 2/14-2/18	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	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。(1a-IV-1)	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
第二週 2/21-2/25	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	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. 讓學生熟悉優生保健的重要。(2a-IV-2)	觀察 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。

							程。
第三週 2/28-3/4	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 (1a-IV-1)	觀察	【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。
第四週 3/7-3/11	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 (1a-IV-2、1a-IV-3)	觀察	【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。
第五週 3/14-3/18	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	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-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生能提出促進生長發育的策略。 (1a-IV-4、4a-IV-2)	觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身

			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。				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。
第六週 3/21-3/25	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	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。	1. 能讓學生認識老化的特徵。(1a-IV-2) 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。(1a-IV-2)	觀察	【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。
第七週 3/28-4/1 【第一次定期 評量週】	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	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。	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	1. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。(2a-IV-2、2b-IV-2)	習作	【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。
第八週 4/4-4/8	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 讓學生明白死亡的含義及其衝擊。(2b-IV-1) 2. 讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。(3b-IV-1)	觀察	【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。

第九週 4/11-4/15	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	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。 (1a-IV-2、2a-IV-2) 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-3)	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。
第十週 4/18-4/22	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-3)	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。
第十一週 4/25-4/29	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1	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. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-2、1b-IV-3)	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。
第十二週 5/2-5/6	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	1	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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性(2a-IV-2)。	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。
第十三週 5/9-5/13 【第二次定期】	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）、	1	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持	Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康	1. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 (2a-IV-3)	習作	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生

評量週】			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。	正向生活型態的建立。	2. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。(3a-IV-2、4a-IV-2)		無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第十四週 5/16-5/20	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	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。(1b-IV-1)	問答 觀察	【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。
第十五週 5/23-5/27	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	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。	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. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1)	問答 觀察	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十六週 5/30-6/3	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	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. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1)	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
第十七週 6/6-6/10	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	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。	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. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2)	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
第十八週 6/13-6/17	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢	1. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及

			行調適並修正，持續表現健康技能。	急救技術之演練。			AED 的操作。
第十九週 6/20-6/24	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	觀察 分享	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第二十週 6/27-7/1 【第三次定期 評量週】	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術、定期評量	1	4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	習作 定期評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

備註：

- 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立二水國民中學 110 學年度第二學期 八年級 健體/體育 領域/科目課程

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節。		
課程目標	<p>(一) 探討體育活動內涵，採取正確運動方式，提升自我運動能力。</p> <p>(二) 在練習和比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>(三) 了解與運用比賽戰術的概念。</p> <p>(四) 重視安全行為及價值觀，並降低危險發生。</p> <p>(五) 培養運動興趣，並能養成終身運動的好習慣。</p>						
領域核心素養	<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-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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，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>						
重大議題融入	<p>【生命教育】【生涯規劃教育】</p> <p>【人權教育】【品德教育】</p> <p>【安全教育】</p>						
課程架構							
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容			
第一週 2/14-2/18	基本體能素質—速 耐力	2	1c-IV-1:了解各項 運動基礎原理和規	Ab-IV-1:體適能 促進策略與活動	1. 能具備體育與健康 的知能與態度，展	1. 問答 2. 觀察	人 J4:了解平 等、正義的原

			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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	方法。	現自我運動與保健潛能。 2. 探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。	3. 實作	則,並在生活中實踐。
第二週 2/21-2/25	基本體能素質--柔軟度	2	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。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1. 能具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能。 2. 探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週 2/28-3/4	運動知識家-運動傷害防護	2	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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能具備體育與健康的知能與態度。 2. 能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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第四週	球賽對決誰與爭鋒	2	1c-IV-2:評估運動	Bc-IV-1:簡易運	1. 能具備情意表達的	1. 問答	安 J1 理解安

3/7-3/11	— 籃球		<p>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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p>	<p>動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>2. 觀察</p> <p>3. 實作</p>	<p>全教育的意義。</p>
<p>第五週</p> <p>3/14-3/18</p>	<p>球賽對決誰與爭鋒</p> <p>— 籃球</p>	2	<p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 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>1. 問答</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作</p>	<p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>
<p>第六週</p> <p>3/21-3/25</p>	<p>超越障礙—體操</p>	2	<p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能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>1. 問答</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作</p>	<p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第七週</p> <p>3/28-4/1</p> <p>【第一次定期評量週】</p>	<p>超越障礙—體操</p>	2	<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</p>	<p>Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p>	<p>2. 能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，</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作</p>	<p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>涯 J3 覺察自</p>

			或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		以增進生活中的豐富性與美感體驗。		己的能力與興趣。
第八週 4/4-4/8	棒壘一家親—棒壘球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能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。 2. 能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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第九週 4/11-4/15	棒壘一家親—棒壘球	2	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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	3. 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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

第十週 4/18-4/22	力拔山河－八人制 拔河	2	1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ab- IV -1:體適能促進策略與活動方法。	1. 能自主規劃增強肌力訓練策略。 2. 能有效與他人一起合作。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十一週 4/25-4/29	羽出驚人－羽球	2	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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十二週 5/2-5/6	羽出驚人－羽球	2	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 能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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 5/9-5/13	羽出驚人－羽球綜合練習	2	2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組	3. 能綜合性完成網前擊球與救援的技術	1. 問答 2. 觀察	品 J1:溝通合作與和諧人際

【第二次定期評量週】			理性溝通與和諧互動。	合及團隊戰術。	動作。 4. 能有效判斷好球與壞球的落點位置。	3. 實作	關係。
第十四週 5/16-5/20	排敵禦功—排球	2	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。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的防守基本技術。 2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 5/23-5/27	排敵禦功—排球	2	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。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的防守基本技術。 2. 學會如何將排球防守運用在比賽上。 3. 修正排球運動救援的能力。 4. 學習練習擔任裁判的任務。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 5/30-6/3	運動大進擊—足球	2	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-1 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由跑位接應提升傳球的順暢度, 並了解不同位置的移動作為。 2. 藉由跑位接應提升遠端傳球的技巧, 並了解接應位置的移動作為。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

			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。				
第十七週 6/6-6/10	運動大進擊--足球	2	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-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。	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. 藉由跑位接應提升傳球的順暢度,並了解不同位置的移動作為。 2. 藉由跑位接應提升遠端傳球的技巧,並了解接應位置的移動作為。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J2:重視群體規範與榮譽。 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十八週 6/13-6/17	運動大進擊--桌球	2	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. 能預測球打到自己球桌的位置,提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 2. 能具備「節奏揮拍」判斷正、反手,熟練正、反手動作的轉換。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 6/20-6/24	運動大進擊--桌球	2	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。	3. 能正確做出由慢而快的節奏。 4. 送球同學可將角度加大,讓擊球者結合側併步的進行左推右攻。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	期末檢討	2	4d-IV-3:執行提升	1d-IV-2:反思自	1. 學習欣賞他人優點。	1. 問答	品 J2:重視群

6/27-7/1 【第三次定期 評量週】		體適能的身體活動。	己的運動技能。	2. 培養自我肯定、遵守 規則規範、尊重他人及 團隊合作之精神。	2. 觀察 3. 實作	體規範與榮 譽。
----------------------------	--	-----------	---------	--	----------------	-------------

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、
【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。