

九年級第一學期 健康與體育領域/科目課程計畫

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
一	第1單元 身體密碼面面觀	第1章 鏡中自我大不同	A2: 系統思考與解決問題 B2: 科技資訊與媒體素養	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-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。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。
一	第4單元 運動生活	第1章 五環運動力—奧林匹克教育	A1: 身心素質與自我精進 B2: 科技資訊與媒體素養 B3: 藝術涵養與美感素養 C1: 道德實踐與公民意識 C2: 人際關係與團隊合作	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。	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。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。	1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。 3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。
二	第1單元 身體密碼面面觀	第1章 鏡中自我大不同	A2: 系統思考與解決問題 B2: 科技資訊	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，	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2: 認識健康技能和	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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、

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
	面觀	同	與媒體素養	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-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。	生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	康消費資訊的辨識策略。	2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。		休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
二	第4單元運動生活	第1章五環運動力—奧林匹克教育	A1: 身心素質與自我精進 B2: 科技資訊與媒體素養 B3: 藝術涵養與美感素養 C1: 道德實踐與公民意識 C2: 人際關係與團隊合作	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。	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。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。	1. 能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。 3. 能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。
三	第1單元身體密碼面面觀	第1章鏡中自我大不同	A2: 系統思考與解決問題 B2: 科技資訊與媒體素養	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-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	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				技、資訊、媒體的互動關係。					
三	第4單元運動生活	第2章打造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	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。	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-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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 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。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	
四	第1單元身體密碼面面觀	第2章身體數字大解密	A2:系統思考與解決問題	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-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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1.分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。
四	第4單元運動生活	第2章打造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	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。	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-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。 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。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				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。	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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。		3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		
五	第1單元身體密碼面面觀	第2章身體數字大解密	A2:系統思考與解決問題	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-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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1.分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。
五	第4單元運動生活	第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2:分析並評估個人	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【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 EJU7:欣賞感恩。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					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，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。				
六	第1單元身體密碼面面觀	第3章成為更好的自己	A2: 系統思考與解決問題 A3: 規劃執行與創新應變	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。	1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。
六	第4單元運動生活	第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	A2: 系統思考與解決問題 A3: 規劃執行與創新應變 B3: 藝術涵養與美感素養 C2: 人際關係與團隊合作	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-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。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4d-IV-2: 執行個人運動計	Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作精神。 4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【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 EJU7: 欣賞感恩。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。				
七	第1單元身體密碼面面觀	第3章成為更好的自己【第一次評量週】	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
七	第5單元神來之手	第1章一擲定江山一投擲【第一次評量週】	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 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:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
八	第1單元身體密碼面面觀	第3章成為更好的自己	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變	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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 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。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出适合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。
八	第5單元神來之手	第1章一擲定江山一投擲	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。 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:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能	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.了解標槍及鉛球的動作要領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
九	第2單元飲食消費新趨勢	第1章健康飲食趨勢	C3:多元文化與國際理解	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。	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
九	第5單元神來之手	第2章滾球趣—保齡球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識	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。	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-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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技术與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十	第2單元飲食消費新趨勢	第1章健康飲食趨勢	C3:多元文化與國際理解	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。	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。



週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					進的生活型態。		購技巧。		
十	第5單元神來之手	第2章滾球趣一保齡球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識	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。	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-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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十一	第2單元飲食消費新趨勢	第2章「食」事求「識」	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十一	第6單元球之有道	第1章疾風勁壘一棒壘球	A1:身心素質與自我精進 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係	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	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	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.學習活動單	【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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
			與團隊合作	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。 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。	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。 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。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 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。		2.能做出跑壘的各項動作技巧,並學習運用於其他運動項目或日常生活中,保護個人人身安全。 3.藉由各式跑壘動作技巧,表現個人局部或全身性的身體控制能力,展現個人的運動潛能。 4.藉由壘指導員指揮進行比賽,能具備戰術應用與表現的能力,同時培養良好人際關係與團隊合作精神。		
十二	第2單元飲食消費新趨勢	第2章「食」事求「識」	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品,並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務,成為理性、健康的消費者。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。
十二	第6單元球之有道	第1章疾風勁壘一棒壘球	A1:身心素質與自我精進 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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。 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。 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。 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。	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展,與其之相關知識與技能原理,並能反思和發展學習策略,以改善動作技能。 2.能做出跑壘的各項動作技巧,並學習運用於其他運動項目或日常生活中,保護個人人身安全。 3.藉由各式跑壘動作技巧,表現個人局部或全身性的身體控制能力,展現個人的運動潛能。 4.藉由壘指導員指揮進行比賽,能具備戰術應用與表現的能力,同時培養良	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.學習活動單	【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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 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。		好人際關係與團隊合作精神。		
十三	第2單元飲食消費新趨勢	第2章「食」事求「識」	A2: 系統思考與解決問題 B2: 科技資訊與媒體素養	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-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。	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。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Aa-IV-1: 生長發育的自我的評估與因應策略。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品, 並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務, 成為理性、健康的消費者。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【閱讀素養教育】</b> 閱 J7: 小心求證資訊來源, 判讀文本知識的正確性。
十三	第6單元球之有道	第2章門陣特攻一籃球	A1: 身心素質與自我精進 A2: 系統思考與解決問題 B1: 符號運用與溝通表達 C2: 人際關係與團隊合作	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: 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-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。 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。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 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。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。 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。 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. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略, 並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性, 學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則, 以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度, 並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力, 培養賞析、建構和分享的態度與能力, 進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	<b>【人權教育】</b> 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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。				
十四	第3單元快樂人生開步走	第1章與情緒過招【第二次評量週】	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	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。	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.能分析不同情境下,情緒的產生與變化。 2.能意識到情緒可能影響行為表現。 3.熟悉情緒調適技能,並能運用其調適個人身心。 4.面對不同的情緒,能調整修正個人的情緒調適方法,以做出適宜的反應。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
十四	第6單元球之有道	第2章門陣特攻一籃球【第二次評量週】	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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: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-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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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。 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-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能	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.能學會籃球三對三的進攻技術與策略,並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性,學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則,以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度,並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力,培養賞析、建構和分享的態度與能力,進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					的身體活動。				
十五	第3單元快樂人生開步走	第1章與情緒過招	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	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。	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.能分析不同情境下,情緒的產生與變化。 2.能意識到情緒可能影響行為表現。 3.熟悉情緒調適技能,並能運用其調適個人身心。 4.面對不同的情緒,能調整修正個人的情緒調適方法,以做出適宜的反應。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
十五	第6單元球之有道	第3章防城如意一排球	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。 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。 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-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.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	
十六	第3單元快樂人生開步走	第2章與壓力同行	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	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。	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能,自我調適舒緩壓力。 4.能根據不同的壓力源,調整修正個人的抗壓方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
十六	第6單元球之有道	第3章防城如意一排球	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係	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	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	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.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫	

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
			與團隊合作	放棄。 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-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。	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。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。			畫實踐表 6.學習單	
十七	第3單元快樂人生開步走	第2章與壓力同行	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	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。	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能,自我調適舒緩壓力。 4.能根據不同的壓力源,調整修正個人的抗壓方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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,理解人的主體能动性,培養適切的自我觀。
十七	第6單元球之有道	第4章手到擒來—手球	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	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-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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.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.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
十八	第3單元快樂人生開步走	第3章身心健康不迷惘	A2: 系統思考與解決問題 B1: 符號運用與溝通表達	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。	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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十八	第6單元球之有道	第4章手到擒來一手球	A1: 身心素質與自我精進 B1: 符號運用與溝通表達 B3: 藝術涵養與美感素養 C2: 人際關係與團隊合作	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-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-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。	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-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。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5. 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. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1: 探討平等。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
					3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
十九	第3單元快樂人生開步走	第3章身心健康不迷惘	A2: 系統思考與解決問題 B1: 符號運用與溝通表達	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。	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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
十九	第6單元球之有道	第5章羽你有約一羽球	A2: 系統思考與解決問題 B1: 符號運用與溝通表達 C2: 人際關係與團隊合作	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。 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。 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。 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。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 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. 能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 5. 技能實作 6. 分組討論 7. 學習活動單	
廿	第3單元快樂人生開	第3章身心健康不迷	A2: 系統思考與解決問題 B1: 符號運用	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，	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5: 心理健康的促進	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。



週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
	步走	惘【第三次評量週】	與溝通表達	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。	2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	方法與異常行為的預防方法。	衝擊。 2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。		
廿	第6單元球之有道	第5章羽你有約一羽球【第三次評量週】	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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。 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。 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。 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。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 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.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單	
廿一	複習全冊	複習全冊	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解	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	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。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進	【健康】 1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3.認識 BMI、腰臀比、體脂肪。 4.理解過重或過輕的健康風險。 5.理性分析體重控制行動意圖。 6.擬定體重控制行動策略。 7.能提出适合自己自主健康管理的體重控制行動策	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。 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。 【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				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-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。	2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	略並實踐。 8.了解飲食趨勢變動的可能因素。 9.外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。 10.辨識消費資訊以選購合適的健康產品。 11.消費者的權益與義務。 12.不同情境下情緒的產生與變化。 13.情緒可能影響行為表現。 14.熟悉情緒調適技能。 15.面對不同的情緒,能調整修正個人的情緒調適方法。 16.造成壓力來源的因素。 17.自主思考壓力對健康造成的影響。 18.運用抗壓能力技能,自我調適舒緩壓力。 19.根據不同的壓力源,調整修正個人抗壓方法。 20.常見的異常行為。 21.預防異常行為。 22.對他人能有同理心。 23.異常行為能尋求醫療協助。		【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。 【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。
廿一	複習全冊	複習全冊	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C1:道德實踐與公民意識 C2:人際關係與團隊合作	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	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。 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。 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。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 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。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	【體育】 1.奧林匹克知識與情意精神原理。 2.奧林匹克與永續發展。 3.奧林匹克與藝術文化。 4.能包容異己、和諧溝通。 5.欣賞並實踐運動中力與美。 6.擬定自己的計畫並執行。 7.能正確完成體適能。 8.能做到堅持、不放棄、守紀律之運動精神。 9.展現包容不同的力與美並相互尊重。 10.欣賞並實踐運動力與美。 11.階梯和拳擊有氣動作要領與練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作 7.任務單 8.分組討論	【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。 【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 EJU7:欣賞感恩。 【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J1:探討平等。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				<p>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>	<p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <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: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用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: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</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-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>術。</p> <p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>12. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。</p> <p>13. 培養尊重他人及互助精神。</p> <p>14. 培養積極參與的態度。</p> <p>15. 跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>16. 標槍及鉛球動作要領。</p> <p>17. 學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>18. 養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p>19. 養成積極參與態度，並注意安全。</p> <p>20. 培養尊重他人及合作精神。</p> <p>21. 保齡球之原理與規則。</p> <p>22. 理解保齡球知識、策略。</p> <p>23. 了解保齡球運動禮儀。</p> <p>24. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> <p>25. 了解跑壘動作技巧。</p> <p>26. 能做出跑壘動作技巧。</p> <p>27. 藉由跑壘展現個人潛能。</p> <p>28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p>29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>30. 了解進攻策略發展與成因。</p> <p>31. 了解個別能力差異性。</p> <p>32. 能遵守籃球規則。</p> <p>33. 養成積極參與態度。</p> <p>34. 能具備審美與表現能力。</p> <p>35. 了解排球防守。</p> <p>36. 將排球防守運用比賽。</p> <p>37. 增加運動欣賞能力。</p> <p>38. 認識手球。</p> <p>39. 傳接球及射門要領與方法。</p> <p>40. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。</p>		

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
							41.學習欣賞他人優點。 42.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。 43.羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機。 44.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。 45.養成尊重他人之態度。		

九年級第二學期 健康與體育領域/科目課程計畫

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
一	第1單元「性」福方程式	第1章青春「性」福頌	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立,性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現,但可以透過理性來管理與控制,學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 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。
一	第4單元親水之旅	第1章水域嬉遊——水域休閒	A1:身心素質與自我精進 C2:人際關係與團隊合作	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-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-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-3:執行提升體適能的休閒運動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。	1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【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。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。
二	第1單元「性」福方程式	第1章青春「性」福頌	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立,性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊,覺察色情資訊對個人身心健康的影響,能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				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-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。					
二	第4單元親水之旅	第1章水域嬉遊——水域休閒	A1:身心素質與自我精進 C2:人際關係與團隊合作	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-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-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3:執行提升體適能的休閒運動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。	1.知道浮潛活動的裝備及功能。 2.學會立式槳板(SUP)的操作技能。 3.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【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。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。
三	第1單元「性」福方程式	第1章青春「性」福頌	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 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。
三	第4單元親水之旅	第2章徜徉水面——游泳	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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	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-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2.學習仰式打水、划手、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
			B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		手腳配合的動作要領,及練習的方法。(1)打水練習:岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習:岸上站立划手、躺在池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習:先進行仰式打水,讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手,確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。	5.運動行為計畫畫實踐表 6.學習活動單	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。 人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。
四	第 1 單元「性」福方程式	第 2 章性病防護網	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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。 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。	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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導,展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思,認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響,了解並願意採取正確的預防方法。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。
四	第 4 單元親水之旅	第 2 章徜徉水面——游泳	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	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。 健體-J-B2:具備善用體育	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。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1:分析並善用運動	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.能積極運用學會之游泳技能,發揮團隊合作精神,享受水中遊戲樂趣。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫畫實踐表 6.學習活動單	【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。 人 J4:了解平等、正義的原則,

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				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。	相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				並在生活中實踐。
五	第1單元「性」福方程式	第2章性病防護網	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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。 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。	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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
五	第5單元瞄準目標	第1章推心置腹——高爾夫球	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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。 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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1.能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動賞析紀錄表	



週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				互動的素養。			美感體驗。 4.能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。		
六	第1單元「性」福方程式	第2章性病防護網	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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。 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。	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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
六	第5單元瞄準目標	第2章一桿入袋——撞球	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 C2:人際關係與團隊合作	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-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-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1.能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知習題 5.踏查探究作業紀錄表	
七	第2單元	第1章	A2:系統思考	健體-J-A2:具備理解體育	1a-IV-3:評估內在與外在	Ca-IV-1:健康社區的相關	1.了解及關心全球及臺	1.認知評量	【國際教育】

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
	元綠色生活愛地球	全民總動員【第一次評量週】	與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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。 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。	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」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。	問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。	2.情意評量	國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義,以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
七	第 6 單元精益求精	第 1 章比手畫腳——棒壘球【第一次評量週】	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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-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。 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。	1.能了解棒壘球運動之規則,以及進階打擊動作的相關知識與技能原理,並能反思、發展學習策略,改善動作技能。 2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作,表現個人局部或全身性的身體控制能力,展現個人的運動潛能。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
八	第 2 單元綠色生活愛地球	第 1 章全民總動員	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化	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。	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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與	1.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
			與國際理解	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。 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。	3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」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。	保健觀點看飲食趨勢。			【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義,以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
八	第 6 單元精益球精	第 1 章比手畫腳——棒壘球	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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-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。 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。	1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢,依賽況運用戰術,並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中,培養良好人際關係與團隊合作精神,並精進、挑戰個人能力。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。
九	第 2 單元綠色生活愛地球	第 1 章全民總動員	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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	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。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 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。	反省修正。				環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
九	第 6 單元精益球精	第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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: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-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。 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。 1d-IV-3:應用比賽的各項策略。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3:了解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。
十	第 2 單元綠色生活愛地球	第 2 章做個有型的地球人	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與	1.了解全球環境保護行動的實例。 2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				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-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。	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。	保健觀點看飲食趨勢。			境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十	第 6 單元精益求精	第 3 章手腦並用——手球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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: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-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。	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。 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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解球星發展的心路歷程。 2.能了解不同射門技術的要領與方法。 3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。
十一	第 2 單元綠色生活愛	第 2 章做個有型的地球	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐	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	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為為時箭於日	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
	地球	球人【第二次評量週】	與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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。 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。	動的自覺利益與障礙。 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。	成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	常生活中。		國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【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。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十一	第6單元精益求精	第3章手腦並用手球【第二次評量週】	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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: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-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。	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。 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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.從小組攻守中透過溝通及反思,以加強團隊攻守默契及技能。 2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
十二	第2單元綠色生活愛地球	第2章做個有型的地球人	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	體體-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。 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。	畫,實際參與身體活動。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.公開倡導環境保護行動,展現自身影響力。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【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。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十二	第6單元精益求精	第4章乒乓旋風——桌球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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: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-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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理,藉由各項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時,遵守規範,注意運動安全,並尊重個別差異,採用溝通與合作的模式,培養團隊意識。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。
十三	第3單元永續經營健康路	第1章健康我最型	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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。	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。	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	1.了解健康生活方式對健康的影響力,並且能在生活中實踐健康生活型態。 2.熟悉生活技能概念,並能運用生活技能解決日	1.認知評量 2.行為評量 3.情意評量 4.技能評量	【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。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
				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。	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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。		常生活中的健康問題,提高施行健康行為的自我效能。		
十三	第6單元精益求精	第4章 乒乓旋風——桌球	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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: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-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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 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。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過持續學習,感受桌球運動的樂趣,同時技能與體適能皆獲得提升與增強,進而養成規律的運動習慣。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。
十四	第3單元永續經營健康路	第1章 健康我最型	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	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。	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。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容) Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)	1.熟悉健康行為的建立歷程,並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	1.認知評量 2.行為評量	【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。
十四	第6單元精益求精	第5章 東攔西阻——排球	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係	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	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計	



週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
			與團隊合作	放棄。 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-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。	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。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。			畫實踐表 6.學習活動單	
十五	第3單元永續經營健康路	第2章朗朗健康路	A1:身心素質與自我精進 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	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,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.認同健康對人生的影響力,並且能透過健康行為的養成達成健康促進。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
十五	第6單元精益求精	第5章東攔西阻——排球	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。 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。 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-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.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫畫實踐表 6.學習活動單	
十六	第3單元永續	第2章朗朗健	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展現自	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差	1.能分析自我人生夢想所需健康資源,並且透過	1.認知評量 2.情意評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
	經營健康路	康路	B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	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,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 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。	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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	異。(輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	健康好習慣達成健康目標。	3.技能評量	景。
十六	第7單元我行我術	第1章操之在我——體操	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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-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-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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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:運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能	Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法,且能夠把自己的想法轉達給他人。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單(運動行為計畫實踐表)	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
十七	複習第1單元	複習第1單元	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	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-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-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-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。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導,展現對他人促進健康或行為的影響力。	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-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立,性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現,但可以透過理性來管理與控制,學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。 2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊,覺察色情資訊對個人身心健康的影響,能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇,願意慎重面對關於「性」的所有決定,並勇於尋求外在資源協助。 4.澄清性傳染病相關迷思,認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響,了解並願意採取正確的預防方法。 5.建立關懷與支持愛滋感染者的態度,願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。
十七	第7單元我行我術	第1章操之在我——體操 第2章形神兼備、內外兼修——武術	【第1章操之在我——體操】 A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考	【第1章操之在我——體操】 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-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-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	【第1章操之在我——體操】 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。	【第1章操之在我——體操】 1a-IV-2:器械體操動作組合。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	【第1章操之在我——體操】 1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法,且能夠把自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動,能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 4.能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 【第2章形神兼備、內外	【第1章操之在我——體操】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單(運動行為計畫實踐表) 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5.課堂觀察 6.學生自評 7.技能實作	【第1章操之在我——體操】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。

週次	單元主題	課程名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	評量方式	議題融入
			與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	<p>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>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</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>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-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>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</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>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>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>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>2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <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:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p>		<p>兼修——武術】</p> <p>5.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵</p> <p>6.能說明「八大式」技擊動作之使用時機</p> <p>7.能正確操作不同攻防、位移動作</p> <p>8.能展現「武德」精神。</p> <p>9.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>10.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排,發揮創意。</p> <p>11.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。</p> <p>12.培養積極、自信,勇於挑戰的學習態度。</p>		

