

道明中學 八年級部定(領域)課程體育領域計畫 (上學期)

週次	單元/主題 名稱	對應領域 核心素養指標	教學/學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
1	有來有往 (排球雙人對打)	<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-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-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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.實作及表現</p>		<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
2		<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-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，應用於日常生活中的問題。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></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 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。</p>

		實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。					
3	躍馬中原（跳馬背）	<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-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-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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.紀錄</p>		<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
4	躍馬中原（跳馬背）	<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。</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</p> <p>中的問題。</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>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>1.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p> <p>3.學習單</p>		<p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>培養解決生涯問題的信心與能力。探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。培養解決生涯問題及做決定的能力</p>
		健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	1.觀察 2.分組討論		<b>【人權教育】</b> 人 J15 了解社會上有不同的群體和文

5	同心協力（班際球賽）	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	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	3. 實作及表現 4. 紀錄		化，尊重並欣賞其差異。
---	------------	---	---	---	-------------------	--	-------------

		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。 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。					
6	同心協力 (班際球賽)	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。 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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
7	同心協力 (班際球賽)	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	1. 觀察 2. 分組討論 3. 技能實作 4. 紀錄		【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身體自主權。
8	同心協力 (班際球賽)	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

		<p>極實踐。</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-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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <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>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>			
9	健康促進 (適能檢定)	<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>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.紀錄</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身體自主權。</p>
10	健康促進 (適能檢定)	<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-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>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，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 反思自己的動作技能。</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>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		<p>【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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>

				4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			
11	百步穿揚 (籃球轉身、跨下、背後運球)	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	1.觀察 2.分組討論 3.技能實作 4.紀錄		【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身體自主權。
12	百步穿揚 (籃球轉身、跨下、背後運球)	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-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。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現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。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。
13		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、	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現		【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身體自主權。

	百步穿揚 (籃球轉身、跨下、背後運球)	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。	功能。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	4.紀錄		
14	百步穿揚 (籃球轉身、跨下、背後運球)	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-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。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	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。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 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 表現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。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。
15	予取羽球 (網前小球)	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。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄		【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身體自主權。

16	予取羽球 (網前小球)	<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。</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-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-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>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，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 反思自己的動作技能。</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>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> <p>人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
17	予取羽球 (網前小球)	<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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p>
18	易如反掌 (桌球反手拍)	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性J11 去除性別刻板與性別偏見的情</p>

		<p>動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</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-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-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>	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	<p>1c-IV-2 評估運動風險，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 反思自己的動作技能。</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>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	3.技能實作		<p>感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
19	易如反掌 (桌球反手拍)	<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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.紀錄</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>
20	來去自如 (跳繩交叉跳)	<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。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</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-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>		<p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			
21	來去自如 (跳繩交叉跳)	<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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>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。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.紀錄</p>		<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p>