

彰化縣立二水國民中學 113 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 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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	翰林版	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	健康教育 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。學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。				
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-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-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	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。				

	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 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。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
--	---

課程架構

教學進度 (週次)	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 8/26-8/30	第一篇擁抱青春 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。 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。	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。	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第二週 9/2-9/6	第一篇擁抱青春 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。 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。	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。	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第三週 9/9-9/13	第一篇擁抱青春 相信愛 第二章我的身體我做主	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、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。	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. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵犯。	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。	【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。

			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。				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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第四週 9/16-9/20	第一篇擁抱青春 相信愛 第二章我的身體 我做主	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、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。	【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。 【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 9/23-9/27	第一篇擁抱青春 相信愛 第三章約會的事	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	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 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。	【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

				通技巧。			霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第六週 9/30-10/4	第一篇擁抱青春 相信愛 第三章約會的事	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. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 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。	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第七週 10/7-10/11	第一篇擁抱青春 相信愛 第三章約會的事	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. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2. 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。	【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。

							題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第八週 10/14-10/18 【第一次定期評量週】	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。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。	【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。 生生用平板一查詢傳染病更新分類
第九週 10/21-10/25	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。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健	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。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 問答：能說出預防傳染病的方法。 2. 觀察：能認真聆聽。 3. 問答：能說出預防傳染病的方法。 4. 觀察：能確實做到預防流感	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

			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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			的傳染。 5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 6. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。	
第十週 10/28-11/1	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。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3. 實作：是否能認真參與倡議活動。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十一週 11/4-11/8	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。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 問答：能說出預防登革熱的方法。 2. 觀察：能確實做到預防登革	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

						熱的傳染。 3. 發表：能主動積極發表自己的想法。 4. 討論：能認真討論預防肺結核的方法。 5. 觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。 6. 發表：能主動積極發表自己的想法。	
第十二週 11/11-11/15	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。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	1. 觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。 2. 發表：能主動積極發表自己的想法。 3. 實作：能確實正確洗手。 4. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。 5. 發表：能主動積極發表自己的想法。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十三週 11/18-11/22	第三篇致命吸引力 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。 3b-IV-4 因應不同的	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能說出菸對身體的影響。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

			生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	控制。 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。			
第十四週 11/25-11/29	第三篇致命吸引力 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。 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。 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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
第十五週 12/2-12/6 【第二次定期 評量週】	第三篇致命吸引力 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。 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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能夠說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。 3. 問答：是否能夠說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

			題。 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。	質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。			
第十六週 12/9-12/13	第三篇致命吸引力 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。 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、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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。
第十七週 12/16-12/20	第三篇致命吸引力 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。 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、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	1. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 4. 觀察：用心蒐集相關資料。	【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。
第十八週 12/23-12/27	第三篇致命吸引力 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-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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。

			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。				
第十九週 12/30-1/3	第三篇致命吸引力 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-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。 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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。
第二十週 1/6-1/10	第三篇致命吸引力 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-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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。

			進健康的 信念或行為的影響力。				
第二十一週 1/13-1/17 【第三次定期 評量週】	第三篇致命吸引力 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-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。 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-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 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. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 3. 問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。	【品德教育】 品EJU4 自律負責。

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】
- 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立二水國民中學 113 學年度第一學期 八 年級 健體 領域／體育 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 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。				

【人權教育】人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。							
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 8/26-8/30	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	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。
第二週 9/2-9/6	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: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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	【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			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 9/9-9/13	肩上發球－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	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第四週 9/16-9/20	肩上發球－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	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第五週 9/23-9/27	桌球－正手拍技術練習	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。	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	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	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 生生用平板－技術練習方法
第六週 9/30-10/4	桌球－反手拍技術練習	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	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

第七週 10/7-10/11	籃球--快攻戰術	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	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第八週 10/14-10/18 【第一次定期評量週】	籃球--上籃與快攻	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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】 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。
第九週 10/21-10/25	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。	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	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、

			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。	動動作組合及團隊戰術。			行統整之途徑。
第十週 10/28-11/1	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	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十一週 11/4-11/8	羽球—後場區擊球	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	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/11-11/15	羽球—後場區擊球	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。 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。	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.問答 2.觀察 3.實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

第十三週 11/18-11/22	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	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十四週 11/25-11/29	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 發展適合個人之專項運動技能。	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	【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第十五週 12/2-12/6 【第二次定期評量週】	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 12/9-12/13	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	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十七週	棒球—攻防策略	2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	Cb-IV-2 各項運動設施的安	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	1. 問答	【品德教育】

12/16-12/20			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。	全使用規定。	領。	2. 觀察 3. 實作	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十八週 12/23-12/27	棒球—攻防策略	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	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 12/30-1/3	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。 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。	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	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第二十週 1/6-1/10	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。	Ic-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	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。
第二十一週 1/13-1/17 【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	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

彰化縣立二水國民中學 113 學年度第二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 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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	翰林版	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	健康教育 學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後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-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-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。				
重大議題融入	【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 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。 【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。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。							
課程架構							
教學進度 (週次)	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 2/10-2/14	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。 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。(1a-IV-1) 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。(2a-IV-2)	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 2/17-2/21	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。 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。(1a-IV-1) 2. 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。
第三週 2/24-2/28	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。 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。(1a-IV-1) 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 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 3/3-3/7	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	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。(1a-IV-1) 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 讓學生能提出促進生長	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

			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。		發育的策略。(1a-IV-4、4a-IV-2)		能動性，培養適切的自我觀。
第五週 3/10-3/14	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。 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。(1a-IV-1) 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3. 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 3/17-3/21	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。 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。	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型態的建立。	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) 3. 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)	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。
第七週 3/24-3/28 【第一次定期評量週】	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。 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。	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	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) 3. 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)	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。 生 J3 反思生老病

				健康正向生活型態的建立。			死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第八週 3/31-4/4	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 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。
第九週 4/7-4/11	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。 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。(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。 生生用平板-查詢常見慢性病類別
第十週 4/14-4/18	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。 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。(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。
第十一週 4/21-4/25	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。 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	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 4/28-5/2	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。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與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。	病。(1a-IV-2、1b-IV-3) 1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性(2a-IV-2)。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。(2a-IV-3) 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。(3a-IV-2、4a-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 5/5-5/9	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。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與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。	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性(2a-IV-2)。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。(2a-IV-3) 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。(3a-IV-2、4a-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。
第十四週 5/12-5/16 【第二次定期評量週】	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。 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。(1b-IV-1) 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1) 3. 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 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。
第十五週 5/19-5/23	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之	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) 2. 讓學生熟悉事故傷害處	問答觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

			生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	演練。	理技巧及傷口照護。 (1b-IV-3、3a-IV-1) 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1)		
第十六週 5/26-5/30	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。 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。(1b-IV-1) 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1) 3. 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 6/2-6/6	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。 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-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. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 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。
第十八週 6/9-6/13	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。 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-3 公開進行健康倡導，	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) 2. 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。

			展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				
第十九週 6/16-6/20	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。 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-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. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 (1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 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 6/23-6/27 【第三次定期評量週】	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。 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-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. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 (1b-IV-1、1b-IV-2) 2. 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。

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 113 學年度第二學期 八 年級 健體領域／體育 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	(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 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【人權教育】人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。				
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 2/10-2/14	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	【人權教育】人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第二週 2/17-2/21	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	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週 2/24-2/28	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	【安全教育】安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 生生用平板—運動傷害處理

第四週 3/3-3/7	籃球—固若金湯	2	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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】安 J1:理解安全教育的意義。
第五週 3/10-3/14	籃球—固若金湯	2	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。	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。	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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【生命教育】生 J6:察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
第六週 3/17-3/21	超越障礙—體操	2	1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。	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，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	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第七週 3/24-3/28 【第一次定期	超越障礙—體操	2	2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ia-IV-2:器械體操動作組合。	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	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。

評量週】			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。		式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。		【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週 3/31-4/4	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	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 4/7-4/11	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	【生命教育】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 4/14-4/18	力拔山河－八人制拔河	2	1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	Ab- IV -1: 體適能促進策略與	1. 能自主規劃增強肌力訓練策略。	1. 問答 2. 觀察	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人

			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。	活動方法。	2. 能有效與他人一起合作。	3. 實作	際關係。
第十一週 4/21-4/25	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	【品德教育】品 J2:重視群體規範與榮譽。
第十二週 4/28-5/2	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	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十三週 5/5-5/9	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. 能綜合性完成網前擊球與救援的技術動作。 4. 能有效判斷好球與壞球的落點位置。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 5/12-5/16	排球－攻其不備	2	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動	1. 了解排球的防守基本技術。	1. 問答 2. 觀察	【品德教育】品 J1:溝通合作與和諧人

【第二次定期 評量週】			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。	動作組合及團隊戰術。	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。	3. 實作	際關係。
第十五週 5/19-5/23	排球一攻其不備	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 5/26-5/30	足球一群起而攻	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。 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. 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	【品德教育】品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 6/2-6/6	足球一群起而攻	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	Hc-IV-1 標的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	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【國際教育】國 J4

			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。	傳球的技巧，並了解接應位置的移動作為。		尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十八週 6/9-6/13	桌球—正反拍技術練習	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 6/16-6/20	桌球—正反拍技術綜合練習	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	【品德教育】品 J1： 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週 6/23-6/27 【第三次定期 評量週】	期末檢討	2	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	1. 學習欣賞他人優點。 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。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【品德教育】品 J2： 重視群體規範與榮譽。

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。