嘉義市大業國中國 108 學年度 一 年級上學期 健體 領域課程計畫

* 1. 本領域每週學習節數（1）節
  2. 本學期課程架構：
  3. 本學期課程內涵：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 主題/單元名稱、內容 | 學習目標 | 核心素養 | 學習表現 | 學習內容 | 議題融入 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 |
| 第1週  08/25  |  08/31 | 註冊、開學  不排課 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第2週  09/01  |  09/07 | 單元1  健康加油「讚」  第1章  全能健康王 | 1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。  2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。  3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。  4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。  5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。  6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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-1全人健康概念與健康生活型態。 |  | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  健康檢查表 | 上課參與  平時觀察  小組討論 |
| 第2週  09/01  |  09/07 | 單元4  運動穿著與防護  第1章  跑步服裝秀 | 1.能明白相關運動服裝穿著知識。  2.能明白何謂運動服裝需求知識。  3.能自信表達自我運動表現。  4.能思考運動服裝穿著自我需求。  5.能選擇何時合宜的服裝產品。  6.能執行自我運動服裝選擇。 | 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。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  1c-Ⅳ-3了解身體發展與動作發展的關係。  4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ab-Ⅳ-1體適能促進策略與活動方法。  Ab-Ⅳ-2體適能運動處方基礎設計原則。  Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分衝眠的維持與實踐策略。 | 安J2 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察 |
| 第3週  09/08  |  09/14 | 單元1  健康加油「讚」  第1章  全能健康王 | 1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。  2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。  3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。  4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。  5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。  6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-Ⅳ-4提出健康自主管理的行動策略。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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-1全人健康概念與健康生活型態。 |  | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第3週  09/08  |  09/14 | 單元4  運動穿著與防護  第2章  護具大集合 | 1.能明白相關護具知識。  2.能明白護具的運動需求。  3.能自信表達自我護具的運動需要。  4.能選擇何時合宜的運動護具。 | 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。 | 1c-Ⅳ-2評估運動風險，維護安全的運動情境。  4c-Ⅳ-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ab-Ⅳ-2體適能運動處方基礎設計原則。  Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。 | 安J2 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 紙筆測驗 |
| 第4週  09/15  |  09/21 | 單元1  健康加油「讚」  第2章  人體奇航 | 1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。  2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。  3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。  4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Da-Ⅳ-2身體各系統、器官的構造與功能。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 生J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  器官拼圖 | 上課參與  平時觀察 |
| 第4週  09/15  |  09/21 | 單元5  體適能  第1章  健康體適能－體適能檢測 | 1.能明白體適能相關知識及重要性。  2.能主動並協助他人參與體適能活動。  3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 | 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。 | 1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能。  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。  Ab-Ⅳ-2體適能運動處方基礎設計原則。 | 性J11 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與 |
| 第5週  09/22  |  09/28 | 單元1  健康加油「讚」  第2章  人體奇航 | 1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。  2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。  3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。  4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Da-Ⅳ-2身體各系統、器官的構造與功能。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 生J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  器官拼圖 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第5週  09/22  |  09/28 | 單元5  體適能  第1章  健康體適能－體適能檢測 | 1.能明白體適能相關知識及重要性。  2.能主動並協助他人參與體適能活動。  3.能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 | 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。 | 1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能。  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。  Ab-Ⅳ-2體適能運動處方基礎設計原則。 | 性J11 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 實作評量 |
| 第6週  09/29  |  10/05 | 單元1  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康 | 1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。  2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。  3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 | 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。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3a-Ⅳ-1精熟地操作健康技能。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-Ⅳ-3視力、口腔保健策略與相關疾病。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 生J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察 |
| 第6週  09/29  |  10/05 | 單元5  體適能  第2章  接力－衝破終點線 | 1.能認識起跑的種類。  2.能明白起跑的動作要領。  3.能理解接力的方法與策略。  4.能感受團隊合作的意義。  5.能做到跑步動作流暢。  6.能做到傳接棒順利流暢。  7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-Ⅳ-1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。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 |  | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 實作評量 |
| 第7週  10/06  |  10/12 | 復習評量(第一次段考) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第8週  10/13  |  10/19 | 單元1  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康 | 1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。  2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。  3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 | 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。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3a-Ⅳ-1精熟地操作健康技能。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-Ⅳ-3視力、口腔保健策略與相關疾病。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 生J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  牙刷  牙線  蔓藤盆栽 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第8週  10/13  |  10/19 | 單元5  體適能  第2章  接力－衝破終點線 | 1.能認識起跑的種類。  2.能明白起跑的動作要領。  3.能理解接力的方法與策略。  4.能感受團隊合作的意義。  5.能做到跑步動作流暢。  6.能做到傳接棒順利流暢。  7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 1c-Ⅳ-1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。  3d-Ⅳ-2運用運動比賽中的各種策略。 | Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。 |  | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 紙筆測驗 |
| 第9週  10/20  |  10/26 | 單元1  健康加油「讚」  第3章  愛眼護齒保健康 | 1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。  2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。  3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 | 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。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1b-Ⅳ-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  2a-Ⅳ-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3a-Ⅳ-1精熟地操作健康技能。 | Da-Ⅳ-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。  Da-Ⅳ-3視力、口腔保健策略與相關疾病。  Fb-Ⅳ-3保護性的健康行為。 | 生J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  牙刷  牙線  蔓藤盆栽 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第9週  10/20  |  10/26 | 單元6  安心暢游  第1章  水域安全－智者樂水 | 1.認識全臺危險水域及成因。  2.認識水域環境特性與評估水域的安全。  3.認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。  4.熟記防溺十招且能在日後運用。 | 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。 | 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。 | 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。 | 海J1  安J3  安J6 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察 |
| 第10週  10/27  |  11/02 | 單元2  青春事件簿  第1章  這一站，青春 | 1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。  2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。  3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。  4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。  5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 | 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。 | 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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。 | 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-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 |  | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  女性生理期用品 | 上課參與  平時觀察 |
| 第10週  10/27  |  11/02 | 單元6  安心暢游  第2章  自救求生－臨危自保 | 1.能說出自救的基本原則。  2.評估與加強自己的自救能力級別。  3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。  4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。  5.學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。 | 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。 | 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。 | 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。 | 海J1 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 實作評量 |
| 第11週  11/03  |  11/09 | 單元2  青春事件簿  第1章  這一站，青春 | 1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。  2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。  3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。  4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。  5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 | 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。 | 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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。 | 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-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 |  | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第11週  11/03  |  11/09 | 單元6  安心暢游  第3章  捷泳打水－流線直進 | 1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。  2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。  3.能積極參與活動，充分展現自我。  4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 | 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。 | 1c-Ⅳ-1了解各項運動基礎原理和規則。  1d-Ⅳ-2反思自己的動作技能。  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。 | Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。 | 海J1 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 技能測驗 |
| 第12週  11/10  |  11/16 | 單元2  青春事件簿  第1章  這一站，青春 | 1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。  2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。  3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。  4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。  5.運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 | 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。 | 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。  3a-IV-1精熟地操作健康技能。  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。 | 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-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 |  | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  青春痘圖片 | 上課參與  平時觀察 |
| 第12週  11/10  |  11/16 | 單元7  球類入門  第1章  籃球－出手得分 | 1.認識籃球運動的脈絡。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能由經驗來了解投籃動作之原理。  4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。  5.能比較出較省力之投籃動作。  6.培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。  7.相互合作的班級氣氛。 | 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。 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8  安J6 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察 |
| 第13週  11/17  |  11/23 | 單元2  青春事件簿  第2章  青春誰人知 | 1.理解青春期心理健康的概念。  2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。  3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。  4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。 | 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。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-Ⅳ-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  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。 | Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Db-Ⅳ-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 | 性J1  性J3  性J6  性J11  生J3 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第13週  11/17  |  11/23 | 單元7  球類入門  第1章  籃球－出手得分 | 1.認識籃球運動的脈絡。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能由經驗來了解投籃動作之原理。  4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。  5.能比較出較省力之投籃動作。  6.培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。  7.相互合作的班級氣氛。 | 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。 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8  安J6 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 技能測驗 |
| 第14週  11/24  |  11/30 | 復習評量(第二次段考) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 第15週  12/01  |  12/07 | 單元2  青春事件簿  第2章  青春誰人知 | 1.理解青春期心理健康的概念。  2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。  3.認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。  4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。 | 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。 | 1a-Ⅳ-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-Ⅳ-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。  2b-Ⅳ-2樂於實踐健康促進的生活型態。  4b-Ⅳ-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。  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。 | Db-Ⅳ-2青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。  Db-Ⅳ-3多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 | 性J1  性J3  性J6  性J11  生J3 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察 |
| 第15週  12/01  |  12/07 | 單元7  球類入門  第2章  排球－一球入魂 | 1.介紹排球運動基本規則。  2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。  4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。  5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。  6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。  7.班級和諧團結氣氛。 | 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。 | 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。  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。 | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。  Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8  安J2 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 平時觀察 |
| 第16週  12/08  |  12/14 | 單元3  健康「食」行力  第1章  吃出好食力 | 1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。  2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。  3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 法J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  各國飲食指南 | 上課參與  平時觀察 |
| 第16週  12/08  |  12/14 | 單元7  球類入門  第2章  排球－一球入魂 | 1.介紹排球運動基本規則。  2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。  4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。  5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。  6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。  7.班級和諧團結氣氛。 | 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。 | 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。  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。 | Bc-Ⅳ-1簡易運動傷害的處理與風險。  Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8  安J2 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 技能測驗 |
| 第17週  12/15  |  12/21 | 單元3  健康「食」行力  第1章  吃出好食力 | 1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。  2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。  3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 法J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  各類食品外包裝  食品標示圖片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第17週  12/15  |  12/21 | 單元7  球類入門  第3章  羽球－擊球高手 | 1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。  4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。  5.能做出較完整正確的擊球動作。  6.能抓住正確的擊球點。  7.培養能將球擊高擊遠的能力。 | 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。 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 平時觀察 |
| 第18週  12/22  |  12/28 | 單元3  健康「食」行力  第1章  吃出好食力 | 1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。  2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。  3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。  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。 | Ea-Ⅳ-1飲食的源頭管理與健康的外食。 | 法J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  各類食品外包裝  食品標示圖片 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第18週  12/22  |  12/28 | 單元7  球類入門  第3章  羽球－擊球高手 | 1.認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。  2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。  4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。  5.能做出較完整正確的擊球動作。  6.能抓住正確的擊球點。  7.培養能將球擊高擊遠的能力。 | 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。 | 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。 | Ha-Ⅳ-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  技能測驗 |
| 第19週  12/29  |  01/04 | 單元3  健康「食」行力  第2章  食在安心 | 1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。  2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。  3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | 安J3  安J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  食品中毒新聞案件 | 上課參與  平時觀察 |
| 第19週  12/29  |  01/04 | 單元7  球類入門  第4章  足球－腳下功夫 | 1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。  2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解足球傳球動作之原理原則。  4.加強練習身體協調性。  5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。  6.小組相互合作挑戰精神。 | 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。 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 上課參與  平時觀察 |
| 第20週  01/05  |  01/11 | 單元3  健康「食」行力  第2章  食在安心 | 1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。  2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。  3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 | 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 | 1a-Ⅳ-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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。 | 安J3  安J4 | 1 | 教科書  習作  投影片  教學影片  食品中毒新聞案件 | 上課參與  平時觀察  紙筆測驗 |
| 第20週  01/05  |  01/11 | 單元7  球類入門  第4章  足球－腳下功夫 | 1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。  2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。  3.能了解足球傳球動作之原理原則。  4.加強練習身體協調性。  5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。  6.小組相互合作挑戰精神。 | 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。 | 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。 | Hb-Ⅳ-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 品J1  品J8 | 2 | 教科書  習作  投影片  教學影片 | 技能測驗 |
| 第21週  01/12  |  01/18 | 復習評量(第三次段考)  結業式 |  |  |  |  |  |  |  |  |