

南投縣中興國民中學 109 學年度部定課程計畫

【【第一學期】】

領域/科目	健康與體育領域	年級/班級	八年級
教師	健體領域教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:

- (一) 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。
- (二) 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。
- (三) 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。
- (四) 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。
- (五) 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。
- (六) 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。
- (七) 認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。
- (八) 認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受。
- (九) 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。
- (十) 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。
- (十一) 理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的基本知識並能做出基本動作。

教學進度				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

一	8/28 - 8/29		註冊、開學 不排課			
二	8/30 - 9/05	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。	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 平時觀察 實務操作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。
三	9/06 - 9/12	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	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千金一擲	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 平時觀察 技能測驗	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>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>		<ol style="list-style-type: none"> 1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。 		<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
四	<p>9/13</p> <p>-</p> <p>9/19</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>單元一 愛，這件事</p> <p>第 2 章 珍愛自我</p> <p>單元五 挑戰極限</p> <p>第 2 章 三項全能</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。 <ol style="list-style-type: none"> 1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。 	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>技能測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

<p>五</p>	<p>9/20 - 9/26</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能</p>	<p>1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。 1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>上課參與 平時觀察 上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p>
<p>六</p>	<p>9/27 - 10/03</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</p>	<p>單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 單元五 挑戰極限 第 3 章</p>	<p>1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。 1.認識體操運動的脈絡。</p>	<p>上課參與 平時觀察 上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【性別平等教育】</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		決體育與健康的問題。	競技體操地板	<p>2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</p> <p>3.能夠了解體操地板運動為何。</p> <p>4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7.能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9.能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10.營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11.能夠欣賞他人的動作表現。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
七	10/04 - 10/10	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。	第一次段考週			

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		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。				
八	10/11 - 10/17	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。	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典 單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操地板	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識體操運動的脈絡。 2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3. 能夠了解體操地板運動為何。 4. 能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5. 能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6. 能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7. 能夠學會分析動作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9. 能遵守安全規範及比賽規則。 10. 營造相互合作的班級氣氛。 	上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 平時觀察 技能測驗	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p> <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				11.能夠欣賞他人的動作表現。		
九	10/18 - 10/24	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。	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典 單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。 1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 平時觀察 技能測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。
十	10/25 - 10/31	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。	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典 單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。 1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。	上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 平時觀察 技能測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

			息	<p>2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。</p> <p>3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。</p> <p>4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</p>		
十一	11/01 - 11/07	<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-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>單元二 一生「醫」事 第 1 章 臺灣「醫」級棒 單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出</p>	<p>1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。</p> <p>2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。</p> <p>3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p> <p>1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。</p> <p>2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。</p> <p>3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論 心得分享 上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>

<p>十二</p>	<p>11/08 - 11/14</p>		<p>單元二 一生「醫」 事 第 1 章 臺灣「醫」 級棒 單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格 鬥</p>	<p>1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。 1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論 心得分享 上課參與 平時觀察</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>十三</p>	<p>11/15 - 11/21</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>單元二 一生「醫」 世 第 2 章 正確用藥好 安心 單元七 球類入門</p>	<p>1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p>	<p>上課參與 平時觀察 心得分享 上課參與 平時觀察</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【品德教育】</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

			<p>第 1 章 藤球 空中格鬥</p>	<p>4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。 1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。</p>		<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
十四	11/22 - 11/28	<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。 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>	第二次段考週			

附件 3-3 (一、二／七、八年級適用)

<p>十五</p>	<p>11/29 - 12/05</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>單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心 單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒</p>	<p>1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。 1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 平時觀察 心得分享 上課參與 平時觀察 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十六</p>	<p>12/06 - 12/12</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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</p>	<p>單元三 「癮」爆新 觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸 單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒</p>	<p>1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。 1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 平時觀察 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>		<p>4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>		
十七	12/13 - 12/19	<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>單元三 「癮」爆新 觀點 第 1 章 青春要玩不 藥丸 單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球攻其 不備</p>	<p>1.瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2.瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3.能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4.分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5.能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p> <p>1.認識橄欖球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。</p> <p>5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

				<p>6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>		
十八	12/20 - 12/26	<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-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</p>	<p>單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其 不備</p>	<p>1.認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2.能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>4.了解藥物濫用的戒治資源。</p> <p>1.認識橄欖球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。</p> <p>5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。</p> <p>6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論 上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		訊、媒體的互動關係。				
十九	12/27 - 1/2	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。	單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第 4 章 壘球身手矯健	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。 1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 平時觀察 分組討論 上課參與 平時觀察 分組競賽 技能測驗	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
二十	1/3 - 1/9	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。	單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往 單元七 球類入門 第 4 章	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。 1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。	上課參與 平時觀察 分組討論 上課參與 平時觀察 分組競賽 技能測驗	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		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。	壘球 身手矯健	5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。		解決。
二十一	1/10 - 1/16	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。	第三次段考			
二十二	1/17 - 1/23		休業式			

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育領域	年級/班級	八年級
教師	健體領域教師	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標:

- (一) 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。
- (二) 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。
- (三) 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。
- (四) 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。
- (五) 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。
- (六) 了解交通安全守則，認識基本路權概念。
- (七) 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。
- (八) 認識奧林匹克運動會，知曉主辦城市籌備如何影響當屆奧運；了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。
- (九) 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。
- (十) 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。
- (十一) 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。
- (十二) 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。
- (十三) 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。
- (十四) 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。

教學進度				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	日期 (選填)	核心素養	單元名稱			

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

一	2月17日 至 2月20日		註冊、開學 不排課			
二	2月21日 至 2月27日	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。	單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 單元 4 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 第 2 章 奧林匹克名人堂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2. 辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3. 釐清自己的需求，選購適切的健康產品。 1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 知曉主辦城市的籌備如何影響當屆奧運。 4. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 5. 了解奧運如何杜絕禁藥使用，並對使用禁藥之原因及後果有具體認知。 6. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 7. 了解奧運紀錄於體壇的意義，認識創下指標性紀錄的人物。 8. 了解囊括當屆與多屆奧運多項獎牌的風雲人物。 9. 了解奧運種族議題與其效應。 10. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 11. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核 資料蒐集與整理</p> <p>上課參與 小組討論 經驗分享</p>	<p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p> <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

				<p>12.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</p> <p>13.了解指標性選手所創下的紀錄於體壇與奧運史上的意義為何。</p> <p>14.能夠效法選手的正面態度。</p> <p>15.了解指標性選手的負面行為會為個人及青少年族群產生什麼樣的影響。</p>		
三	2月28日至3月6日	<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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並</p>	<p>單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力讚 單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑</p>	<p>1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。</p> <p>2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。</p> <p>3.釐清自己的需求，選購適切的健康產品。</p> <p>1.了解有氧運動的益處。</p> <p>2.建立正確的跑步運動概念。</p> <p>3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。</p> <p>4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。</p> <p>5.懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6.養成持續慢跑的運動習慣。</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核 資料蒐集與整理 上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		尊重與欣賞其間的差異。				
四	3月7日至3月13日	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，並觀察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家 單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。 1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 平時觀察 態度檢核 資料蒐集與整理 上課參與 態度檢核	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
五	3月14日至3月20日	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並觀察覺、思辨人與科技、資	單元 1 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家 單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。 1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 平時觀察 態度檢核 資料蒐集與整理 上課參與 態度檢核	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		訊、媒體的互動關係。				
六	3月21日至3月27日	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。	單元 2 慢病驚心第 1 章 慢性病危機與轉機(上) 單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	<ol style="list-style-type: none"> 1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。 1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。 	上課參與 平時觀察 態度檢核 分組討論 上課參與 技能測驗	<p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
七	3月28日至4月3日	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	單元 2 慢病驚心第 1 章 慢性病危機與轉機(上)	<ol style="list-style-type: none"> 1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 	上課參與 平時觀察 態度檢核 分組討論 上課參與	<p>【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</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		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。	單元 5 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。 1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。	技能測驗	課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
八	4 月 4 日 至 4 月 10 日	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。	第一次段考週			
九	4 月 11 日 至 4 月 17 日	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	單元 2 慢病驚心第 2 章 慢性病危機與轉機(下) 單元 6	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。	上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告 上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】

		<p>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。</p>	<p>力爭上游第 1 章 仰泳 趾高氣揚</p>	<p>4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。 1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。 5.勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>		<p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【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。</p>
<p>十</p>	<p>4 月 18 日 至 4 月 24 日</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>單元 2 慢病驚心第 2 章 慢性病危機與轉機(下) 單元 6 力爭上游第 1 章 仰泳 趾高氣揚</p>	<p>1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。 1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告 上課參與 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

				<p>4.認識簡易游泳規則，思考規則與技術的關係。</p> <p>5.勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>		<p>【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。</p>
十一	4 月 25 日 至 5 月 1 日	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與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>單元 2 慢病驚心第 3 章 銀髮新態度 單元 6 力爭上游第 2 章 獨木舟划力出場</p>	<p>1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。</p> <p>2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。</p> <p>3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p> <p>1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。</p> <p>2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。</p> <p>3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。</p> <p>4.能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>5.培養水中自救與救援能力。</p> <p>6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗 上課參與 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【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。</p> <p>【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討人際交往、約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p> <p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

<p>十二</p>	<p>5月2日至 5月8日</p>	<p>1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>	<p>單元3 安全防護網 第1章 人身安全線 單元7 球類進階 第1章 藤球 藤空躍起</p>	<p>1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。 1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與技能測驗 上課參與平時觀察 態度檢核 小組討論 上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>十三</p>	<p>5月9日至 5月15日</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極</p>	<p>單元3 安全防護網 第1章 人身安全線 單元7 球類進階 第1章</p>	<p>1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。</p>	<p>上課參與技能測驗 上課參與平時觀察 態度檢核 小組討論</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		<p>實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與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>藤球 藤空躍起</p>	<p>4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。 	<p>上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>十四</p>	<p>5 月 16 日 至 5 月 22 日</p>		<p>單元 3 安全防護網 第 2 章 虛擬搜查線 單元 7 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。 <ol style="list-style-type: none"> 1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。 	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

<p>十五</p>	<p>5月23日 至 5月29日</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。 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>第二次段考週</p>			
<p>十六</p>	<p>5月30日 至 6月5日</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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</p>	<p>單元3 安全防護網 第2章 虛擬搜查線 單元7 球類進階 第2章 桌球蓄勢待發</p>	<p>1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。 1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		增進生活中的豐富性與美感體驗。				
十七	6月6日至6月12日	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。	單元3 安全防護網 第3章 馬路如虎口 單元7 球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。 1 1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告 上課參與 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十八	6月13日至6月19日	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。	單元3 安全防護網 第3章 馬路如虎口 單元7 球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。 1 1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。	上課參與 平時觀察 小組討論 分組報告 上課參與 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【品德教育】

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		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。		5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。		品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十九	6 月 20 日 至 6 月 26 日	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。	單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。 1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論 上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
二十	6 月 27 日 至 7 月 3 日	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	單元 3 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 單元 7 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。 1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論 上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 【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。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

		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。		6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。		品 J8 理性溝通與問題解決。
--	--	-------------------------------------	--	------------------------------	--	-----------------

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。